

Ordination Dr. Holger Förster, FA für Kinder- und Jugendheilkunde;
Klessheimerallee 93, 5020 Salzburg; 0662-434560; www.dr-foerster.at






Förster News



Förster News Ausgabe 1 Dezember 2011
Entwurf, Layout, Text, Druckmanagement, Bereitstellung:
Julia Schulz (PR-Beauftragte und Ordinationsassistentin)



Inhalt:

 Aktuelles in der Ordination	1
▪ Förster News	1
▪ Neue Mitarbeiterin	1
▪ Neue Behandlungsmöglichkeiten	2
 Aktuelles aus dem Bereich der Medizin	2
▪ Bronchitis	2
▪ Obstipation	3
▪ Kaugummi gegen Mittelohrentzündung?	4
▪ TV stört Sprachentwicklung	5
▪ Hilfe bei Speikindern	5
 Terminvereinbarung leicht gemacht!	6
 Angebote in der Ordination	7
 Speziell in der Winterzeit...	8
 Öffnungszeiten (Fortbildung und Urlaube)	9

Aktuelles in der Ordination

▪ Förster News

Ab Dezember 2011 erscheint in der Ordination Dr. Holger Förster ein zweiwöchentlicher Newsletter, der unseren Patienten hilfreiche Tipps und Informationen zu den aktuellen Themen liefern soll. Erstellt von Julia Schulz (im Rahmen eines Praktikums der Universität Salzburg am Fachbereich für Kommunikationswissenschaft im Schwerpunkt Public Relations und Organisationskommunikation) versucht „Förster News“ Sie über Krankheiten, Impfungen, Aktuelles in der Ordination, etc. regelmäßig am Laufenden zu halten.

▪ Neue Mitarbeiterin

Wie die meisten von Ihnen bereits bemerkt haben, hat unser Ordinations-Team „Zuwachs“ bekommen. *Claudia Wimmer* steht Ihnen nun, nach jahrelanger Erfahrung bei einem Kinderarzt-Kollegen, mit Rat und Tat zur Seite. Sie wird auch ab Februar unsere liebe *Lisa Klappacher* ersetzen, die nun selber bald mit einem kleinen Patienten unseren Ordinations-Alltag bereichern wird.

Profil *Claudia Wimmer*:

Claudia ist 34 Jahre jung, hat einen Sohn mit 12 Jahren und hat – bevor sie unser Team bereicherte – sechs Jahre lang in einer (Kinderarzt-/) Allgemeinarzt-Ordination viel Erfahrung gesammelt.





- **Neue Behandlungsmöglichkeiten**

Ab sofort können unsere Patienten zusätzlich zu unseren vielen anderen Angeboten auch einen **Sehtest** sowie einen **Hörtest** machen lassen. Mehr Informationen erfahren Sie von den Assistentinnen.

Aktuelles aus dem Bereich der Medizin

- **Bronchitis**

Die häufigste Ursache für einen Besuch beim Kinderarzt ist – vor allem in den kalten Wintermonaten – Husten. Bronchitis ist eine Entzündung der Schleimhäute der Bronchien. Bei Bronchitis wird vorrangig zwischen akuter und chronischer sowie obstruktiver Bronchitis unterschieden. Hilfreich bei der Erkennung der Bronchitis sind die typischen Rasselgeräusche, die beim Atmen zu hören sind.

Akute Bronchitis: Zunächst tritt ein trockener Husten auf, der nach und nach von schleimigen Auswurf begleitet wird. Fieber und Müdigkeit können zusätzlich noch dazu kommen. Bei akuter Bronchitis wird in ersten Versuchen mit körperlicher Schonung, viel Flüssigkeitszufuhr und Nasentropfen (Kochsalz oder abschwellend) behandelt. Unterstützend kann man feuchte Tücher auf die Heizung legen und bei starkem Reizhusten sollten Sie mit Hr. Dr. Förster individuelle Behandlungsmöglichkeiten absprechen.



Chronische Bronchitis: weist die gleichen Symptome auf, dauert jedoch mindestens vier bis sechs Wochen.

Obstruktive Bronchitis: verläuft wie akute Bronchitis, führt jedoch zusätzlich noch zu Atemwegsverengungen, die von vermehrter Schleimbildung und Anschwellen der Bronchialschleimhäute verursacht werden. Am häufigsten ist die obstruktive Bronchitis bei Kindern zwischen sechs Monaten und drei Jahren zu beobachten. Typisch für diese Form der Erkrankung ist das pfeifende oder quietschende Geräusch beim ausatmen. Atemnot kann auftreten.

