

Ordination Dr. Holger Förster, FA für Kinder- und Jugendheilkunde;  
Innsbrucker Bundesstraße 75, 5020 Salzburg; 0662-434560; [www.dr-foerster.at](http://www.dr-foerster.at)

# Förster News



– Ausgabe 17 –

---

Förster News Ausgabe 17 Juni 2013  
Entwurf, Layout, Text, Druckmanagement, Bereitstellung:  
Julia Schulz, BA (PR-Beauftragte und Ordinationsassistentin)



## Inhalt:

<b>↯ Aktuelles in der Ordination</b>	<b>1</b>
▪ <b>Herzlich willkommen</b>	
<b>In unserer neuen Ordination!</b>	<b>1</b>
▪ <b>Parken in der neuen Ordination</b>	<b>2</b>
<b>↯ Aktuelles aus dem Bereich der Medizin</b>	<b>3</b>
▪ <b>Hepatitis-A-Impfung für Kinder</b>	<b>3</b>
▪ <b>Sonnenschutz</b>	<b>4</b>
▪ <b>Allergie vs. Intoleranz Teil 2</b>	<b>4</b>
▪ <b>Kolumne einer Mutter:</b>	
Geschichten zum Elternwerden (Teil 15)	<b>6</b>
<b>↯ Terminvereinbarung leicht gemacht!</b>	<b>7</b>
<b>↯ Angebote in der Ordination</b>	<b>8</b>
<b>↯ Öffnungszeiten (Fortbildung und Urlaube)</b>	<b>9</b>

NEU: Auf der Rückseite finden Sie eine Übersichtstabelle mit den Inhalten

der vorherigen Ausgaben der **Förster News**



## Aktuelles in der Ordination

### ▪ **Herzlich willkommen in der neuen Ordination!**

Liebe PatientInnen, wir freuen uns Sie und Ihre Kleinen in unseren neuen Räumlichkeiten begrüßen zu dürfen. Nach monatelangem Umbau ist die Praxis nun endlich eröffnet und genau so schön geworden, wie wir uns das erhofft hatten. Die Ordination besteht aus insgesamt sechs Räumen, dem Eingangs- und Annahmehbereich und zwei Toiletten- sowie einem Duschraum. Die sechs Räume gliedern sich in

- Wickelraum
- Wartezimmer
- Ordination 1
- Ordination 2
- Ordination 3 (Sportmedizin)
- Personalraum

Die Organisation der Räume soll kein Geheimnis bleiben: in Ordination 1 werden Spirometrie (Lungenfunktionstest), Sehtest, Blutabnahmen, Allergietests etc. durchgeführt. In Ordination 2 finden neben alltäglichen Behandlungen Ultraschall und homöopathische Gespräche statt. Ordination 3 ist hauptsächlich für EKG, Lungenfunktionstests, Sportuntersuchungen, Rad- sowie Laufbandergometrie, Laktattests, Lauf-/Videoanalysen, Hörtests,



Tympanometrie (spezieller Hörtest), Laser- sowie Nadelakupunktur, Stoßwellen und Ultraschalltherapie vorgesehen.

Natürlich sind wir immer noch bemüht, die Wartezeiten so gering wie möglich zu halten und haben deshalb auch den Sportmedizinraum während der regulären Ordinationszeiten als drittes Behandlungszimmer – wie zum Beispiel für Allergietest, Hyposensibilisierungen etc. – eingeplant.

Haben Sie noch Fragen zur Organisation oder gibt es noch Unklarheiten, wenden Sie sich gerne an unser Team! Wir freuen uns auf weitere schöne Jahre mit ihnen in der neuen Praxis.

### ▪ **Parken in der neuen Ordination**

Direkt vor dem Haus an der Straße befinden sich fünf Parkplätze, die ungehindert und kostenfrei genutzt werden können. Wir bitten daher alle unsere PatientInnen, nicht beim Foto Kücher zu parken. Gerne können Sie aber Ihren Besuch mit einem Einkauf beim gegenüberliegenden Hofer oder anderen nahegelegenen Geschäften verbinden. Außerdem gibt es nach 16:00 Uhr die Möglichkeit die Parkplätze der Bank Austria zu benützen, da diese ihre Filiale dann schließt.

Die Ordination ist als Alternative zur Parkplatzsuche mit der Buslinie 2 zu erreichen.



