

Förster News



– Ausgabe 5 –

Förster News Ausgabe 5 Februar 2012
Entwurf, Layout, Text, Druckmanagement, Bereitstellung:
Julia Schulz (PR-Beauftragte und Ordinationsassistentin)



Inhalt:

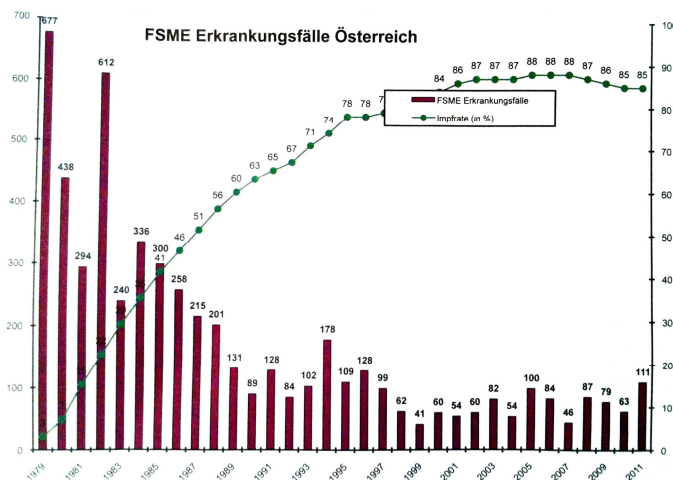
 Aktuelles in der Ordination	1
▪ Frühjahr: Zeckenimpfzeit	1
▪ Skenar-Behandlung	2
 Aktuelles aus dem Bereich der Medizin	3
▪ Vitamin D	3
▪ Spezialnahrung für Babys	5
▪ Kolumne einer Mutter:	
Geschichten zum Elternwerden (Teil 3)	6
 Terminvereinbarung leicht gemacht!	7
 Angebote in der Ordination	8
 Öffnungszeiten (Fortbildung und Urlaube)	9



Aktuelles in der Ordination

▪ Frühjahr: Zeckenimpfzeit

Das Frühjahr ist da und somit auch die erhöhte Gefahr eines Zeckenstiches. Demnach häufen sich in der Ordination wieder die vereinbarten Termine zum Impfen. Geimpft wird gegen Frühsommermeningitis (FSME), einer zwar seltenen aber gefährlichen Infektion, verursacht durch einen Zeckenstich. FSME war früher mit ca. 700 Fällen im Jahr die in Österreich häufigste Infektionskrankheit mit Enzephalitis. 1981 wurde erstmals in Österreich eine Impfkampagne gestartet, die einzigartig und beispielgebend war und seitdem jährlich angeboten wird.



Die Grafik zeigt, dass je mehr geimpft wird, desto weniger jährliche Fälle von FSME-Erkrankungen sind zu verzeichnen.



Leider werden aber in Österreich immer noch zu viele FSME-Fälle mit bleibenden Schäden und Todesfolge diagnostiziert, deshalb ist es wichtig, die Impfabstände einzuhalten.

	Wien	NÖ	OÖ	BGLD	STMK	KTN	SBG	TIR	VBG	Ges.
2007	1	5	13	1	8	5	4	9	0	46
2008	2	3	15	1	17	17	4	20	8	87
2009	3	4	22	3	17	12	3	11	4	79
2010	1	7	19	1	15	3	3	10	4	63
2011	5	2	36	1	23	10	6	21	7	111*

*Stand: 23.12.2011

Besonders bei Kindern ist in den letzten Jahren ein Rückgang der Immunität zu beobachten, da die empfohlenen Auffrischungsintervalle häufig nicht eingehalten werden.

→ nur durch konsequente Einhaltung der Auffrischungsintervalle wird ein ausreichender Schutz vor einer FSME-Viruserkrankung geboten.

