



Praxiszeitung

Jahrgang 11, Ausg. 2

MR. Dr. Helmut Lang

Sommer 2010

Österreicher bewegen sich– zu wenig!

Auch wenn sich die offiziellen Empfehlungen– wie viel Sport ist gesund?- von Zeit zu Zeit ändern, bleibt die Tatsache, dass die Österreicher weniger sportlich sind, als der EU Durchschnittsbürger

Zum Verständnis der Empfehlungen ist notwendig, die verschiedenen Belastungsstufen zu definieren:

1. Jede Bewegung ist besser, als keine Bewegung
2. Bewegung mittlerer Intensität (50– 69 % der maximalen Herzfrequenz) bedeutet, dass während der Bewegung noch gesprochen werden kann– aber nicht mehr gesungen
3. Höhere Intensität (70-89% der maximalen Herzfrequenz) bedeutet, dass nur mehr kurze Wortwechsel möglich sind

Die neuen Bewegungsempfehlungen lauten– für drei Altersstufen:

Bis 17 Jahre:

Jeden Tag insgesamt 60 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität

Mindestens 3x pro Woche muskelkräftigende und knochenstärkende Bewegungsformen

Zusätzlich koordinationsverbessernde und beweglichkeitserhaltende Aktivitäten

18– 64 jährige

Mindestens 2 1/2 Stunden pro Woche Bewegung mittlerer Intensität oder 75 Minuten mit höherer Intensität oder entsprechende Kombination

Für zusätzlichen Nutzen sollte eine Erhöhung auf 300 Minuten– 5 Stunden pro Woche mit mittlerer Intensität oder 2 1/2 Stunden mit höherer Intensität oder eine Kombination von beiden angestrebt werden

Ab 65 Jahre

Es gelten grundsätzlich die gleichen Zeitumfänge, die Empfehlungen werden aber stärker nach dem persönlichen Wohlbefinden des Einzelnen gerichtet. So viel Bewegung als möglich, wie eventuelle persönliche Einschränkungen es zulassen. Zusätzlich Übungen, die das Gleichgewichtsvermögen verbessern, dies reduziert die Sturzgefahr!

Für Interessierte: www.gesundesleben.at

Soweit die offiziellen Empfehlungen!

Wie weit auch sportlich aktive Menschen, die im Berufsleben stehen, Familie haben oder auch Hobbys– die Zeit auch tatsächlich aufbringen können– oder wollen, bleibe dahingestellt. Die Empfehlung, soviel Bewegung als irgendwie möglich, und vielleicht ein wenig darüber hinaus, kann uneingeschränkt gegeben werden

**Wir lochen
gerne ihre
Parkkarte**



Schulmedizin Komplementärmedizin

Ausbildung Erfahrung Fortbildung

Körper Seele Ganzheitsmedizin

Individualmedizin Familienmedizin

Kompetenz Patientennähe

**Auch
Männer
brauchen
Vorsorge-
medizin !**

Rückenschmerzen im Alter– viele mögliche Ursachen!

Die im Laufe des Lebens erlittenen Belastungen summieren sich auch im Bereich der Wirbelsäule– die steigende Lebenserwartung spielt eine zusätzliche Rolle. Mit zunehmendem Alter häufen sich die schweren Formen von Rückenschmerzen. Problematisch ist oft, dass die Möglichkeiten einer verträglichen und lindernden Schmerztherapie nicht in gleichem Ausmaß gestiegen sind.

Im Vordergrund stehen natürlich die Abnutzungserscheinungen– degenerative Veränderungen:

- Abnahme des Flüssigkeitsgehaltes der Bandscheiben
- Arthrose der Gelenke zwischen den Wirbelkörpern—Facettensyndrom
- Verengungen der Nervenwurzelkanäle und des Rückenmarks– Spinalstenose
- Bandscheibenvorwölbung und– Vorfall
- Wirbelgleiten (-Listhese) durch Lockerung des Bandapparates und Instabilität
- Osteoporose und Einbrüche der Wirbelkörperdeckplatten

Beim älteren Patienten sind Rückenschmerzen besonders dann genau zu beachten, wenn

- zusätzlich Fieber besteht
- Lähmungserscheinungen auftreten
- eine akute, starke Schmerzverschlechterung eintritt
- eine Osteoporose oder Krebserkrankung bekannt ist
- eine entzündliche rheumatische Erkrankung vorliegt
- zusätzlich eine Harn oder -Stuhlinkontinenz beobachtet wird
- schon öfter Stürze aufgetreten sind
- beim Patienten eine Demenz vorliegt - hier ist man oft auf die Schilderungen von Angehörigen oder Kontaktpersonen angewiesen

Die Verträglichkeit von Schmerzmedikamenten ist häufig eingeschränkt, auch wenn viele Schmerztherapeuten in den Medien davon nichts wissen wollen, auch die Beipackzettel beinhalten oft Hinweise, die eher zu Verwirrung des Patienten Anlass geben. Auch die Verträglichkeit mit anderen Medikamenten spielt eine große Rolle, die ja zum Teil in nicht unbeträchtlicher Zahl eingenommen werden (müssen).