### ▪ **Hepatitis-A-Impfung für Kinder**

Das Hepatitis-A-Virus findet man nicht nur in tropischen Gegenden, aber auch in Österreich wird es immer wieder eingeschleppt. Zu finden ist es allerdings hauptsächlich in südlichen Ländern auf Obst, Gemüse, nicht durchgegartem Lebensmitteln und Meeresfrüchten sowie auf Toiletten und anderen Menschen. Auch Eiswürfel und Speiseeis können eine Gefahr darstellen. Empfehlenswert ist eine Impfung besonders dann, wenn eine Reise in weit entfernte Länder geplant ist. Hygiene und Vorsicht können die Ansteckungswahrscheinlichkeit zwar reduzieren, dennoch ist die Gefahr nicht gebannt. Informieren Sie sich also bei unseren Assistentinnen oder bei Dr. Förster über die Vor- und Nachteile einer Impfung.

### ▪ **Sonnenschutz**

Besonders Kinder werden immer noch nicht ausreichend vor den schädlichen UV-Strahlen geschützt. Kinder sollten keinen einzigen Sonnenbrand erleiden müssen und immer ausreichend geschützt sein – und das nicht nur durch Sonnencreme. Sonnenschutz sollte ab LSF (Lichtschutzfaktor) 30 verwendet werden und ausgiebig mindestens 30 Minuten vor dem Sonnenbaden auf der Haut verteilt werden. Dabei sind Stellen wie Ohren, Hals oder Gesicht nicht zu vergessen. LSF 30 bedeutet aber keineswegs, dass



den gesamten Tag über die Haut vor der Sonne geschützt ist, auch ständiges Nachcremen hilft leider nichts und kann den LSF nicht verlängern. Nachgecremt wird selbstverständlich nach dem Kontakt mit Wasser, Schwitzen oder anderen Faktoren, die dazu beitragen, die Creme vom Körper zu wischen. Die maximale Verweildauer beträgt allerdings lediglich 2,5 Stunden in der Sonne. Einen richtigen Schutz findet man nur im Haus oder unter Kleidung – nicht aber unter dem Schirm. Besonders bei Kindern ist es wichtig, auf einen Hut oder ein T-Shirt nicht zu verzichten. Bedenkt man, dass man 70 Prozent der gesamten UV-Lebensdosis in den ersten 18 Lebensjahren aufnimmt, wird klar, was wir unserer Haut und der unserer Kinder mit einer übermäßigen Sonnenbelastung antun. Schützen Sie sich und Ihre Kinder also nicht nur mit einer Sonnencreme!

Kommt es dennoch zum Sonnenbrand, ist das oberste Gebot – wie bei anderen Verbrennungen auch – das Kühlen der Haut. Mit kühlem Leitungswasser getränkte Wickel oder kühlende Sprays mit Thermalwasser sind empfehlenswert. Keinesfalls sollten Eis oder Kühlwickel verwendet werden, da die Kälte das Gewebe noch mehr beschädigen kann.

## ▪ **Allergie vs. Intoleranz Teil 1**

Die schwerste Form der allergischen Reaktion ist die „Anaphylaxie“, die in wenigen Minuten zum Kreislaufchock führen kann. Beginnend auf der Haut



mit roten, juckenden Flecken, Schwellungen im Gesicht und am Hals, Übelkeit und Brechdurchfall, bis hin zur Atemnot und dem Versagen des Herzkreislaufsystems, ist eine unvorhergesehene Reaktion am gefährlichsten. Deshalb ist es wichtig, bereits nach den ersten kleineren Symptomen einen Termin zu vereinbaren, um eine ausführliche Allergiediagnostik durchführen zu lassen.

Generell kann eine Allergie in erster Instanz nicht geheilt werden. Denkbar sind Hyposensibilisierungen, die über Jahre dauern und bei der dem Körper immer wieder geringe Dosen des Allergens verabreicht werden. Wirklich hilfreich ist in schlimmen Fällen nur der Verzicht auf die betroffenen Lebensmittel oder Allergieerreger.

Die 3 häufigsten Formen von Intoleranzen:

„Die häufigste Form ist die Fruchtzucker-Unverträglichkeit, die im Grunde das Resultat einer gesunden, obstreichen Ernährung ist.“, so Prof. Dr. Reinhard Jarisch, Leiter des Komitees für klinische Allergologie der Österreichischen Gesellschaft für Allergologie und Immunologie. Symptome sind Blähungen, Verstopfungen, Durchfall, Heißhunger auf Süßes oder depressive Verstimmungen. An zweiter Stelle steht die Unverträglichkeit gegen Histamin, das in fast allen Nahrungsmitteln enthalten ist. An dritter Stelle ist die Michzucker-Unverträglichkeit. Intoleranzen werden in der Regel nur durch eine Diät behandelt, welche einen Verzicht der betroffenen Lebensmittel beinhaltet.



