

Förster News



– Ausgabe 6 –



Inhalt:

👉 Aktuelles in der Ordination	1
▪ Ohrringerl stechen	1
▪ Influenza (Grippe)	2
▪ Kartoffelwickel gegen Husten	3
👉 Aktuelles aus dem Bereich der Medizin	4
▪ Die Pollen sind wieder da	4
▪ Migräne bei Kindern	5
▪ Kolumne einer Mutter: Geschichten zum Elternwerden (Teil 4)	6
👉 Terminvereinbarung leicht gemacht!	7
👉 Angebote in der Ordination	8
👉 Öffnungszeiten (Fortbildung und Urlaube)	9

NEU: Auf der Rückseite finden Sie eine Übersichtstabelle mit den Inhalten
der vorherigen Ausgaben der *Förster News*.



Aktuelles in der Ordination

▪ Ohrringerl stechen

Lautlos – Sanft – Bessere Heilung (gewebeschonend) – Steril – Große Auswahl



Abbildung 1: Stecker-Auswahl

Neben unseren vielen Angeboten können Sie bei uns auch Ohrringerl stechen lassen. Wir verfügen über das neueste System, welches völlig lautlos, sicher und sanfter funktioniert als die alten „Pistolen“. Die Ohrringerl sind steril verpackt und werden nicht mehr ins Ohrfläppchen geschossen, sondern dank neuester Technik sanft aber schnell durchgestochen. So wird das Gewebe nicht mehr so sehr verletzt, zumal auch die Gesundheitsstecker selbst viel dünner und spitzer sind.

Sie können Ihren Kindern entweder im ersten oder ab dem dritten Lebensjahr Freude mit den Ohrringerln machen, im zweiten Lebensjahr greifen sich die Kinder ständig ins Gesicht und auch an die Ohren, daher wird das Ohrlochstechen in diesem Alter nicht empfohlen. Wir haben eine große Auswahl an verschiedenen Steckern. Eine kleine Selektion davon finden Sie auf dem



Präsentationsgestell direkt an der Annahme. Es gibt die Ohrringerl in verschiedensten Farben, Größen und Formen und auch in gold oder in silber. Machen Sie sich doch gleich einen Termin bei den Assistentinnen aus!



Abbildung 2: Ohrlochstechen

▪ **Influenza**

Manche verwechseln die Grippe oft mit einem grippalen Infekt. Tatsache ist jedoch, dass die Grippe (Influenza) weitaus gefährlicher ist und die Symptome gravierender ausfallen als bei einer einfachen Erkältung. Die Genmaterialien der Grippeviren verändern sich permanent, darum ist eine Impfung für besonders anfällige Personen einmal jährlich notwendig. Die Grippe nimmt einen schwereren Krankheitsverlauf mit Symptomen, die einer Erkältung ähneln, jedoch viel stärker ausgeprägt sind.

Die Grippe tritt – anders als bei einer Erkältung – abrupt auf und kann zu schweren Komplikationen führen. Dies kann unter anderem eine Lungenentzündung oder einer Gewebeentzündung im Gehirn sein. Zu 80 – 95% klagten Betroffene über Fieber, Husten, Frösteln, Kopfschmerzen und Abgeschlagenheit. 50 – 75% leiden an Hals- und Muskelschmerzen. 20 – 30% der Grippeinfizierten berichten über Schnupfen.

Daher wird empfohlen, bei mehreren dieser Symptome einen Termin zu vereinbaren um den richtigen Behandlungsweg gemeinsam mit Hr. Dr. Förster zu finden.

