

Ordination Dr. Holger Förster, FA für Kinder- und Jugendheilkunde;  
Klessheimerallee 93, 5020 Salzburg; 0662-434560; [www.dr-foerster.at](http://www.dr-foerster.at)

# Förster News



– Ausgabe 2 –

---

Förster News Ausgabe 2 Dezember 2011  
Entwurf, Layout, Text, Druckmanagement, Bereitstellung:  
Julia Schulz (PR-Beauftragte und Ordinationsassistentin)



## Inhalt:

 <b>Aktuelles in der Ordination</b>	<b>1</b>
▪ Sehtest/Hörtest	1
▪ Aktuelle Krankheiten	2
▪ Hustentee	3
 <b>Aktuelles aus dem Bereich der Medizin</b>	<b>3</b>
▪ Was Babys wirklich wollen	3
▪ Baby-Trinkflasche gegen Koliken?	5
▪ Unruhezustände bei Babys	6
▪ Führt Babypuder zu Gedeihstörungen	7
▪ Homöopathie in unserer Ordination	7
 <b>Speziell in der Winterzeit...</b>	<b>8</b>
 <b>Terminvereinbarung leicht gemacht!</b>	<b>9</b>
 <b>Angebote in der Ordination</b>	<b>10</b>
 <b>Öffnungszeiten (Fortbildung und Urlaube)</b>	<b>11</b>

## Aktuelles in der Ordination

### ▪ Sehtest/Hörtest

Ganz neu in unserer Ordination können Sie nun auch einen Sehtest sowie einen Hörtest machen. Der **Sehtest** basiert auf neuester Technologie und liefert in sekundenschnelle Hinweise auf Fehlsichtigkeiten (weitsichtig/kurzsichtig), Hornhautverkrümmung oder Schielen. Mittels Infrarotlicht (also vollkommen unbedenklich bei der Anwendung am Auge) werden die Augen des Kindes gescannt und am Bildschirm erscheint sofort das Ergebnis. Bei auffälligem Befund werden Sie von uns zum Augenarzt überwiesen. Insbesondere empfehlen wir diesen Sehtest bei der Ein-Jahres-Mutterkindpass-Kontrolle, er kann aber auch gerne regelmäßig oder bei älteren Kindern und Jugendlichen durchgeführt werden.





Der **Hörtest** wird vor allem bei Kindern ab fünf Jahren Anwendung finden, da wir auf die Kooperation des Patienten/der Patientin angewiesen sind. Mit Hilfe von gut abdichtenden Kopfhörern können wir feststellen ob die hohen sowie die tiefen Frequenzen altersgemäß gehört werden. Der/Die PatientIn gibt bescheid sobald er/sie einen leisen Ton hört. So wird von Frequenz zu Frequenz, zuerst das rechte, dann das linke Ohr getestet. Die Durchführung des Hörtests dauert ca. fünf bis maximal zehn Minuten.



Der Seh- sowie der Hörtest wird leider nicht von allen Krankenkassen bezahlt, daher berechnen wir für die Durchführung 15€. Alle weiteren Informationen erhalten Sie bei den Assistentinnen.

### ▪ **Aktuelle Krankheiten**

In unserer Ordination gehören momentan Beschwerden wie Husten, Halsweh, Schnupfen und Fieber sowie Krankheiten wie Angina (teilweise auch mit Ausschlag → Scharlach) zum täglichen Vorkommen. Windpocken gehen noch teilweise herum, sind aber bereits am abklingen. Verkühlungen aufgrund der kalten Wintertage sind jedoch am häufigsten, wie Sie dem vorbeugen können, oder welche natürlichen Behandlungsmöglichkeiten es gibt lesen Sie unter „Speziell in der Winterzeit“ auf Seite 8.



## ▪ Hustentee

In Zusammenarbeit mit der Raphael-Apotheke hat Dr. Förster für Sie spezielle auf natürlichen Zutaten basierende Hustentees und -öle kreiert. Ob schleimiger, trockener oder gar chronischer Husten, die Tees und Öle werden genau auf die jeweiligen Symptome abgestimmt um zielgerechte Genesung zu fördern. Fragen Sie hierzu auch die Assistentinnen.