## ▪ Kolumne einer Mutter

„...denn der Weg ist weit“

Geschichten zum Elternwerden (14)

Ich hatte während der Schwangerschaft 12 kg zugenommen und war zwei Tage nach der Geburt um 14 kg leichter. Obwohl ich ordentlich aß, schien es, als würde alles was an Nahrung verwertbar war, direkt in Muttermilch umgewandelt. Meine eigenen Speicher gingen dabei fast leer aus. Ich war also klapprig wie mein uraltes Rad, das im Keller vor sich hin rostete. Just in dieser Phase, und während einer „vaterlosen Woche“ noch dazu fing ich mir einen Magen-Darm-Virus ein. Mein Horizont erfuhr eine neuerliche Erweiterung. Ich erkannte, dass man als Mutter möglichst nicht krank werden sollte, es sei denn, man

- 1.) Organisiert, dass das Baby auswärts von jemand anderem betreut werden kann ( was mir zu dieser Zeit vollkommen unmöglich und verbunden mit großer Seelenpein erschienen wäre), oder
- 2.) Es gibt jemanden, der zu einem nach Hause kommt und Mutter und Kind betreut, oder
- 3.) Man versucht, ungeachtet aller körperlichen Beschwerden und Probleme mit einer Menge Selbstdisziplin und Überwindung so gut es geht zu „funktionieren“.





Wir schafften es mit einer Kombination aus den beiden letzten Punkten. Meine Mutter kam, sah und half. Sie versorgte mich mit Tee und Zwieback und Florian mit frischen Windeln und Zuwendung. Während der Zeit, in der wir alleine waren, mühte ich mich, körperlich und seelisch arg ramponiert, durch ein Notprogramm.

Und doch sollte es dieser Tiefpunkt sein, der mir einen der magischsten und berührendsten Momente meines Lebens schenkte. colu-mna



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](http://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)
Ausführliche Informationen zu SIDS (Plötzlicher Kindstod)	Laufband-/Rad-Ergometrie (Belastungs-EKG)
Spezielle Behandlung bei Übergewicht	Ultraschall (Säuglings-hüfte, Bauch..)
Blutbild, Blutzucker, Entzündungswert	Rachenabstrich (Angina, Scharlach...)
Harnkontrolle	Allergietest ( PRICK-Hauttest)
Körperfettmessung	(Ruhe-)Energienmessung
Kinesio-Taping	Ultraschall oder Stoßwellentherapie (z.B. bei Muskel- oder Sehnenverlet- zungen)
Laser-/Nadel-Akupunktur	
Laktatstest	
Inhalationstherapie	Manuelle Medizin
Skenar-Therapie	Sehtest
Hörtest / Tympanometrie	Ohrlochstechen inkl. Stecker

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



Ordination Dr. Holger Förster, FA für Kinder- und Jugendheilkunde;  
Innsbrucker Bundesstraße 75, 5020 Salzburg; 0662-434560; www.dr-foerster.at

## Öffnungszeiten (Fortbildung und Urlaube)

Die Ordination ist am 01. Juli wegen Urlaub geschlossen. Vertretungen werden wie gewohnt über die Telefon-Ansage bekannt gegeben. Unser Sommerurlaub fällt heuer auf die ersten zwei August-Wochen (05. – 16.). Weitere Fortbildungen oder Urlaube finden Sie in der nächsten Ausgabe der

# Förster News

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 ganze Stunde von **07:00 – 08:00** Uhr Zeit um Ihre medizinischen Anfragen telefonisch persönlich zu beantworten.

Eine weitere Ausgabe der **Förster News** erscheint im Juli 2013.

Inhalte vergangener Ausgaben (auch auf [www.dr-foerster.at](http://www.dr-foerster.at))