In der Tat sind bei stärker wirksamen Medikamenten von vorne herein auch Nebenwirkungen in Kauf zu nehmen, Überreaktionen durch falsche Handhabung eines Medikamentes, wie zuletzt bei *Novalgine* geschehen, erleichtern nicht gerade die Therapie mit einem überwiegend gut verträglichem und gut dosierbarem Mittel .

Die Schmerztherapie wird damit zu einer Gratwanderung zwischen Wirkung und Nebenwirkung und der Erkenntnis, dass oft genug nur eine Linderung, nicht aber Befreiung von Schmerz möglich sein wird!

Prostatavorsorge

Entgegen den Aussagen mancher selbsternannter „Gesundheitsökonom“ ist der krankheitsspezifische Überlebensvorteil für Männer mit PSA Screening nach 10 Jahren um 20% höher als bei Männern, die keinen PSA Test machen lassen.

(European Randomised Study for Screening of Prostate Cancer, New England Journal of Medicine Volume 360: 1320– 1328)

Wir empfehlen PSA Screening im Rahmen der jährlichen Vorsorgeuntersuchung für Männer ab 50

Restless legs Syndrom– Unruhige Beine

-jeder Zehnte Erwachsene ist davon betroffen

-schmerzhaftes Ziehen, Kribbeln oder unangenehme Empfindungen mit Bewegungsdrang in den Beinen, die nach dem Schlafengehen eintreten und das Einschlafen behindern

-unbehandelt resultieren massive Schlafstörungen

-die Beschwerden bessern sich bei Bewegung

- die Mehrzahl der Betroffenen sind Frauen
- Ursachen sind im Bereich des Gehirns und des Rückenmarkes lokalisiert, eine Störung der Eisenregulation und des Dopaminstoffwechsels
- Die Behandlung erfolgt mit Dopaminagonisten in niedriger Dosierung
- Das Ansprechen auf die Behandlung geschieht meist prompt
- Die Lebensqualität der Patienten wird dadurch entscheidend verbessert

Compliance und Non- Compliance– Befolgung und Nicht– Befolgung ärztlicher Behandlungskonzepte

Das Problem der Non- Compliance zieht sich durch alle Diagnosen und Behandlungsanweisungen– am Beispiel Glaucom (erhöhter Augendruck) werden die Möglichkeiten aufgelistet. Bei etwa 50% der Glaucompatienten wird Non Compliance angenommen– verantwortlich für 10% der gesamt eingetretenen Gesichtsfeldeinschränkungen.

Ursachen:

Nichteinlösen des Rezeptes
Unterlassene Anwendungen der Augentropfen
Zu häufige Anwendungen
Anwendung zur falschen Tageszeit
Unkorrekte Anwendung
Therapiekosten

Ursachen beim Arzt:

Verordnung trotz Unmöglichkeit der Anwendung: Parkinson, Demenz...
Inadäquate Aufklärung des Patienten
Zu kompliziertes Therapieschema
Ungenauere Demonstration der Anwendung der Tropfen
Zu lange Wartezeiten bei Kontrolluntersuchungen!
Nebenwirkungen eines Medikamentes zur Augendrucksenkung bei bestehender Grundkrankheit und Wechselwirkung mit anderen Medikamenten— Tropfen zur Augendrucksenkung wirken nicht nur lokal am Auge!

Non Compliance hat viele Ursachen und betrifft fast jegliche Form von Therapie. Die Bandbreite der Folgen geht von harmlos bis dramatisch. Die angegebene Prozentzahl 50% ist auch für den nicht– augenärztlichen Bereich und nach unseren Erfahrungen realistisch. Nichtbefolgung der Tabletteneinnahme steigt auch mit der Anzahl der pro Tag einzunehmenden Pharmaka!

Übergewicht– nicht immer nur „ Zu viel gegessen haben“!

Eine ineffiziente Aufnahme von Zucker aus dem Blut im Gehirn könnte zur Notwendigkeit einer verstärkten Nahrungsaufnahme führen.

Das Gehirn ist von einer ausreichenden Zufuhr von Glucose abhängig. Zwei Drittel der zirkulierenden Zuckermenge wird schon unter Ruhebedingungen verbraucht, unter Stress steigt der Verbrauch auf bis zu 90%. Als „Brain Pull“ bezeichnet man das aktive Anfordern von Zucker durch das Gehirn. Dieser Vorgang kann subjektiv wahrnehmbar sein (Herzklopfen, Zittern, kalte Hände, Schwitzen, Aufgeregtheit und Energiegeladenheit) Nicht bei allen Menschen sind die wirksamen Kräfte gleich ausgeprägt: „schlanke Personen besitzen einen starken Brain pull, der bei Nahrungsüberschuss vor Übergewicht schützt“. Ein schwacher Brain Pull ist mit der Gefahr einer insuffizienten cerebralen Energieversorgung verbunden. Das Gehirn gibt dann den Befehl aus, die Energie nicht aus dem Körper zu ziehen, sondern aus zusätzlich aufgenommener Nahrung. „ Bei der Entstehung von Übergewicht und Diabetes handelt es sich somit nur um einen Stau in der Lieferkette von Glucose in Form von sich auffüllenden Fettdepots“ (Prof. Peters, Universität Lübeck)

Die Diagnostik des Problems könnte über die Bestimmung des Nüchtern Insulins erfolgen: Eine Störung liegt vor, wenn das Nüchtern-Plasmainsulin bei normalem Blutzucker auf über 145pmol/l erhöht ist.