▪ Skenar-Behandlung

Der Skenar (Selbstkontrollierter Ergo Neuro Adaptiv Regulator) arbeitet mit kleinen Stromabgaben auf der Hautoberfläche. Die Therapie stimuliert das Zentralnervensystem



und aktiviert die Selbstheilung des Körpers, indem diese elektrischen Impulse an die Nervenenden weitergeleitet werden. So werden Energiebahnen stimuliert, adaptive Prozesse des Organismus beeinflusst



und harmonisiert. Diese Methode der Behandlung entstand ursprünglich aus der russischen Raumfahrttechnologie und wird heute in unserer Ordination speziell zur Behandlung von Beschwerden im passiven Bewegungsapparat (Sportverletzungen, Muskelschmerzen, etc.) eingesetzt. Der Skenar funktioniert ähnlich wie das Tens-Gerät, mit dem wichtigen Unterschied, dass der Skenar nicht nur „senden“ sondern auch „empfangen“ kann und so die Therapie „intelligent“ ist.



Aktuelles aus dem Bereich der Medizin

▪ Vitamin D

Forschungsergebnisse zeigen immer wieder, dass Vitamin D eine präventive Wirksamkeit bei chronischen Erkrankungen aufweist. Die Wirkung des Vitamins speziell beim Knochenstoffwechsel ist seit Jahrzehnten unbestritten und wird sogar in der Therapie gegen Osteoporose eingesetzt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) betont, dass sich in Organen



und Gewebe ebenfalls Vitamin-D-Rezeptoren befinden und somit der gesamte Stoffwechsel angeregt werden kann. Durch eine ausreichende Einnahme von Vitamin D kann sogar das Risiko an Dickdarmkrebs zu erkranken um 50% gesenkt werden.

Vitamin D (Cholecalciferol) fördert die Elastizität der Gefäßwände, verringert das Risiko einer Entzündung und hemmt das gefäßverengende Hormon Angiotensin. Deshalb können auch Personen mit erhöhtem Herz-Kreislauf-Risiko von einer ausreichenden Versorgung an Cholecalciferol profitieren. Die empfohlene Zufuhr war bis jetzt 5 µg täglich, welches in der Bevölkerung laut Ernährungsbericht 2008 nicht annähernd erreicht wird (nur 1,5 - 2 µg täglich). Aufgrund der positiven Forschungsergebnisse in den vergangenen Jahren empfiehlt die DGE die Zufuhr an Vitamin D von 5 µg auf 20 µg pro Tag zu erhöhen.

Das Vitamin kann zwar über die Haut mit Hilfe von UVB-Licht gebildet oder über die Nahrung aufgenommen werden, jedoch wird dies mit dem Wandel der Zeit und den Gewohnheiten der Menschen immer schwieriger.

Vitamin-D-haltige Speisen sind beispielsweise Fisch (speziell fettreicher wie Makrele, Lachs, Hering), mit Vitamin D angereicherte Margarine, Pilze (z.B. Steinpilze oder Champignons) und Eigelb.



▪ **Spezialnahrung für Babys**

Spezialnahrung empfiehlt sich dann, wenn Babys über einen längeren Zeitraum unter Blähungen, Bauchschmerzen, Koliken oder Verstopfung leiden. Die Beikost beginnt mit dem 5. Lebensmonat (spätestens aber mit 6 Monaten). Das Verdauungssystem ist noch nicht vollständig entwickelt und dies kann zu Beschwerden führen, daher empfiehlt es sich in manchen Fällen auf Spezialnahrung umzusteigen. Sie beinhaltet besonders leicht verdauliches Fett, weniger Laktose als in herkömmlichen Babynahrungen und aufgespaltenes Eiweiß, welches vom Körper leichter verarbeitet werden kann. Die Kombination aus natürlichen Milchsäurekulturen und wertvollen Ballaststoffen erleichtert die Verdauung, bringt die Darmflora ins Gleichgewicht und verringert Bauchschmerzen.