<p><b>Ausgabe 1 (Dezember 2011)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Neue Behandlungsmöglichkeiten</li> <li>• Bronchitis</li> <li>• Obstipation (Verstopfung)</li> <li>• Kaugummi gegen Mittelohrentz.?</li> <li>• TV stört Sprachentwicklung</li> <li>• Hilfe bei Speikindern</li> </ul>	<p><b>Ausgabe 2 (Dezember 2011)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sehtest/Hörtest</li> <li>• Aktuelle Krankheiten</li> <li>• Hustentee</li> <li>• Baby-Trinkflasche gegen Koliken?</li> <li>• Unruhezustände bei Babys</li> <li>• Homöopathie in der Ordination</li> </ul>
<p><b>Ausgabe 3 (Jänner 2012)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipps zur natürlichen Behandlung</li> <li>• Impfupdate</li> <li>• Was Babys wirklich wollen</li> <li>• Gefahr: Pneumokokkeninfektion</li> <li>• Kolumne einer Mutter (1)</li> <li>• Führt Babypuder zu Gedeihstörungen?</li> </ul>	<p><b>Ausgabe 4 (Jänner 2012)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Shonishin</li> <li>• Pneumokokkenimpfung gratis!</li> <li>• Zur Erinnerung...</li> <li>• Brei oder Fingerfood?</li> <li>• Das Baby verweigert die Beikost?</li> <li>• Natürlich behandeln: Wadenwickel</li> <li>• Kolumne einer Mutter (2)</li> </ul>
<p><b>Ausgabe 5 (Februar 2012)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frühjahr: Zeckenimpfzeit</li> <li>• Skenar-Behandlung</li> <li>• Vitamin D</li> <li>• Spezialnahrung für Babys</li> <li>• Kolumne einer Mutter (3)</li> </ul>	<p><b>Ausgabe 6 (März 2012)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ohringerl stechen</li> <li>• Influenza (Grippe)</li> <li>• Kartoffelwickel gegen Husten</li> <li>• Die Pollen sind wieder da</li> <li>• Migräne bei Kindern/Kolumne einer Mutter (4)</li> </ul>
<p><b>Ausgabe 7 (April 2012)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Allergietest</li> <li>• Neue Mitarbeiterin</li> <li>• Meningokokken + Impfaktionen</li> <li>• Globuli gegen Pollenallergie</li> <li>• Kolumne einer Mutter (5)</li> </ul>	<p><b>Ausgabe 8 (Mai/Juni 2012)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zeckenstich: Die Folgen</li> <li>• Die Rotavirusimpfung</li> <li>• Was ist eigentlich Fieber?</li> <li>• Hüftgelenksentwicklung</li> <li>• Kolumne einer Mutter (6)</li> </ul>
<p><b>Ausgabe 9 (September 2012)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entwicklungsstufen des Babys (1)</li> <li>• Sonnenbrand adé</li> <li>• Unser Herr Doktor auf Platz 1</li> <li>• Rauchen in der Schwangerschaft</li> <li>• Kolumne einer Mutter (7)</li> </ul>	<p><b>Ausgabe 10 (Oktober 2012)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entwicklungsstufen des Babys (2)</li> <li>• Gut gewappnet in den Winter...</li> <li>• Nächtliches Einnässen</li> <li>• Kolumne einer Mutter (8)</li> </ul>
<p><b>Ausgabe 11 (November 2012)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entwicklungsstufen des Babys (3)</li> <li>• Übergewicht bei Kindern</li> <li>• Grippe-Impfung 2012/2013</li> <li>• Verursacht Verstopfen Bettnässen</li> <li>• Kolumne einer Mutter (9)</li> </ul>	<p><b>Ausgabe 12 (Jänner 2013)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• BIA-Messung</li> <li>• Spendenaktion</li> <li>• Aktuelle Krankheiten</li> <li>• Wichtige Infos zum Zeckenimpfen</li> <li>• Passives Passivrauchen</li> <li>• Kolumne einer Mutter (10)</li> </ul>
<p><b>Ausgabe 13 (Februar 2013)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Neuerungen bei den MKP-Kontrollen</li> <li>• Pflegefreistellung zahlt der Dienstgeber</li> <li>• Wir sind auf Facebook – gefällt mir!</li> <li>• Die Grippe: impfen o. Risiko eingehen?</li> <li>• Kolumne einer Mutter (11)</li> </ul>	<p><b>Ausgabe 14 (März 2013)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wir siedeln!</li> <li>• Die neue Ordination</li> <li>• Wir sind auf Facebook – gefällt mir!</li> <li>• Zeckenimpfaktion/aktuelle Krankheiten</li> <li>• Kolumne einer Mutter (11)</li> </ul>
<p><b>Ausgabe 15 (April 2013)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wir siedeln! / Die neue Ordination</li> <li>• Hepatitis-Impfaktion</li> <li>• Aktuelle Krankheitssituation</li> <li>• Schutz vor Harnwegsinfekten</li> <li>• Kolumne einer Mutter (11)</li> </ul>	<p><b>Ausgabe 16 (Juni 2013)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wir siedeln! /Die neue Ordination</li> <li>• Wann siedeln wir?</li> <li>• Baby's Haut</li> <li>• Allergie vs. Intoleranz Teil 1</li> <li>• Kolumne einer Mutter (11)</li> </ul>