## Aktuelles aus dem Bereich der Medizin

### ▪ Was Babys wirklich wollen

Speziell beim ersten Kind haben junge Eltern oft andere Vorstellungen im Bezug auf Stillzeiten und Stillgewohnheiten. Bereits in den ersten 24 Stunden ist es wichtig das Baby oft zu stillen, denn dies fördert nicht nur die Milchproduktion, sondern regt die Bildung von Prolaktin an. Prolaktin ist ein Hormon, das in der Schwangerschaft zum Wachstum der Brustdrüse und zur Produktion der Muttermilch beiträgt. Das Prolaktin kann beim Stillen nur dann seine volle Wirkung entfalten (beispielsweise die Milchsekretion), wenn die Säuglinge bereits in den ersten 24 Stunden häufig gestillt werden. Daher ist häufiges und effektives Stillen von Anfang an entscheidend für die Milchmenge. Fördernd wäre acht bis 12 mal Stillen in den ersten 24 Stunden (natürlich aber auch in den darauf folgenden Wochen!). Weiters wird in dieser ersten Zeit sichergestellt, dass die Milchmenge der Mutter



dem Milchbedarf des Säuglings entspricht. Zusätzlich fördern diese anfänglichen Stillhäufigkeiten die Gewichtszunahme des Babys, die Bildung reifer Muttermilch und verlängern die Gesamtstillzeit. Anhand von „Stillzeichen“ erkennt die Mutter schon frühzeitig wenn der Säugling Hunger hat:

Saugbewegungen oder -geräusche	Sanftes Gurren oder Seufzen
Bewegung der Hand zum Mund	Unruhe
Schnelle Augenbewegungen	

Ein spätes Stillzeichen wäre das Weinen des Babys, was effektives Stillen erschweren oder behindern kann.

Mütter werden oft skeptisch wenn das Baby viel trinkt, eine kurze Pause macht (oft auch schläft während dieser Pause), weiter trinkt, wieder kurz pausiert und anschließend die Brust wieder verlangt etc. Dieser Zustand kann sich über mehrere Stunden erstrecken und kommt häufig in den späten Nachmittag- und Abendstunden vor. Dies kann ein normales Verhalten sein, da die kleinen Mägen nur ein geringes Fassungsvermögen haben und die Säuglinge während der Schwangerschaft in ähnlichen Rhythmen über Plazenta und Nabelschnur ernährt wurden. Außerdem kostet es dem Baby besonders in der ersten Zeit viel Kraft und Energie so viel Nahrung zu sich zu nehmen. Dies kann für die Mutter sehr anstrengend sein, wird sich aber in der Regel nicht allzu lang hinauszögern (erfahrungsgemäß 2-3 Monate).



## ▪ **Baby-Trinkflasche gegen Koliken?**

Bis dato weiß man nicht genau was Baby-Koliken verursacht und wie ihnen vorzubeugen ist. Daher wurde von Univ.-Prof. Dr. Reinhold Kerbl, welcher ab Jänner 2012 Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Pädiatrie sein wird, und KollegInnen eine Untersuchung durchgeführt, die den Zusammenhang zwischen Trinkflaschen und Koliken aufzeigen soll. Übliche Trinkflaschen verhindern durchgängiges Trinken und führen zu einem Unterdruck in der Flasche, der bisher nur durch absetzen oder durch Lufteinlass über Ventile im Flaschensauger neutralisiert werden konnte und so wieder Luft in die Flasche kommen konnte. Neuerdings gibt es aber eine Flasche, die dieses Druckausgleichsventil am Flaschenboden hat, damit auch keine Luft mehr mitgeschluckt werden kann und die Milch nicht mehr so schäumt. Gemeinsam mit obersteirischen Kinderärzten führte Univ.-Prof. Dr. Reinhold Kerbl eine Feldstudie durch, die in diesem Bereich neue Erkenntnisse brachte: Neben den herkömmlichen Methoden zur Behandlung und Vorbeugung der Baby-Koliken (Bauchmassage, Kirschkernkissen, Fencheltee, warmes Bad, viel Ruhe, Homöopathika etc.) wird in dieser Studie die bodenbelüftete „Anti-Colic-Flasche“ berücksichtigt. Von April 2010 bis Jänner 2011 wurden Eltern von 73 Säuglingen befragt (Durchschnittsalter der Babys: 7 Wochen). Die Säuglinge wurden aufgrund ihrer Koliken ausgewählt, 51 % waren männlich, 49% weiblich. Die Eltern wurden darauf hingewiesen, dass sie ausschließlich die „Anti-Colic-Flasche“ zur Fütterung benutzen sollten. Von sechs der untersuchten Kolik-