Die Nahrung sollte allerdings nur bedacht und nicht überstürzt gewechselt werden, denn Blähungen und Bauchschmerzen entstehen nicht immer nur aufgrund der Nahrung, sie können durch Infekte, Zahnwachstum, Stress, Lärm, unregelmitem Tagesablauf, unregelmäßigen Fütterungsgewohnheiten, etc. verursacht werden.

Blähungen aufgrund der Nahrung, Allergien und Unverträglichkeiten sind erfahrungsgemäß eher selten. Alternativ kann auch mit Homöopathie, Akupunktur und Shonishin geholfen werden. Vereinbaren Sie gerne einen Termin bei den Assistentinnen.

Spezialnahrungen für Babys: Hipp Comfort Spezialnahrung (oder Anti-Reflex Bio-Spezialnahrung), Beba Sensitiv und Aptamil Comformil.



▪ Kolumne einer Mutter

„...denn der Weg ist weit“

Geschichten zum Elternwerden (2)

Nach drei Monaten erfolgreicher Schwangerschaft (ich hatte inzwischen die regelmäßigen morgendlichen Zweitbegegnungen mit dem Frühstück souverän ins Routineprogramm übernommen) begannen sich Gemütslage, als auch körperliche Gegebenheiten allmählich zu verändern. Ich registrierte leicht amüsiert, dass ich drauf und dran war, zum „Busenwunder“ zu avancieren, aufgenommene Nahrung blieb auf dem naturgegebenen Standardweg und bislang hervorstehende Knochen fühlten sich nicht mehr ganz so spitz an. Stattdessen spitzte sich, wenn auch dezent, aber immerhin, sichtlich ein Bäuchlein zu.

Die Hilflosigkeits- und Insuffiziergefühle des Vaters in spe verschwanden schlagartig damit, dass es möglich war, mittels Stethoskops die Herztöne des Kindleins abzuhören und seine Bewegungen von außen zu spüren. Gewissenhaft wurde gemessen, gewogen, beschrieben, sodass ich mich mitunter fühlte wie ein Insekt unter dem Mikroskop. Ich war allerdings nur zu gerne bereit, das Objekt seines wissenschaftlichen Dokumentationseifers abzugeben, weil es ihm damit sichtlich wieder besser ging.

Inzwischen hatte sich auch Einiges an entsprechender Literatur angesammelt und ich war eifrig dran, mich durch diverse Schwangerschaftsbücher und Stillbibeln zu lesen, um zumindest



theroretisch einigermaßen gerüstet zu sein für die Zukunft. Auf- bzw. Umrüstung war auch nötig, was die Adaption unserer 39 m großen Garconniere betraf und so beschlossen wir, in eine geeignete Nische ein überdimensional großes Hochbett hineinbauen zu lassen. Dieses war über eine lose drangestellte „Hühnerleiter“ zu erreichen und ich sollte noch froh sein darüber, dass ich als vormals begeisterte Turnerin die nötigen körperlichen und motorischen Fertigkeiten zur Verfügung hatte , um zuerst mit Bauch und später mit Baby im Arm über dieses Konstrukt auf - und nieder zu klettern. [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-)Energiesmessung
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 im
März 2012, voraussichtlich monatlich.

Bis dahin:

Der Fasching steht vor der Tür:
Wir wünschen ein lustiges Treiben!

Literatur:

- Ärztewoche: Ausgabe Februar 2012, Artikel über Vitamin D und Spezialnahrung für Babys, S. 14, 24.
FSME Situationsbericht 2011: Baxter Healthcare GmbH
Hintergründe der Skenar-Therapie: Online unter: <http://www.scenar-nrw.de/scenar-beschreibung.html> (03.02.2012)
Skenar-Therapie (2012): Online unter http://www.massage-kolibri.at/behandlungen_09.html (01.02.2012)
Stellmann, Michael (2004): Kinderkrankheiten natürlich behandeln. Gräfe und Unzer: München.