

Liebe Patientinnen und Patienten



Wir, das Team der Praxis Dr. Hladik, möchten Ihnen mit Freude erstmals unsere neue Praxiszeitung präsentieren. Die Praxiszeitung wird in unregelmäßigen Abständen erscheinen und Sie nicht nur über unsere aktuellen medizinischen Angebote informieren, sondern soll Ihnen auch die Möglichkeit bieten, uns besser kennenzulernen. Mit interessanten Informationen und Neuigkeiten über und aus unserem Team, soll Ihnen sowohl das Warten angenehmer gestaltet werden, sowie die Möglichkeit bieten, sich daheim über die neuesten Geschehnisse in unserer Praxis zu informieren.

Wie Ihnen vielleicht schon aufgefallen ist, konnten wir dieses Jahr unser Team um Frau Vitale erweitern. Mit ihrer freundlichen Art und fachlichen Kompetenz wird sie besonders im Labor unser Team verstärken, nachdem Laura Rank im Juni 2011 ihre Ausbildung erfolgreich bei uns beenden konnte. Auf diesem Wege wünschen wir ihr alles Gute auf ihrem weiteren Berufsweg!



Frau Gerloff befindet sich zur Zeit im Erziehungsurlaub. Sie brachte am 9.5.2011 Ihren Sohn Tom zur Welt. Wir wünschen der ganzen Familie alles Gute und hoffen, die Mama bald wieder in unserem Team begrüßen zu dürfen.



Wir machen Weihnachtsferien:

Vom 23. Dezember 2011 bis zum 1. Januar 2012 ist die Praxis geschlossen.

Ab 2. Januar 2012 sind wir wieder für Sie da.



Wir wünschen Ihnen, liebe Patientinnen und Patienten, erholsame, besinnliche und fröhliche Weihnachtstage. Lassen Sie es sich gut gehen und genießen Sie die Auszeit! Wir bedanken uns für Ihre Treue im Jahr 2011 und freuen uns, Sie im neuen Jahr wiederzusehen. Alles Gute für



Jetzt auch "online", Ihre Praxis Dr. Hladik im Internet:

www.Hladik-Praxis.de

Schauen Sie doch mal vorbei

Köln-Marathon 2011

Dr. Hladik war dabei !!!

Der Köln-Marathon ist der drittgrößte Marathon Deutschlands. Er findet seit 1997 Anfang Oktober in Köln statt (2004 und 2005 im September). Von Beginn an gehörte ein Marathon für Inline-Skater zum Programm, seit 1998 auch ein Marathon für Handbiker. Im Jahr 2006 wurde der Halbmarathon eingeführt. Die Strecke führt auf einem flachen Rundkurs, nach einem langem Abschnitt entlang des Rheinufer, sternförmig durch die Innenstadt. Seit 2004 liegt der Zielbereich in Köln-Deutz, der vorher direkt am Kölner Dom war. 2011 wurde die Streckenführung modifiziert. Ein großer Teil der Strecke führt nun am linken Rheinufer entlang. Die Zeitmessung beim Köln-Marathon erfolgt mit dem ChampionChip-System. Neben seiner sportlichen Bedeutung hat sich der Köln-Marathon auch als gesellschaftliches Ereignis etabliert und ist für die gute Stimmung sowohl im Starterfeld als auch am Straßenrand bekannt.



Dr. Hadik lief eine hervorragende Nettozeit von 4:11:28 !

„Ausdauer kann jeder lernen“

Eine einfache Möglichkeit, die nötigen Bewegungseinheiten zu bekommen, ist das Joggen. Laufen ist ohne großen Aufwand zu jeder Zeit an fast jedem Ort möglich. Trotz der Einfachheit dieses Sports gibt es, insbesondere für Neueinsteiger, einige Dinge zu beachten. Wichtig ist zunächst einmal, dass sich bisherige Couch-Potatoes nur langsam und vorsichtig auf die Strecke begeben. Experten machen Mut: Ausdauer kann jeder lernen, dazu benötigt man kein Talent.

Hinweis: Wer älter als 35 Jahre ist, sollte sich vom Arzt untersuchen lassen, bevor er mit dem Joggen beginnt oder wieder einsteigt. Gelenkfehlstellungen und andere Vorerkrankungen können auch gegen den Laufsport sprechen. Machen auch Sie zuvor einen Fitnessstest - hier in unserer Praxis

Was ist ein Fitness-Test?

Körperliche Fitness ist Grundlage für ein aktives und gesundes Leben. Bei einem Fitness-Test überprüfen wir Ihre aktuelle körperliche Fitness anhand eines speziellen Tests. Mit dem Einsatz eines Ergometers testen wir Ihre körperliche Belastbarkeit anhand von Herzfrequenz und Blutdruck. Dies gibt einen Hinweis auf Ihre individuellen Belastbarkeitsgrenzen. Wie wird der Test durchgeführt? Wir überprüfen Ihre körperliche Belastbarkeit mit Hilfe eines Belastungs-EKGs und einer Blutdruckmessung. Dabei erhöhen wir die Belastung stufenweise. Interessiert? Sprechen Sie uns einfach an.

