






# Förster News



## – Ausgabe 3 –



## Inhalt:

 <b>Aktuelles in der Ordination</b>	<b>1</b>
▪ <b>Tipps zur natürlichen Vorbeugung</b>	<b>1</b>
▪ <b>Impfupdate</b>	<b>2</b>
 <b>Aktuelles aus dem Bereich der Medizin</b>	<b>3</b>
▪ <b>Was Babys wirklich wollen</b>	<b>3</b>
▪ <b>Gefahr: Pneumokokkeninfektion;</b> Impfung wird für alle Kinder bezahlt!	<b>4</b>
▪ <b>Kolumne einer Mutter:</b> Geschichten zum Elternwerden (Teil 1)	<b>5</b>
▪ <b>Führt Babypuder zu Gedeihstörungen?</b>	<b>7</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>



## Aktuelles in der Ordination

### ▪ Tipps zur natürlichen Vorbeugung

Es gibt einige naturkundliche Substanzen, die wegen ihrer positiven Effekte auf den Ausbruch/den Verlauf viraler Atemwegserkrankungen geschätzt werden:

<b>Umckaloabo</b> (auch bekannt als <i>Kaloba</i> oder <i>Pelargonium</i> )	wird aus einer afrikanischen Pflanze gewonnen und vorbeugend aber auch therapeutisch bei viralen Atemwegserkrankungen eingesetzt.
<b>Echinacea</b>	wird aus dem Sonnenhut hergestellt und war bereits bei den Indianern als Heils substanz bekannt. Echinacea wirkt teilweise vorbeugend aber sicher unterstützend zu Beginn einer akuten Atemwegsinfektion
<b>Camphora</b>	wirkt unterstützend zu Beginn einer Infektion, insbes. wenn Kälte und Nässe die Auslöser waren
<b>Broncho-Vaxom</b>	ist ein „Bakterienlysat“ und wird als Kur über drei Monate je 10 Tage lang eingesetzt und soll einen Schutz für die kalte Jahreszeit bieten.
<b>Luivac</b>	zeigt (ähnlich dem Broncho-Vaxom) eine stimulierende Wirkung auf das schleimhautassoziierte Immunsystem und stärkt die Abwehrkräfte. Es wird zwei mal (mit einem Monat Pause dazwischen) über 28 Tage eingenommen.
<b>Ribomunyl</b>	ist auch ein Bakterienlysat und wird ebenfalls als Kur (mit Tagen Pause) tageweise über drei Monate verabreicht.
<b>Komplexpräparate</b>	sind homöopathische Mischungen verschiedener Arzneien individuell abgestimmt und können die Krankheitsdauer und Schwere beeinflussen. Z.B.: Engystol, Metavirulent, Gripp Heel, Lymphomyosot,...
<b>Schüssler Salze</b>	z.B. Salz Nr 3 (Ferrum Phosphoricum) gilt als Akut- oder Notfallmittel bei Fieber und Schmerzen



Dann gibt es noch einige homöopathische Akut-Medikamente, die richtig potenziert wahre Wundermittel darstellen können:

<b>Aconit</b>	nach Kälte, Luftzug, Schreck, Schock, ansteigendes Fieber mit trockener, blasser Haut, ängstlich, mit innerer Unruhe und großem Durst
<b>Belladonna</b>	nach Überhitzung, kalter Luft, plötzlich hohes Fieber mit rotem, heißen Gesicht, klopfende Kopfschmerzen, Brennschmerz der Haut
<b>Schüssler 3</b>	eher langsamer ansteigendes mäßig hohes Fieber, mit meist wenig gestörtem Allgemeinempfinden (besonders oft: Mittelohrbeteiligung)
<b>Chamomilla</b>	bei Erkältung, Zahnen, rotes, schwitzendes Gesicht, Reizbarkeit, schnelle Wut mit nur kurzer Besserung

## ▪ **Impfupdate**

**Masern** ist keine harmlose Erkrankung und sollte vorgebeugt werden, um auch Epidemien zu vermeiden. In der Zeit zwischen 1993 und 1997 gab es in Österreich über 30.000 Maserninfektionen, wobei 16 davon tödlich verliefen. Auch 2008 kam es zu einem Masernausbruch mit 400 Erkrankungen. In Europa waren es im Jahr 2011 über 30.000 Masern-Erkrankungen mit acht Todesfällen an akuten Masern. Die Infektion wird vom Ausland eingeschleppt findet die Nicht-Geschützten. Masern sind jedoch ausrottbar und Ziel soll es sein, sich mit einer Impfung vor dieser Erkrankung zu schützen. Auch **Pertussis** (Keuchhusten) sollte nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Es wird vermutet, dass 10-20% der PatientInnen, die mehr als eine Woche lang an Husten leiden, an Pertussis



erkrankt sind. Nebenwirkungen können Krampfanfälle, Gewichtsverlust oder Krankenhausaufenthalte darstellen. Es gibt leider immer noch Fälle, in denen der Keuchhusten tödlich endet. Besonders gefährlich ist es bei Säuglingen, die zu 46% vom erwachsenen Umfeld angesteckt werden. Deshalb ist es nicht nur wichtig die Säuglinge so bald wie möglich zu impfen, sondern auch die Erwachsenen und Jugendlichen müssen geschützt sein. Die Impfung verspricht Schutz, aber nicht lebenslang. Sie muss aufgefrischt werden um weitere Vorbeugung zu gewährleisten.