- **Obstipation**

Obstipation bedeutet **Verstopfung** (seltener Stuhlgang, sehr harter oder großvolumiger Stuhl, teilweise auch begleitet von Blutungen) und ist ein häufiges Problem im Kindesalter. Eines von vier Kindern leidet irgendwann im Laufe seiner Kindheit an Verstopfung. Dieser Zustand ist keineswegs harmlos, wie viele behaupten. Die Krankheit hat beträchtliche negative Auswirkungen auf die Lebensqualität der Patienten und Patientinnen. Sie kann eine emotionale Belastung für Kind und Familie darstellen. Hervorgerufen wird die Verstopfung oft durch wenig Einnahme von Obst und Gemüse, übermäßigem Milchgenuss, die Weigerung des Kindes ungewohnte Toiletten zu benutzen (z.B. im Kindergarten oder in der Schule) oder das Ignorieren des Stuhldrangs während des Spielens.

Die Behandlung erfolgt individuell: Beratung, Diät, Medikamente.



Normale Stuhlfrequenz:

- bei gestillten Babys: 10 x täglich oder bis zu 1x in 10-14 Tagen flüssig oder breiig (Farbe irrelevant)
- bei nicht gestillten Babys (Formel-ernährt): 1-3 x tgl. breiiger Stuhl
- bei Kleinkindern: 3x täglich bis 2x pro Woche breiiger oder geformter Stuhl
- bei älteren Kindern und Erwachsenen: 3x täglich bis 3x pro Woche geformter Stuhl

▪ Kaugummi gegen Mittelohrentzündung?

In Finnland wurden Untersuchungen durchgeführt die auf der Annahme basierten, dass der im Kaugummi enthaltene Süßstoff Xylit das Wachstum von Bakterien hemmt und somit die Erreger davon abhält über den Mund ins Mittelohr zu gelangen. 1826 Kinder unter zwölf Jahren erhielten entweder Lutschtabletten, Kaugummis oder einen Sirup mit dem Süßstoff. Es gab auch Kontrollgruppen, die Placebos erhielten (Präparate ohne Wirkstoffe). Die Studien dauerten zwischen zwei und drei Monaten, in denen beobachtet wurde, wie oft die Kinder an Mittelohrentzündung erkrankten. Insgesamt kam es zu 473 Mittelohrentzündungen. Am erfolgreichsten schien der Kaugummi zu wirken: Die Gruppen mit den Xylit hatten um 41% weniger Mittelohrentzündungen als die Gruppen mit Placebos.



▪ TV stört Sprachentwicklung

Viele Fernsehsendungen und Spielprogramme im TV locken mit Spaß und Lerneffekten. Jedoch ist kindlicher Spielspaß mit Eltern oder Gleichaltrigen keineswegs zu ersetzen. In Amerika hatte kürzlich die Akademie für Pädiatrie eine Warnung vor elektronischen Medien in den ersten Lebensjahren ausgesprochen. Die Kinder, die viel Fernsehen, sind zu Schulbeginn sprachlich gehemmter als Kinder, die weniger fernsehen. Die Folgen von zu vielem Fernsehen sind unruhiger Schlaf, daraus resultierend Verhaltensstörungen bis hin zu gesundheitlichen Problemen. Kleine Kinder lernen am besten durch die Zuwendung der Eltern, nicht vor dem Bildschirm.

▪ Hilfe bei Speikindern

Speikinder leiden unter sogenanntem Reflux, ein anstrengungsloses Zurückschwappen der Nahrung in die Speiseröhre. Im Säuglingsalter können bis zu 73 solcher Refluxepisoden täglich normal sein (auch ohne Mageninhalt). Bei seltenen Fällen kann es dazu führen, dass das ständige Aufstoßen Schmerzen verursacht, woraus eine Nahrungsverweigerung, Gedeihstörungen oder aber auch chronische Atemwegserkrankungen bis hin zu Mittelohrentzündungen resultieren können. Hilfe bei Speikindern verspricht eine Bauchlagerung bei 30° erhöhtem Oberkörper, wie Studien zeigen. ABER: Vorsicht, denn die Bauchlage sollte im Schlaf gemieden werden, aufgrund des erhöhten SIDS-Risikos (Plötzlicher Kindstod →



Informationen dazu erhalten Sie bei den Assistentinnen). Weiter Abhilfe kann im ersten Schritt auch eine Nahrungsumstellung sein, denn bei Kuhmilchallergie wurde ein positiver Zusammenhang zu der Refluxerkrankung festgestellt (durch eine dänische Forschergruppe). Durch das Eliminieren der Kuhmilch in der Muttermilch mittels entsprechender mütterlicher Diät oder spezielle Baby-Nahrung kann eventuell eine Besserung erreicht werden. Auch die Nahrungsmenge ist ausschlaggebend: Bei Säuglingen, die 150ml/kg/Tag an Nahrung aufnehmen, kann es helfen, die Nahrung auf 120/ml/kg/Tag zu reduzieren.

Terminvereinbarung leicht gemacht!