Weitere Untersuchungen sind sicher notwendig, um diese Überlegungen auch in therapeutische Konsequenzen umzumünzen!

1796: von 100 Menschen sind nur 6 über 60 Jahre alt, 50 starben vor dem 10. Lebensjahr, das Greisenalter begann beim Mann zwischen 50 und 60, bei der Frau zwischen 40 und 45

Was ist der richtige Blutdruck? „Der niedrigste, bei dem sich der Patient noch wohl fühlt!“

Impfplan 2010– was ist neu?

Sowohl im Kindesalter, als auch beim Erwachsenen sind einige Änderungen eingetreten.

Säuglingsalter:

Reduktion der Zahl der Impfdosen der 6-fach Impfung auf 2+1 Schema und Reduktion der Zahl der Impfungen gegen Pneumokokken, wobei die erste Impfung im 3. Monat, die zweite im 5. Monat und die dritte im 12. Monat erfolgen soll.

Kleinkindesalter:

Aufnahme der Impfung gegen Meningokokken C im 13. Monat + eine im Schulalter

Empfehlung einer Impfung gegen Schafblattern ab Beginn des 2. Lebensjahres

Aufnahme der FSME und der Hepatitis A Impfung ab Beginn des 2. Jahres

Die Masern Mumps– Röteln Impfung soll im 13. Monat, die zweite Impfung zwischen 20. und 24. Monat erfolgen

Schulalter:

Die Zahl der Auffrischungsimpfungen gegen Diphtherie und Tetanus wird auf 1x reduziert, diese im Volksschulalter als 4-fach Impfung mit Keuchhusten und Polio

Die nächste Auffrischung gegen Diphtherie– Tetanus—Keuchhusten sollte im 18.– 20 Lebensjahr durchgeführt werden.

Erwachsenenalter:

Nach ausreichender Immunisierung im Kindesalter wird eine Auffrischung gegen Polio nur mehr vor Reisen in Endemiegebiete empfohlen (Afrika, Asien)

Für Senioren ab 65 nur mehr eine 1xige Impfung gegen Pneumokokken (Lungenentzündung)

Auffrischungsimpfungen gegen di-Tet-Pertussis alle 10 Jahre, dann alle 5 Jahre, da das Immunsystem im Seniorenalter abnimmt. Bei FSME Reduktion der Impfabstände von 5 auf drei Jahre

Ab dem 50.Lebensjahr wird auch eine Impfung gegen Gürtelrose, Herpes zoster empfohlen, es existieren noch keine Beobachtungen über die Dauer des Wirkschutzes.

Mobiltelefonie – Besorgnis im Konsens (?)

Mehrere internationale wissenschaftliche Organisationen warnen besonders vor der Nutzung von Mobiltelefonie im Kindes -und Jugendalter

- Erhöhtes Risiko für bestimmte Formen von Gehirntumoren (Astrocytom/ Glioblastom)
- Risiko für Kinder deutlich höher als für Erwachsene
- Die Latenzzeit bis zum Ausbruch einer Erkrankung beträgt Jahre bis Jahrzehnte
- Kinder und Jugendliche sollten effektiv vor der Exposition durch Mobiltelefonie geschützt werden– Jugendschutz wie vor Nikotinkonsum bis zum 16. Lebensjahr könnte eine Möglichkeit sein .

Ungesunde Lebensweise (Bewegungsmangel, Nikotin, Alkohol) der Jugend von heute könnte in etwa 20 Jahren eine massive Belastung des Sozialversicherungssystems ergeben– so die Aussage der Ärztekammer. Werden Folgeschäden durch Mobiltelefonie dazukommen??

Unsere Praxisöffnungszeiten: Mo,Die, Do.,Fr: 7:30- 13.00
Die: 14- 16 n. Vb. Mi: 15:30- 18:30

**Für telefonische Bestellungen von Rezepten
und Überweisungen
wenn möglich bitte die Zeit von 9-11 Uhr meiden**

**Erreichbarkeit außerhalb der Ordinationszeit in
dringenden Fällen
unter der Tel.Nr.: 640 516 oder über das Rote Kreuz 8144
Anmeldung für Hausbesuch wenn möglich während der
Praxisöffnungszeiten**

Tel 841447
Fax 841447-4
E-Mail:
altstadtpraxis@gmx.at

Wohnung 640516
Rotes Kreuz 141

http://
www.altstadtpraxis.at

-
In