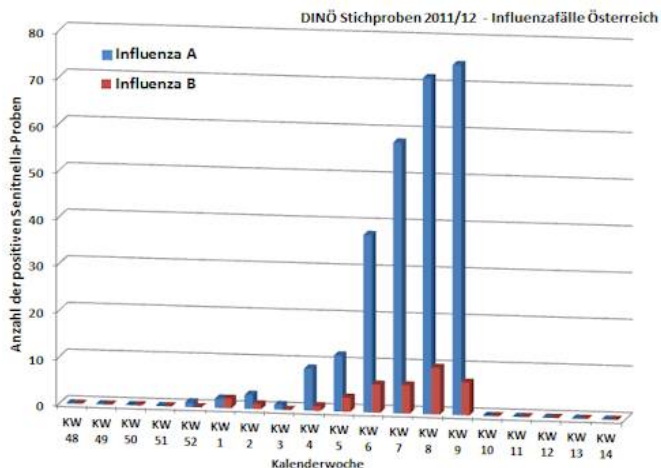


Abbildung 3: Influenzafälle in Österreich 2011/2012

▪ Kartoffelwickel gegen Husten

Wie in Ausgabe 4 der Förster-News angekündigt, wird nun eine weitere natürliche Behandlungsmethode vorgestellt. Bei Husten kann der Kartoffelwickel Abhilfe schaffen. Der Kartoffelwickel hat eine hustenlindernde und schleimlösende Wirkung und wird folgendermaßen angewandt: Auf ein mehrfach gefaltetes Handtuch (das Handtuch muss nach der Faltung immer noch breiter sein als der Brustumfang des Kindes) eine Stoffwindel legen (die Stoffwindel muss größer sein als das Handtuch, damit sie unten über das Handtuch hinausragt). Auf die Stoffwindel werden warme (keine heißen!) etwas zerdrückte gekochte Kartoffeln gestrichen (Fläche ca. 10 x 25



cm, je nach Größe des Kindes) und danach wird die unteren herausragenden Windelteile nach oben klappen, sodass die Kartoffel vollkommen bedeckt sind. Jetzt muss unbedingt nochmal mit dem Handrücken die Temperatur eine Minute lang überprüft werden. Jetzt erst kann das Kind auf den Wickel gelegt werden, dabei ist darauf zu achten, dass keine Kartoffeln herausgedrückt werden, wenn sich das Kind auf den Wickel legt. Windel und Handtuch werden um den Oberkörper gewickelt und zusammengebunden. Der Wickel ist nun fertig und kann 20 Minuten liegen bleiben. Vorsicht ist hier geboten, denn wenn der Kartoffelwickel nicht genau nach Vorschrift angewandt wird, besteht die Gefahr die Kinder zu verbrühen.

Aktuelles aus dem Bereich der Medizin

▪ Die Pollen sind wieder da

Kinder mit Pollenallergie (allergischer Rhinitis) werden nicht nur von verstopfter Nase, tränenden Augen und niesen geplagt, sondern sind beeinträchtigt in der körperlichen Aktivität, den Schlafgewohnheiten und vielen anderen Alltags-



Abbildung 4: Pollenflug

aktivitäten. Die Lebenszufriedenheit nimmt ab. Es gibt auch Patient(innen), die nicht nur während der Pollenzeit, sondern das ganze Jahr über an den



allergischen Symptomen leiden. Nur 20% der Betroffenen haben einen reinen Heuschnupfen, 40% leiden das ganze Jahr über an den Symptomen und weitere 40 % haben Mischformen. Unbehandelt kann allergische Rhinitis auch Asthma auslösen, also ist dringend zu raten, mit Hr. Dr. Förster Rücksprache zu halten.

Wie Globuli gegen Pollenallergie helfen erfahren Sie in der nächsten Ausgabe der Förster News!

▪ Migräne bei Kindern

Migräne bei Kindern verläuft anders als bei Erwachsenen. Sie tritt häufig Schubweise auf, äußert sich durch längere Kopfwehattacken und wird oft begleitet von kindlichen Bauchschmerzen. Die Eltern erkennen Migräne bei kleineren Kindern oft dadurch, dass sich das Kind zurückzieht, nicht mehr spielen will, blass ist oder sich hinlegt und weint. Der erste Migräneanfall tritt häufig im sechsten Lebensjahr auf. Die Neigung zu Migräne ist angeboren. Stress in der Schule, Mobbing, unregelmäßige Schlafgewohnheiten familiäre



Abbildung 5: Kind mit Migräne

Auseinandersetzungen, unregelmäßige Nahrungsaufnahme oder Ängste können die Auslöser sein. Während einer Attacke sollten Kinder vor Lärm



und hellem Licht geschützt werden und viel Wasser angeboten werden. In einem dunklen Raum ein bisschen zu schlafen bewirkt oft wahre Wunder bei Migräne. Sind die Attacken häufiger und die Schmerzen schlimmer, dann empfiehlt es sich einen Termin zu vereinbaren und im ersten Schritt homöopathisch und mit Akupunktur (hilft besonders gut) zu behandeln. Hr. Dr. Förster ist gerne für Sie da!

▪ Kolumne einer Mutter

„...denn der Weg ist weit“

Geschichten zum Elternwerden (4)

Wir befanden uns auf einem spannenden und sehr ergreifenden Pfad, dessen Ende mit dem nahenden Geburtstermin absehbar war. Wie wohl die meisten Erstgebärenden glaubte ich in naiver Verblendung bedingungslos an den vom Gynäkologen bekanntgegebenen voraussichtlichen Geburtstermin. Der magische Tag war angebrochen und es geschah: nichts.