Tee - Wirksam bei vollem Geschmack

Auch wenn wir immer noch mit vielen schönen Altweibersommertagen verwöhnt werden, steht sie kurz bevor, die Erkältungszeit. Gerade die Übergänge von warmem Wetter auf kühles und feuchtes Wetter sind typische Erkältungstage. Wer "nur" eine Erkältung mit Husten und Schnupfen davonträgt ohne Fieber sollte unbedingt mal die Heilwirkungen unserer heimischen Kräuter für sich arbeiten lassen. Es gibt so unendlich viele gute Erkältungstees. Wir möchten hier heute einige vorstellen.

- Ein Brennesseltee sollte zum Standard einer Hausapotheke gehören, denn er kann beinahe universell eingesetzt werden. Wer ihn regelmäßig trinkt, erkältet sich seltener.
- Giersch, vielleicht besser bekannt als Geißfuß oder Ziegenkraut enthält viel Vitamin C. Auch er ist folglich gut geeignet, vorbeugend gegen Erkältungen getrunken zu werden. Außerdem hat er eine entgiftende Wirkung.
- Auch die Hagebutte eignet sich dafür, unsere Abwehr zu stärken, also auch ein guter Vorbeugungstees gegen Erkältungen.
- Die Holunderblüten wirken gut bei Erkältungskrankheiten mit Fieber
- Die Königskerze ist ein idealer Helfer bei allen Arten von Husten. Sie lindert Reizhusten, trockenen Husten aber auch Asthma. Die gute Wirkung bei Husten liegt daran, dass die Königskerze schleimlösend ist. Auch vorbeugend gegen Grippe könnte man Tee aus der Königskerze trinken
- Der Lindenblütentee ist wohl einer der bekanntesten Tees gegen eine Erkältung. Er hilft bei Atemwegsinfektionen sowie bei Infekten mit Fieber.
- Der Pfefferminztee ist einer der bekanntesten Tees überhaupt. Viele Menschen trinken ihn wegen seines Geschmacks sehr gerne. Gleichzeitig hilft er, schädliche Keime im Rachenraum zu töten. Durch die Pfefferminze werden die Atemwege befreit.

Wasser und seine lindernde Wirkung als Hausmittel gegen Halsweh

Angeschwollene Schleimhäute führen in der Regel zu Schmerzen und wer sich die Frage „Was hilft gegen Halsweh?“ stellt, kann auf die heilende Wirkung von Wasser setzen. Dazu wird in einem großen Glas lauwarmes Leitungswasser mit einem gestrichenen Teelöffel Kochsalz angerührt, um damit zu Gurgeln. Dieser Vorgang kann nach Belieben mehrfach täglich wiederholt werden. Auf diese Weise verschwindet meist das unangenehme Kratzen im Hals. Darüber hinaus bewirkt die Kochsalzlösung ein langsames Abschwellen der Schleimhäute. Die heilende Wirkung von Wasser kann im Falle von Halsweh auch mit einem klassischen Halswickel durchgeführt werden. Dazu wird ein Tuch wahlweise mit warmem Wasser getränkt, um den Hals gelegt und mit einem Wollschal rund 20 Minuten lang fixiert.

Husten bekämpfen mit "Hausmitteln"

Wasser trinken Hilft bei Husten: Wenn man trockene Hustenanfälle hat, empfiehlt es sich, ca einen halben Liter klares Wasser (ohne Kohlensäure) oder kalten Tee zu trinken. Dies lockert den Schleim und versorgt die strapazierten Schleimhäute mit Feuchtigkeit. Das unterdrückt zwar nicht den Husten, kann ihn aber soweit unterdrücken, dass er nicht mehr als störend empfunden wird.

Lippenbremse Hilft gegen Husten: Bei Hustenattacken kann die Lippenbremse hilfreich sein. Diese Technik unterdrückt hektische Atembewegungen und somit den Husten. Bei der Lippenbremse wird zunächst tief durch die Nase eingeatmet und danach mit sanftem Druck durch den fast geschlossenen Mund ausgeatmet.

Sollten Sie nach einigen Tagen keine Linderung verspüren, suchen Sie uns bitte in der Praxis auf.

GRIPPE ? OHNE MICH !

Wenn es draußen kalt wird, beginnt auch wieder die Grippezeit. Eine Impfung ist der sicherste Schutz vor Influenza. Die Injektion bewahrt bis zu 90 Prozent der Geimpften vor einer Ansteckung.

Wann ist die Grippeimpfung sinnvoll?

Die Grippe-Impfung wird von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlen für:

- Alle Personen über 60 Jahren, denn die Leistungsfähigkeit des Immunsystems nimmt mit dem Lebensalter ab.
- Kinder und Erwachsene mit Grunderkrankungen:
 - * Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck oder Angina pectoris,
 - * chronische Lungenleiden wie Asthma und COPD,
 - * chronische neurologische Erkrankungen (z.B. Multiple Sklerose mit Schüben, die durch Infektionen angestoßen werden),
 - * Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus, Leber- und Nierenerkrankungen,
 - * Organtransplantierte,
 - * HIV-Infizierte oder Leukämiepatienten.