Sie sind es leid ständig am Telefon in der Warteschlange zu hängen um einen Termin zu vereinbaren? Dann tragen Sie ihren gewünschten Termin doch ganz einfach selber ein! Unter www.dr-foerster.at auf dem Button „**online Terminvergabe**“ folgen Sie dem Link, geben die Terminart ein und wählen einen gewünschten Tag und einen bevorzugten Zeitpunkt aus, an dem Sie uns besuchen möchten. Dann fehlen nur noch Name und Sozialversicherungsnummer (inkl. Geburtsdatum) und schon sind Sie eingetragen.

Bequem, simpel und schnell zum Termin!



Angebote in der Ordination

Neben akuten Behandlungsterminen im Krankheitsfall, Mutterkindpass-Untersuchungen, Sportuntersuchungen und Alpinmedizin bieten wir auch folgende Leistungen für Sie an:

Homöopathie	Spirometrie (Lungenfunktionstest)
Akupunktur/Tuina/Shonishin	EKG (Herzstromkurve)
Spezielle Behandlung bei Übergewicht	Ergometrie (Belastungs-EKG)
Ausführliche Informationen zu SIDS (Plötzlicher Kindstod)	Ultraschall (Auch bei der Säuglingshüfte)
Blutbild, Blutzucker, Entzündungswert	Rachenabstrich (Angina, Scharlach)
Harnkontrolle	Allergietest
Körperfettmessung	(Ruhe-)Energiesmessung
Kinesio-Taping	Ultraschalltherapie (z.B. bei Muskel- oder Sehnenverletzungen)
Inhalationstherapie	Manuelle Medizin
Skenar-Therapie	Sehtest (NEU!!)
Hörtest (NEU!!)	

Für besondere Leistungen können eventuell geringe Kosten anfallen, da viele nicht von jeder Krankenkasse übernommen werden. Bitte fragen Sie diesbezüglich die Assistentinnen.



→ Auch das **Ohrlochstechen** mit trendigen Ohrsteckern (inklusive!) ist in unserer Ordination möglich. Am Besten im ersten Lebensjahr oder ab drei Jahren, sobald die Mädchen es selber entscheiden können.

Ohrlochstechen kostet bei uns in der Ordination €35,- inklusive modernster Gesundheitsstecker. Durch die neue Methode des Ohrlochstechens wird ein schonender und leiser Vorgang versprochen. Für weitere Informationen fragen Sie bitte die Assistentinnen.

Speziell in der Winterzeit...

Speziell zur kalten Jahreszeit ist Husten und Schnupfen ein häufiger und vor allem lästiger Begleiter unserer kleinen und auch größeren Patienten. Fragen Sie doch mal nach unseren speziell zusammengemischten, auf natürlichen Zutaten basierenden Husten-Tee-Mischungen oder Husten-Ölen. Bei Schnupfen ist bei Babys das Absaugen des Schleims oder das Spülen mit Kochsalzlösungen sehr hilfreich und kann die Nasen befreien. Denn bei kleinen Nasen kann schon ein kleiner Tropfen Schleim verstopfen...



Öffnungszeiten (Fortbildung und Urlaube)

Weihnachten haben wir für Sie – wie jedes Jahr – **durchgehend geöffnet**. Die Ordination ist nur am 12. und am 13. Jänner 2012 wegen Fortbildung geschlossen. Vertretungen werden wie gewohnt über die Telefon-Ansage bekannt gegeben.

Weitere Fortbildungen oder Urlaube werden in der nächsten Ausgabe der

Förster-News bekanntgegeben.

Ansonsten sind wir von

Montag bis Freitag von 08:00 – 12:00 Uhr und

Montag sowie Mittwoch von 16:00 – 18:00 Uhr erreichbar und gerne für Sie da. Bei akuten Terminwünschen (z.B. am selben Tag) können Sie uns auch telefonisch unter 0662-434560 erreichen.

→ Falls Sie es noch nicht wussten: Herr Dr. Holger Förster nimmt sich jeden Tag (Mo-Fr) eine Stunde von 07:00 – 08:00 Zeit um Ihre medizinischen Anfragen telefonisch persönlich zu beantworten.



Eine weitere Ausgabe der *Förster-News* erscheint am
28. Dezember 2011, voraussichtlich zweiwöchentlich.

Bis dahin:

Schöne Weihnachten, eine besinnliche Zeit und ein
gesundes neues Jahr 2012!

Literatur:

Arzt+Kind. Ärztezugschrift für Kinder- und Jugendheilkunde Ausgabe5/2011. Prometheus Verlag: Feldbach.

<http://www.medhost.de/kinderkrankheiten/bronchitis.html>; <http://www.dr-foerster.at>;

Pädiatrische Gastroenterologie (2008): Hepathologie und Ernährung. 1. Auflage. Springer Verlag.

Zur Unterstützung wurde teilweise Fachpresse wie zum Beispiel „Die Ärzte Woche“, „Medizin“ oder „Österreichische Ärzte Zeitung“ verwendet.

Druckfehler vorbehalten.

Druck: Framar, Jahnstrasse 14, 5020 Salzburg