

Förster News



– Ausgabe 4 –

Förster News Ausgabe 4 Jänner 2012
Entwurf, Layout, Text, Druckmanagement, Bereitstellung:
Julia Schulz (PR-Beauftragte und Ordinationsassistentin)



Inhalt:

➤ Aktuelles in der Ordination	1
▪ Shonishin	1
▪ Pneumokokkenimpfung gratis!	1
▪ Zur Erinnerung...	2
➤ Aktuelles aus dem Bereich der Medizin	2
▪ Brei oder Fingerfood?	2
▪ Das Baby verweigert die Beikost?	4
▪ Natürlich behandeln: Wadenwickel	5
▪ Kolumne einer Mutter: Geschichten zum Elternwerden (Teil 2)	6
➤ Terminvereinbarung leicht gemacht!	7
➤ Angebote in der Ordination	8
➤ Öffnungszeiten (Fortbildung und Urlaube)	9



Aktuelles in der Ordination

▪ Shonishin

Shonishin ist eine nadelfreie Möglichkeit der Akupunktur (japanische Kinderakupunktur) und wird speziell bei Babys und Kleinkindern angewandt. In Japan wird diese Methode der Therapie bereits seit 250 Jahren angewandt und hat sich bis zu uns nach Europa bewährt. Es handelt sich hierbei also um keine momentane Modeerscheinung, sondern wir sprechen von einer effektiven, aber sanften Behandlung für unsere kleinen Mitmenschen. Eine Shonishin-Behandlung dauert in der Regel nicht lange und wird hier bei uns in der Ordination für Sie angeboten. Dr. Förster hat dazu eine spezielle Zusatzausbildung absolviert und kann Ihnen mit seinem breiten Fachwissen zur Seite stehen. Eine Shonishin-Behandlung erfolgt mit einer Metall-Nadel, die zum Streichen oder Klopfen auf der Haut verwendet wird. Die Behandlung kann bei Schlafstörungen, Unruhe, banalen Infekten, Koliken, Allergien, Einnässen, und ganz speziell bei Asymmetrien (=Schiefhaltung im frühen Säuglingsalter) erfolgen. Fragen Sie dazu die Assistentinnen oder Dr. Förster!

▪ Pneumokokkenimpfung gratis!

Wie bereits in der letzten Ausgabe der Förster-News berichtet wurde, ist die Pneumokokkenimpfung nun **für alle Kinder**, die nach dem 01.09.2011 geboren sind bezahlt.



▪ Zur Erinnerung...

Laut der World Health Organization gehört die Pneumokokkeninfektion zu den folgenschwersten 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 ist 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 Lungenentzündungen und 154 Blutvergiftungen.

Aktuelles aus dem Bereich der Medizin

▪ Brei oder Fingerfood?

Ob Gemüsebrei, Fleisch oder Getreide – die Reihenfolge ist nicht entscheidend. Der Brei wird als Püree zubereitet und sollte eher flüssig sein. Man kann ihn mit Wasser, Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung



anrichten. Zusätzliches Würzen ist nicht empfehlenswert, da sich die Babys an den natürlichen Geschmack gewöhnen sollen. Genauso wird empfohlen, dass die Breie zunächst aus nur einer Zutat bestehen um für einzelne Geschmäcker zu sensibilisieren. Die Breie können auch ruhig drei bis viermal angeboten werden, wenn sie beim ersten Mal keinen Gefallen finden. Wenn Das Baby dann die Zubereitung akzeptiert und sich an die einzelnen Geschmacksrichtungen gewöhnt hat, können gerne auch Kombinationen (weiterhin ohne zu würzen) angeboten werden. Anfangs sind die Mengen bei den meisten Babys klein (zwei bis drei Teelöffel voll), sie können aber langsam erhöht werden. Hier gilt: Der Brei ersetzt anfangs nicht die ganze Stillmahlzeit, die Eingewöhnungsphase kann dauern. Auf große Mengen Kuhmilch sollte jedoch im gesamten ersten Lebensjahr verzichtet werden. Püree oder ähnliche mit kleinen Mengen Kuhmilch zubereitete Speisen sind hin und wieder erlaubt.

Manche Babys verweigern den Brei und bevorzugen „Fingerfood“. Es nimmt die kleinen Essensstücke selbstständig mit dem Pinzetten-Griff auf und führt sie zum Mund. Gerne können auch größere Stückchen hingelegt werden, damit das Baby damit experimentieren kann. Dazu sollte es Muttermilch, Wasser oder ungezuckerten Tee zu sich nehmen (das Wasser muss ab Beginn der Beikost nicht mehr abgekocht werden). Es ist immer dran zu denken: Die Kinder brauchen keine Zuckersäfte sondern Wasser.



Die Beikost kann selbst zubereitet oder gekauft sein. Wichtig ist allerdings bei den gekauften Artikeln darauf zu achten, dass kein Zucker, keine Verdickungssäfte wie Apfel- oder Birnendicksaft oder unnötige Salze und Gewürze enthalten sind. Zu bedenken ist allerdings auch dann: Gläschenkost wird stark erhitzt und anschließend mit Vitaminen angereichert. Selber kochen ist also zu raten, auch wenn ein Gläschen ab und zu nicht schaden kann. Wenn das Baby statt einer ganzen Stillmahlzeit Brei zu sich nimmt, sollte dieser aus Kohlenhydraten, Eiweiß, Fett und Vitaminen bestehen. Trotzdem sollten aber auch die Zutaten nicht vermischt, sondern einzeln, nebeneinander, angeboten werden. Von Mikrowellen ist bei Babynahrung generell abzuraten, da heiße Stellen entstehen, an denen sich das Baby verbrennen kann. Voraussetzung für die Selbst-Zubereitung von Brei ist natürlich eine saubere Küche, gewaschene Hände und die richtige Lagerung der Lebensmittel.