Symptomen konnten vier als signifikant verringert angesehen werden (schweres Aufstoßen, Blähungen, Anziehen der Beine und Schreien). Diese abrupte Abnahme der Beschwerden deutet auf eine Besserung der Koliken durch Verwendung von bodenbelüfteten Babytrinkflaschen hin. Am Ende der Studie gaben 79,3 % der an der Studie teilnehmenden Eltern an, dass sich eine ersichtliche Besserung der Beschwerden der Koliken mit Hilfe der Ernährung durch die bodenbelüftete Babytrinkflasche beobachten lässt. Die „MAM-Anti-Colic-Flasche“ können Sie unter [www.mambaby.com](http://www.mambaby.com) bestellen.

#### ▪ **Unruhezustände bei Babys**

Unruhe und häufiges Schreien kann viele Ursachen haben, da die Säuglinge noch nicht sagen können, was sie eigentlich stört: Hunger/Durst, Schmerzen beim Zahnen, Koliken, volle Windeln, Langeweile, Angst im Dunkeln, etc. Zunächst sollten Sie auch prüfen, ob die Kleidung drückt, das Baby an Bauchschmerzen oder Blähungen leidet oder ob es andere Symptome wie Fieber oder Husten hat. Zehn bis 20 Prozent aller Säuglinge leiden an Dreimonatskoliken. Hier ist eine Fütterung mittels MAM-Anti-Colic-Flasche zu empfehlen (Siehe Seite 5 und 6). Um dem Baby genügend Ruhe und Geborgenheit zu gewährleisten, sollten beim Stillen viele Pausen mit angebotenen Möglichkeiten zum Aufstoßen (während und nach der Fütterung) gemacht werden und Hektik sowie Lärm und große Umgebungs-Veränderungen sollten vermieden werden. Bei Blähungen hilft oft eine Bauchmassage in Uhrzeigersinn, Babyöl oder Windelsalbe. Hier ist





anzumerken, dass Sie im Zweifelsfall Dr. Förster zu Rate ziehen können, der Ihnen gerne – auch homöopathisch – zur Seite steht. Homöopathische Einzel- und Komplexmittel (niedrig potenzierte kombinierte Homöopathika) können den Kindern helfen, bei banalen Unruhezuständen wieder zur Ruhe zu kommen.

### ▪ **Führt Babypuder zu Gedeihstörungen?**

Es sind keine speziellen Inhaltsstoffe, die das Babypuder so gefährlich machen, sondern der Pulverstaub in Talkumhaltigem Babypuder. Atmet ein Baby versehentlich diesen Staub ein, kann es zur Beeinträchtigung der Atmung bis hin zu schweren Lungenschäden kommen. Um derartige Unfälle zu vermeiden, sollte man darauf achten, dass das Babypuder unmittelbar nach der Verwendung dicht verschlossen wird oder auf den Gebrauch von Talkumhaltigem Babypuder generell verzichten. Es sind bereits Fälle bekannt, in denen Kinder mit schweren Vergiftungen intensivmedizinisch behandelt werden mussten. In der Zeit zwischen 1979 und 2008 wurden 113 Fälle von Vergiftungen durch Talkumhaltiges Babypuder in Deutschland, Österreich und der Schweiz gemeldet.

