



HAUSÄRZTE
OBERKASSEL



JUL
2022

Praxis aktuell

Liebe Patientinnen und Patienten,

wir hoffen, dass Sie trotz der negativen Nachrichten aus der ganzen Welt die Zeit finden, sich im Rahmen eines Urlaubs zu erholen und Kraft zu tanken für das restliche Jahr. In der Praxis wird durch die deutliche Zunahme von COVID-Erkrankten und dem gehäuften Auftreten anderer viraler Infekte geprägt. Auch in dieser speziellen Situation sollten Sie nicht die altersabhängig notwendigen Untersuchungen (Check Up etc.) versäumen. Vor der geplanten Reise ist es wichtig, den Impfstatus überprüfen zu lassen und gegebenenfalls die Tauglichkeit zum Tauchen zu überprüfen.

Der Freitagnachmittag bleibt bis auf weiteres den COVID-Impfungen vorbehalten. Das heißt, am **Freitagnachmittag findet keine reguläre Sprechstunde** statt und wir sind **telefonisch nicht zu erreichen**. In dringenden Fällen sind wir natürlich in der Praxis anwesend und können zum Beispiel vorbestellte Rezepte oder Überweisungen ausgeben.

- Ihr Praxisteam -

Tipps gegen Reiseübelkeit

Die Symptome der Reisekrankheit sind vielfältig und können sich äußern in Form von Übelkeit, Erbrechen, Schwindel, oder auch Schweißausbrüchen, Kopfschmerzen oder Benommenheit. Als Ursache wird angenommen, dass die Wahrnehmung der Augen nicht mit den Signalen der anderen Sinnesorgane zusammenpasst, etwa mit denen des Gleichgewichtsorgans, das im Ohr sitzt.

Der Magen ist nicht der Kern des Problems, auch wenn es sich manchmal so anfühlt. Vielmehr kommt es durch eine Kommunikationsstörung im Gehirn mit widersprüchlichen Informationen zu einer Überreizung und damit zu der bekannten Übelkeit. Je nach Verkehrsmittel variiert die Wahrscheinlichkeit, reisekrank zu werden. Beim Busfahren ist sie am höchsten, danach folgen Auto- und Bahnfahren sowie zuletzt das Fliegen. Es gibt für alle Verkehrsmittel Tricks, um die Reiseübelkeit zu reduzieren. In Auto oder Bus sitzt man besser vorne, auf dem Schiff oder im Flieger in der Mitte. Bei Autofahrten auf dem Beifahrersitz oder der Rückbank sollte man einen unbeweglichen Punkt am Horizont fixieren und öfter mal eine Pause an der frischen Luft einlegen. Wahrscheinlich das Aller-

wichtigste: nicht aufs Handy schauen oder lesen. Das gilt für Erwachsene genauso wie für Kinder, wobei die Kleinen besonders anfällig für Reiseübelkeit sind. Hier hilft zum Beispiel Ablenkung durch Spiele wie „Ich sehe was, was Du nicht siehst“. Erwachsenen kann es helfen, sich auf Gespräche zu konzentrieren, statt an die Übelkeit zu denken. Außerdem bleibt im Auto natürlich die Option, auf den Fahrersitz zu wechseln, denn, wer fährt, erlebt zumeist keine Reiseübelkeit, weil man sich auf seine Aufgabe konzentrieren muss.

Auch Medikamente können helfen. Dabei setzen viele Präparate, egal, ob als Tablette, Lutschtablette oder Zäpfchen, auf den Wirkstoff Dimenhydrinat. Er blockiert den Botenstoff im Gehirn, der das Erbrechen auslösen kann. Der Nachteil ist, dass man durch das Medikament müde wird. Eine andere Form der Therapie gibt es in Pflasterform. Hier wird der Wirkstoff Scopolamin eingesetzt. Diese Form findet häufig Anwendung bei Seglerinnen und Seglern und ist nicht geeignet bei Kindern oder Älteren. Außerdem gilt es zu beachten, dass die Pflaster mindestens 12 Stunden vor der Reise aufgeklebt werden sollten.



Infektionsschutz in der Praxis

In den Arztpraxen gilt weiterhin eine Pflicht zum Maskentragen.

Wir bitten um eine **Händedesinfektion** und unbedingt um eine **telefonische Ankündigung bei grippalen Beschwerden**. In diesem Fall erhalten Sie kurzfristig einen Termin in unserer Infekt-Sprechstunde.

Das gleiche gilt für Ihren **positiven COVID-Selbsttest: Bitte melden Sie sich telefonisch an für einen PCR Test**, den wir in aller Regel auch vor der Praxis durchführen können.