## 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. 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).

### ▪ **Gefahr: Pneumokokkeninfektion**

Laut der World Health Organization gehört die Pneumokokkeninfektion zu den folgeschwersten Erkrankungen, die mit Impfung vermieden werden könnten. Weltweit sterben mehr als 1,5 Millionen Menschen an der Infektion und in Österreich gab es 2010 16 Todesfälle. Pneumokokken sind Bakterien, die - in den oberen Atemwegen festgesetzt - zu unterschiedlich



schweren Erkrankungen bis hin zur Lungenentzündung, Gehirnhautentzündung oder Blutvergiftung führen können. Am höchsten in das Risiko bei Kindern unter fünf Jahren und bei Erwachsenen über 50. Daher ist die wichtigste Vorbeugungsmaßnahme die Impfung, die gegen verschiedene Bakterienstämme der Pneumokokken schützt. In Österreich gab es laut Statistik Austria 2010 325 Fälle von Pneumokokkeninfektionen, davon verliefen 16 tödlich. Unter ihnen waren 49 Hirnhautentzündungen, 118 bakteriämische Lungenentzündungen und 154 Blutvergiftungen.

Umso mehr freut es uns Ihnen mitzuteilen, dass seit 01.01.2012 die Pneumokokkenimpfung **für alle Kinder**, die nach dem 01.09.2011 geboren sind von AVOS (Arbeitskreis Vorsorgemedizin Salzburg) und dem Land Salzburg **bezahlt wird**. Vorher war dies nur für chronisch kranke Kinder und Frühgeburten möglich, ansonsten mussten die Eltern selbst in die Tasche greifen. Aber damit ist jetzt Schluss und die Pneumokokkenimpfung kann (gleichzeitig mit der 6-Fach-Impfung) im ersten Lebensjahr laut Österreichischem Impfplan dreimal geimpft werden.

### ▪ **Kolumne einer Mutter (NEU!)**

„...denn der Weg ist weit“

Geschichten zum Elternwerden (1)

Positiv! So hochwillkommen dies zu Schulzeiten gewesen wäre, jetzt, mitten im Leben und Lieben stehend, war die Erkenntnis wie eine Lawine.



Fassungslos saß ich dem Gynäkologen gegenüber, das Hirn adrenalingleflutet. Die ersten Gedanken einer schreckensstarrten Minute waren: “Das geht nicht! Unmöglich – doch nicht jetzt! Der Kindsvater um einige Jahre jünger als man selbst, besitzt nichts außer unendlichen Enthusiasmus für sein Studium und die Fachbücher, die er zu selbigem braucht. Ein Studium, an dessen Ende verbürgte Garantie auf Arbeitslosigkeit steht. Oder verbaue ich dem Jüngelchen am Ende noch eine glanzvolle Zukunft mit steiler Karriere, indem er jetzt in eine so frühe Vaterschaft gedrängt wird?”

Auf mich selbst bezogen sah die Sache nicht ganz so düster aus. Immerhin war ich mit 27 Jahren kein Teenager mehr, etabliert im Berufsleben, besaß Auto und Kleinwohnung. Genauer gesagt, ein geräumiges Zimmer - ideal als Liebesnest, wohl aber eher suboptimal wenn als Familie mit Kind darin das Auskommen finden musste.

Ängste, Fragen, Zweifel – und doch...es überkam mich ein Gefühl noch nie gekannten Glücks. Da war etwas in mir- unfassbar, ein vages Sehnen und Hoffen, zart wie ein Flügelschlag der Seele. Und ich hatte einen Partner zur Seite, der sich auf dieses beginnende Wunder vorbehaltlos einlassen konnte. Du warst schon in unseren Herzen, bevor die Gedanken in unseren Köpfen zu kreisen begannen, kleiner Mensch. Willkommen im Wagnis des Lebens!

[colu-mna](#)





### ▪ **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.



### **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-)Energiesmessung
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  
25. Jänner 2012, voraussichtlich zweiwöchentlich.

Bis dahin:

## Einen guten und gesunden Start ins neues Jahr 2012!

### Literatur:

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

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

Senfter, Stefanie (2011): Nachlese: Grazer Impftag. In: Arzt+Kind, H.6, S. 22f.

Van den Brink-Dunai, Christine (2011): Gefahr vor Pneumokokkeninfektion wird grob unterschätzt. In: Arzt+Kind, H. 6, S. 33.

### Bilderverzeichnis:

Bild Babypuder: Online unter: <http://www.swissmom.ch/aktuelles/aktbabypuder.html>

Druckfehler vorbehalten. Druck: Framar, Jahnstrasse 14, 5020 Salzburg