### ▪ **Homöopathie in unserer Ordination**

Homöopathie kann in nahezu jeder Lage eine Hilfe für Ihr Kind sein. Zum Beispiel bei Schlafstörungen, Unruhezuständen, Ängsten oder einfach nur Husten, Schnupfen, Fieber etc. Dr. Förster bietet Ihnen eine gesamtes



Homöopathie-Programm, bestehend aus einem einstündigen Erstgespräch, (mehreren) Einmalgaben hochpotenzierter Globuli, Folgekontakte (15 – 20 Minuten um die Wirksamkeit der Behandlung festzustellen oder umzustellen) sowie telefonische Auskünfte oder E-Mail-Ratschläge. Sie können auch jederzeit die auf Ihr Kind eingestellten Globuli in unserer Ordination abholen. Dieses einzigartige Homöopathie-Paket kostet einmalig 100€ und inkludiert alle oben angeführten Leistungen. Machen Sie sich gerne einen Termin bei den Assistentinnen aus.

### Speziell in der Winterzeit...

Besonders Kinder, die bisher wenig Kontakt mit Viren hatten und plötzlich durch engeren Kontakt untereinander oder mit Spielzeugen (zum Beispiel bei Kindergarten-Beginn) der Ansteckungsgefahr ausgesetzt sind, sind häufiger von grippalen Infekten betroffen. Solange es bei harmlosen Infekten bleibt, sollte der natürliche Abwehrmechanismus des Körpers unterstützt werden (Auch Fieber ist nur eine körpereigene Abwehrreaktion und sollte zunächst nicht bekämpft werden). Hält das Fieber über drei Tage an oder kommen schwere Lokalsymptome wie Halsweh, Ohrenscherzen, starker Husten oder Kopfschmerzen hinzu, sollten Sie Dr. Förster zu Rate ziehen, denn hier gilt: Lieber einmal zu viel, als einmal zu wenig. Wir können aufatmen, denn zu 90 % sind diese Virusinfektionen, Erkrankungen mit denen der Körper alleine fertig wird (unterstützend kann Homöopathie zum Einsatz kommen).



Virale Infekte werden bei Niesen und Husten über die Luft übertragen.

Vorzubeugend gilt:

Ansteckung vermeiden...	Organismus stärken...
Abstand zu niesenden und hustenden Menschen halten	vitaminreiche Ernährung, keine üppigen Mahlzeiten, Alkohol o. Zigaretten
Menschenmassen meiden (Bus)	viel Flüssigkeit über den Tag verteilt
Händeschütteln meiden	Luftfeuchtigkeit bei ca. 50% halten (feuchte Tücher, Stoßlüften)
Vermeehrt Hände waschen	ausreichend Schlaf
Hände nicht zu Augen, Mund oder Nase führen	viel Bewegung
Luftbefeuchter meiden	warm anziehen, daheim nicht überhitzen

## 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)
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-)Energiemessung
Kinesio-Taping	Ultraschalltherapie (z.B. bei Muskel- oder Sehnenverletzungen)
Inhalationstherapie	Manuelle Medizin
Skenar-Therapie	<b>Sehtest (NEU!!)</b>
<b>Hörtest (NEU!!)</b>	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.



## Öffnungszeiten (Fortbildung und Urlaube)

Die Ordination ist am 12. und am 13. Jänner 2012 wegen Fortbildung geschlossen. Vertretungen werden wie gewohnt über die Telefon-Ansage bekannt gegeben.

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 am  
11. Jänner 2012, voraussichtlich zweiwöchentlich.

Bis dahin:

Einen guten Rutsch und vor allem eine gesundes  
neues Jahr 2012!

Literatur:

Prolaktin 2011: Online unter <http://de.wikipedia.org/wiki/Prolaktin>.

Bogensperger, Eva/Hemmelmayer, Andrea/Lessiak, Angelika/Seiringer, Isolde 2011: Babys wissen, was sie brauchen. Mütter brauchen Bestärkung. In: Pädiatrie und Pädologie, H. 4, S. 14-17.

Homöopathisch (2011): Das Magazin aus dem Haus der Homöopathie. H. 4, S.10.

Druckfehler vorbehalten.

Druck: Framar, Jahnstrasse 14, 5020 Salzburg