CORONA-Virus: Wer braucht jetzt die 4. Impfung ? (Stand: Juli 2022)

Für viele Patienten liegt der Abstand zu der ersten Booster-Impfung (meist der 3. Impfung) mittlerweile über 6 Monate zurück, sodass jeder dringlich überprüfen sollte, ob er auch aufgrund der rasant steigenden Infektionszahlen ein Kandidat für die 4. Impfung ist.

Hierfür gibt es unterschiedliche Empfehlungen. Wir halten uns an die besonders verlässlichen Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO).

Diese empfiehlt aktuell für folgende Gruppen eine 2. Auffrischimpfung:

- Alle Menschen ab 70, sofern seit der letzten Impfung mindestens 3 Monate vergangen sind.
- Menschen, die in Alten- und Pflegeheimen leben und Personen in Einrichtungen der Eingliederungshilfe, die ein Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf haben. Auch bei ihnen sollen mindestens 3 Monate seit dem ersten Booster verstrichen sein.
- Alle Menschen mit Immunschwäche ab 5 Jahren. Auch hier soll die 4. Impfung frühestens 3 Monate nach der 3. Impfdosis erfolgen.
- Ebenfalls eine 4. Dosis sollte Menschen angeboten werden in medizinischen pflegerischen Einrichtungen, vor allem, wenn sie in direktem Kontakt zu Patienten und Bewohnern

stehen. Hier ist Voraussetzung, dass seit der letzten Impfung mindestens 6 Monate vergangen sind. In begründeten Fällen kann die zweiten Auffrischimpfung bereits 3 Monate nach der ersten erwogen werden.

Ausnahme:

Wer zu einer dieser Gruppen gehört, jedoch mindestens 3 Monate nach dem ersten Booster mit dem CORONA-Virus infiziert war, soll nach den Empfehlungen der STIKO vorerst keine vierte Impfung erhalten.

Sport bei Depression

Nach Angaben der Stiftung Deutsche Depressionshilfe erkranken jährlich über 5,3 Millionen Erwachsene hierzulande an Depressionen, einer Krankheit mit typischen Symptomen wie Interessenverlust, gedrückter Stimmung, Antriebslosigkeit und vielen weiteren Krankheitszeichen wie Konzentrationsstörungen oder Schuldgefühlen.

Zur Behandlung der Erkrankung werden in erster Linie Psychotherapie sowie Medikamente eingesetzt. Doch auch körperliche Aktivität kann depressive Beschwerden durchaus lindern, wie zahlreiche Studien ergeben haben.

Für die positiven Effekte körperlicher Bewegung bei depressiven Erkrankungen spielen wahrscheinlich verschiedene Faktoren eine Rolle.

So kann körperliche Aktivität von negativen Gedanken ablenken, der soziale Kontakt dabei kann zudem stimmungsaufhellend wirken.

Durch die Verbesserung der eigenen körperlichen Fähigkeiten kann außerdem das Selbsterleben erhöht werden, das wiederum eng mit dem Selbstwertgefühl verbunden ist. Das Selbstwertgefühl hängt eng zusammen mit dem allgemeinen subjektiven Wohlbefinden und ist bei depressiven Erkrankungen häufig beeinträchtigt.

Zudem fördert körperliche Aktivität den Abbau des Stresshormons Cortisol und kann über die Ausschüttung weiterer Botenstoffe im Gehirn wie Endorphine und Monoamine zur Stimmungsaufhellung beitragen.

In mehreren Studien konnte ein positiver Effekt körperliche Aktivität nicht nur bei Krebserkrankungen, sondern mittlerweile auch bei depressiven Erkrankungen gezeigt werden.

Wichtig dabei ist eine regelmäßig durchgeführte sportliche Betätigung. Geeignet sind vorwiegend Ausdauer-

sportarten wie Walken, Joggen, Radfahren oder Schwimmen, aber auch Teamsportarten oder Krafttraining kommen infrage.

Wenn aus ärztlicher Sicht kein Hinderungsgrund besteht, empfehlen die Experten ein strukturiertes Training dreimal pro Woche über jeweils 45 Minuten. Dabei sollte man aber keine zu hohen Ansprüche an die eigene Leistung stellen.

Das körperliche Training soll guttun und nicht als zusätzliche Belastung empfunden werden, denn insbesondere bei Energielosigkeit oder Antriebsminderung ist es für die Betroffenen besonders schwierig, sich für regelmäßige Aktivitäten zu motivieren.

Wer sich nicht zum Joggen oder Krafttraining überwinden kann, sollte daher nicht mit sich hadern, sondern es beispielsweise mit regelmäßigen Spaziergängen versuchen.