Nun ja, man übe sich in Contenance und sollte darüber hinaus noch reichlich Gelegenheit dazu erhalten. Auch eine Woche nach dem Tag X gab es zwar ein fleißig zappelndes Baby, das es aber alles andere als eilig hatte, zur Welt zu kommen. Nachdem sämtliche Untersuchungen im Rahmen des Mutter-Kind-Passes zur vollsten Beruhigung verlaufen waren, ergingen wir uns, inzwischen allerdings nicht mehr allzu locker-flockig weiterhin in Geduld. Ich hatte mittlerweile keine Lust mehr, ans Telefon zu gehen, weil



mein Repertoire an Standardfloskeln auf den erstaunten Ausruf „Was denn, du bist noch immer zu Hause?“ restlos aufgebraucht war. Auf die Straße ging ich auch nicht mehr allzu gerne, denn es begegnete mir fast jedes Mal eine unterschwellig schadenfroh-mitleidige Nachbarin oder sonst wie Bekannte, die mir mit wissender Kennermiene zuraunte. „Jetzt wird’s wohl doch nicht mehr lange dauern.“

Sogar mein wackerer Gefährte meinte eines Morgens beim Erwachen: „Ja wie denn, hast du jetzt noch immer nicht geboren?“ Nachdem ich selbst gottlob ausreichend Sinn für derlei Art von Galgenhumor habe, kam er gerade noch mit einer schlaftrunken verabreichten Kopfnuss davon.

[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 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
 April 2012.

Bis dahin ein kurzer Überblick des Inhaltes der vergangenen Ausgaben, die auf unserer Home-
 page (www.dr-foerster.at) zu finden sind:

<p>Ausgabe 1 (Dezember 2011)</p> <p>🔧 Aktuelles in der Ordination</p> <ul style="list-style-type: none"> • Förster News • Neue Mitarbeiterin • Neue Behandlungsmöglichkeiten <p>🔧 Aktuelles aus der Medizin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bronchitis • Obstipation (Verstopfung) • Kaugummi gegen Mittelohrentz.? • TV stört Sprachentwicklung • Hilfe bei Speikindern 	<p>Ausgabe 2 (Dezember 2011)</p> <p>🔧 Aktuelles in der Ordination</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sehtest/Hörtest • Aktuelle Krankheiten • Hustentee <p>🔧 Aktuelles aus der Medizin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Baby-Trinkflasche gegen Koliken? • Unruhezustände bei Babys • Homöopathie in unserer Ordination <p>🔧 Speziell in der Winterzeit...</p>
<p>Ausgabe 3 (Jänner 2012)</p> <p>🔧 Aktuelles in der Ordination</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tipps zur natürlichen Behandlung • Impfupdate <p>🔧 Aktuelles aus der Medizin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was Babys wirklich wollen • Gefahr: Pneumokokkeninfektion • Kolumne einer Mutter (1) • Führt Babypuder zu Gedeihstörungen 	<p>Ausgabe 4 (Jänner 2012)</p> <p>🔧 Aktuelles in der Ordination</p> <ul style="list-style-type: none"> • Shonishin • Pneumokokkenimpfung gratis! • Zur Erinnerung... <p>🔧 Aktuelles aus der Medizin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brei oder Fingerfood? • Das Baby verweigert die Beikost? • Natürlich behandeln: Wadenwickel • Kolumne einer Mutter (2)
<p>Ausgabe 5 (Februar 2012)</p> <p>🔧 Aktuelles in der Ordination</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frühjahr: Zeckenimpfzeit • Skenar-Behandlung <p>🔧 Aktuelles aus der Medizin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vitamin D • Spezialnahrung für Babys • Kolumne einer Mutter (3) 	

Literatur:

Stellmann, Michael (2004): Kinderkrankheiten natürlich behandeln. Gräfe und Unzer: München. Österreichische Ärzte Zeitung (ÖAZ): Artikel über Masern von Elisabeth Gerstendorfer. Februar 2012. Österreichische Ärzte Zeitung (ÖAZ): Artikel über Migräne bei Kindern von Birgit Oswald. Februar 2012. Ärztesuche: Artikel über Pollen von R. Ney. Februar 2012. Influenza-Grafik: Online unter www.influenza.at (27.02.12); Influenza-Info (2012): Online unter www.gesundheit.at (27.02.12). Abb.1: Online unter www.storch-schmuckhandel.de (27.02.12). Abb.2: Online unter www.studex.de (04.3.12). Abb.3: Online unter www.influenza.at (02.03.12). Abb.4: Online unter www.fnp.de (27.02.12). Abb.5: Online unter www.familie.de (02.03.12). Abb.6: Online unter www.wahrheit-oder-lüge.de (04.03.12).

Druckfehler vorbehalten.

Druck: Framar, Jahnstrasse 14, 5020 Salzburg