



HAUSÄRZTE  
OBERKASSEL



JUN  
2020

## Praxis aktuell

Liebe Patienten,  
die COVID 19-Pandemie ist das alles beherrschende medizinische Thema der letzten Wochen und wird uns bedauerlicherweise noch über Monate begleiten. Dies betrifft Sie als Patient genauso wie uns als Ihre hausärztliche und internistische Praxis.

Mittlerweile haben wir Routine gewonnen im Umgang mit den Symptomen dieser heimtückischen Erkrankung, der entsprechenden Diagnostik mittels Abstrich und Antikörper-Test im Blut und den notwendigen Hygienemaßnahmen.

### Bitte beachten Sie unbedingt die für unsere Praxis geltenden Hygieneregeln!

Uns liegt es sehr am Herzen, dass Sie ohne Sorge weiterhin mit Ihren akuten gesundheitlichen Problemen und allen notwendigen Kontrolluntersuchungen - insbesondere bei chronischen Erkrankungen - unsere Praxis aufsuchen können.

Der seit langem geplante Umbau unserer Praxis ist nun endlich vollbracht und wir freuen uns, Sie in unseren hellen Räumen und an der neuen Rezeption begrüßen zu dürfen.

Wir hoffen, Ihnen den Aufenthalt in der Praxis noch angenehmer gestalten zu können und noch effektiver für Sie arbeiten zu können.

Über die vielen positiven Rückmeldungen aus dem Patientenkreis haben wir uns sehr gefreut.

- Ihr Praxisteam -

## Unsere Hygienekonzept

Aufgrund der besonderen Umstände gelten in unseren Praxisräumen folgende Hygieneregeln:

- Das Tragen eines Mund- und Nasenschutzes ist verpflichtend.
- Bitte desinfizieren Sie Ihre Hände direkt nach dem Eintreten in die Praxis.
- Im Eingangsbereich dürfen sich maximal vier Personen aufhalten.
- Begleitpersonen sollten, wenn nicht medizinisch notwendig, vor der Praxis warten, insbesondere Kinder.
- Rezepte, Überweisungen und andere Formulare müssen über das Rezept-Telefon oder online, bzw. telefonisch vorbestellt werden und können frühestens 24 Stunden später abgeholt werden.
- Alle Patienten mit Infektzeichen (Luftnot, Fieber, Husten, Halsschmerzen, Durchfall) bitten wir dringend, sich telefonisch anzumelden.
- Außerhalb der regulären Sprechstunde wird es eine Infekt-Sprechstunde geben, zu der Patienten nach vorheriger Anmeldung einbestellt werden können.
- Risikopatienten bestellen wir bevorzugt zu den Randzeiten der Sprechstunden ein.
- Die üblichen Untersuchungstermine, auch zur Vorsorge, können wieder wahrgenommen werden.

**In diesen besonderen Zeiten möchten wir Sie zu Ihrem und unserem Schutz um die Einhaltung dieser Regeln bitten und bedanken uns herzlich für Ihre Unterstützung.**





## Tipps für eine 12-15 Jahre höhere Lebenserwartung

Fit, vital und energiegeladen, so wünschen wir uns das Leben in jedem Alter. Die Realität allerdings sieht anders aus. Im Laufe des Lebens wächst das Bewusstsein für einen gesunden Lebensstil. Dies führt dazu, dass die über 60-Jährigen am gesündesten leben und die 30 - 50-Jährigen sich oft ausgelaugt fühlen.

Jeder 2. Rentner hält sich für fit und schwungvoll, verbunden mit einer entsprechenden Lebensqualität.

Ein 50-Jähriger, der auf seine Gesundheit achtet, hat laut klinischen Studien eine im Schnitt 12-15 Jahre höhere Lebenserwartung als ein Gleichaltriger mit hohem Risikopotenzial und ein um 70 % niedrigeres Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen.

### **TIPPS FÜR EIN LÄNGERES UND GESÜNDERES LEBEN:**

#### **Sport / Aktivität:**

Bereits 2,5 Stunden pro Woche mode-

rate Aktivität helfen bei der Fitness.

Dabei ist nicht unbedingt Sport erforderlich. Körperliche Tätigkeiten im Haushalt oder bei der Arbeit, Treppensteigen, Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad, regelmäßiges Aufstehen und Bewegung helfen dabei, sich deutlich besser zu fühlen.

Bereits 1,25 Std intensiverer Sport führen ebenfalls zu einem guten Ergebnis.

#### **Ernährung:**

Gesunde Ernährung ist heutzutage in aller Munde und ein Top-Trend. Grundsätzlich gilt, Obst, Vollkornprodukte, Nüsse, Gemüse und Fisch sind eine gute Basis. Wertvoll sind einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie z.B. Omega-3 und Omega-6. Öle, Saaten, Fischarten und Meeresalgen sind hier gute Lieferanten.

#### **Rauchen:**

Schädigt in jedem Fall Ihre Gesundheit.

#### **Alkohol:**

Stellt bei übermäßigem Konsum ein deutliches Risiko dar.

#### **Körpergewicht:**

Der Body-Mass-Index berechnet sich nach der Formel

$BMI = \text{Körpergewicht} : (\text{Körpergröße in m})^2$  und sollte im Bereich 20-25 liegen.

#### **Blutdruck:**

Der arterielle Blutdruck sollte unter 140/90 liegen.

#### **Lipide:**

LDL-Cholesterin gilt als kardiovaskulärer Hauptrisikofaktor und sollte unter 130 mg/dl liegen. Der HDL-Wert sollte bei Männern über 40 mg/dl, bei Frauen über 50 mg/dl liegen, die Triglyceride unter 150 mg/dl.

#### **Diabetes:**

Der HbA sollte unter 7 % liegen.