▪ **Das Baby verweigert die Beikost?**

Bedenken Sie immer, es handelt sich um Beikost und nicht um Ersatzkost. Die Muttermilch bleibt für viele Babys die Hauptnahrungsquelle. Wie bereits im vorherigen Artikel erwähnt, sollten einzelne Breie (bestehend aus nur einer Zutat) mehrmals angeboten werden. Wird der Brei komplett verweigert, ist ein Versuch mit Fingerfood vielversprechend. Normalerweise sollte das Essen dem Baby Spaß machen und nicht zum Zwang ausarten. Die



Eltern entscheiden was auf den Tisch kommt, aber das Baby entscheidet was und wie viel es isst. Und denken Sie daran: Kein Kind verhungert freiwillig. Schäden durch das Fehlen von Nährwerten sind bei gesunden, reif geborenen Babys kaum zu erwarten. Solange die Entwicklung altersentsprechend verläuft ist (fast) alles erlaubt. Das Baby entscheidet ohnehin selbst.

▪ **Natürlich behandeln: Wadenwickel**

Ein Wadenwickeln wirkt bei Fieber, Unruhe und entlastet den Kopfbereich. Die Körpertemperatur sinkt um ein halbes bis ein Grad. Unruhe und Kopfschmerzen reduzieren sich oder verschwinden, das Fieber wird nach unten hin abgeleitet. Ein mehrfach in Längsrichtung gefaltetes Leinentuch in kaltes Wasser (wahlweise mit Essig angereichert) tauchen, gut auswinden und glatt gestrichen ca. 1,5 mal um das Bein wickeln (bei Babys wird das ganze Bein, bei Kleinkindern nur der Unterschenkel umwickelt). Darüber wird ein kleines Wolltuch gewickelt und zum Schutz der Matratze verwendet man ein Frottee-Handtuch. Nach einer halben Stunden wird der Wickel abgenommen, das Bein gut getrocknet und nach etwa einer Stunde kann der Wadenwickel wiederholt werden.

Über weitere Wickel und Umschläge erfahren Sie in der nächsten Ausgabe der Förster News.



▪ Kolumne einer Mutter

„...denn der Weg ist weit“

Geschichten zum Elternwerden (2)

So fühlte es sich nun an, ein Kind zu erwarten. Niedergeschlagenheit und Jubelphasen, Zukunftsängste und hochfliegende Visionen, Fröhlichkeit und Gereiztheit wechselten sich in rascher Folge, mitunter sogar übergangslos ab. Ich war zu einem Stimmungsmenetekel geworden und mein lieber Freund hatte es alles andere als leicht mit mir.

So meinte er eines Tages scherzhaft, er dächte daran, eine Annonce mit drei markanten Worten in die Zeitung zu setzen. Dabei, so meinte er augenzwinkernd, hätte er allerdings nicht an die berühmte „Ich-liebe-dich“-Phrase, sondern eher an etwas wie „Frau umständehalber abzugeben“ gedacht.

Meine emotionale Schräglage sollte jedoch kein ernsthaftes Problem für ihn darstellen. Zu schaffen machte ihm viel mehr die Tatsache, dass er als Vater - zumindest was körperliches Geschehen und Empfinden betraf - nicht teilhaben konnte.

Die „Leiden“ der werdenden Mütter beziehen sich typischerweise auf profane Dinge wie Übelkeitsattacken, Dehnungsschmerzen an den erstaunlichsten Stellen, Sodbrennen, Atemlosigkeit, Bewegungs-



einschränkungen u. dgl. Das Hauptleiden dieses werdenden Vaters war, dass er an sich nichts von alldem wahrnehmen konnte.

Dass es ihm verwehrt blieb, die sehnsüchtig erwartete magische, erste schmetterlingszarte Bewegung des Kindes zu spüren. Dass er es nicht wusste, wann das Kleine schlief oder in seiner „Einliegerwohnung“ herumruderte. Dass er diese nicht durchdringbare Einheit zwischen Mutter und Kind akzeptieren musste und zum interessierten Statisten degradiert war.

[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 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	Sehtest (NEU!!)
Hörtest (NEU!!)	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 vom 27. Februar bis 02. März und von 02. bis 06. April 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
08. Februar 2012, voraussichtlich zweiwöchentlich.

Bis dahin:

Besuchen Sie uns doch bei unserem nächsten

Kindernotfallkurs

(abgehalten von Dr. Förster persönlich) am

13. Februar bei AVOS

(Elisabethstrasse 2).

Literatur:

Seiringer, Isolde/Karall, Daniela (2011): Stillen und Beikost. In: Pädiatrie und Pädologie. Band 46, Heft 6, Springer: Wien, S. 26-30.

Stellmann, Michael (2004): Kinderkrankheiten natürlich behandeln. Gräfe und Unzer: München.

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.