Diese Erkrankungen schränken die Leistungsfähigkeit des Immunsystems stark ein.

- Bewohner von Alters- und Pflegeheimen
- allen Schwangeren ab dem 2. Schwangerschaftsdrittel (Trimenon); bei erhöhter gesundheitlicher Gefährdung infolge einer Grunderkrankung auch schon ab dem 1. Trimenon
- Menschen, die mit vielen Personen in Kontakt kommen und damit einer erhöhten Ansteckungsgefahr ausgesetzt sind, bzw. selbst die Infektion auf andere übertragen können. Dazu gehören Lehrer, Busfahrer, Kaufhauspersonal, medizinisches Personal, Menschen, die Tätigkeiten in Einrichtungen mit umfangreichem Publikumsverkehr oder Personen ausüben oder in Pflege- oder Gemeinschaftseinrichtungen leben.



Impfungen - der Krankheit einen Schritt voraus

Die Impfung ist eine vorbeugende Maßnahme gegen verschiedene Infektionskrankheiten und wird deshalb auch Schutzimpfung genannt. Man unterscheidet aktive Impfung und passive Immunisierung.

Umfassende Impfprogramme haben seit Mitte des 20. Jahrhunderts wesentlich zur Reduktion verschiedener Infektionskrankheiten beigetragen.

Wir impfen in unserer Praxis gegen:

Cholera, Diphtherie, FSME, Gebärmutterhalskrebs (HPV), Gelbfieber, Hämophilus influenzae Typ b, Hepatitis A, Hepatitis B, Influenza, Masern, Meningokokken, Mumps, Keuchhusten, Pneumokokken, Poliomyelitis, Röteln, Tetanus, Tollwut, Typhus, Windpocken

Verreisen Sie gerne?

Lassen Sie sich von uns beraten und unterschätzen Sie bitte nicht die Gefahren, welche Sie in der großen weiten Welt erwarten. Seien Sie der Gefahr einen Schritt voraus und sorgen Sie vor.

Gerne kontrollieren wir gemeinsam mit Ihnen Ihren Impfausweis auf Vollständigkeit bei Ihrem nächsten Praxisbesuch.



DR. HLADIK EMPFIEHLT

Sie suchen noch ein besonders wertvolles Weihnachtsgeschenk? Verschenken Sie Gesundheit!

Die Vitalisierungskur

Liebe Patienten! Fühlen Sie sich oder Ihre Lieben sich schlapp, müde und „kaputt“? Dann sollten Sie sich eine Vitalisierungskur gönnen.“

Wozu dient eine Vitalisierungskur?

Vitaminmangel ist eine Gefahr für Ihren Körper, die Sie überhaupt nicht spüren. Vitaminmangelzustände können verschiedene Auslöser haben, wie z.B. unausgewogene Ernährung, Kauprobleme, Probleme im Magen-Darm-Trakt. Manchmal treten Sie als Nebenwirkung verschiedener Medikamente auf. Eine Vitalisierungskur regt ihre Abwehrkräfte und Ihre körperliche Vitalität direkt an.

Wie funktioniert die Medivitan-Vitalisierungskur?

Nach einer Beratung verabreiche ich Ihnen eine Lösung mit hochdosierten Vitaminen als Spritze in den Oberarmmuskel oder einen anderen Muskel. Dies bewirkt, dass die Vitamine rasch vom Blut aufgenommen werden und Ihrem Körper sofort zur Verfügung stehen. Es sind sechs Behandlungen vorgesehen.

Die Behandlung findet sechs mal statt und dauert nur wenige Minuten. Die Kosten hierfür betragen insgesamt nur 70 Euro. Die Kosten werden von Ihrer Krankenkasse leider nicht erstattet.

Die Magnetfeldtherapie

Leiden Sie oder Ihre Lieben an Schmerzen der Gelenke, der Muskulatur oder an Krämpfen? Wie wäre es mit einer Magnetfeldtherapie?

Was ist eine Magnetfeld-Therapie?

Krankheitsanzeichen wie Schmerzen, Krämpfe und Entzündungen können durch gestörten Zellstoffwechsel entstehen. Bei einer Magnetfeld-Therapie werden Ihre Zellen mit einer geringen Dosis Strom versorgt, damit der Stoffwechsel Ihrer Zellen wieder angeregt und normalisiert wird. Durch diesen Prozess wird die Heilung Ihrer erkrankten Körperzellen gefördert und Ihre Abwehrkräfte werden wieder aufgebaut.

Wie funktioniert eine Magnetfeld-Therapie?

Bei der Magnetfeld-Therapie platziere ich eine Magnetfeld-Matte bei Ihrer zu behandelnden Körperregion. Es wird ein sanftes Magnetfeld um die zu behandelnden Körperbereiche aufgebaut. Die Wirkung der Magnetfeld-Behandlung ist schmerzfrei. Sie nehmen als Wirkung ein leichtes Kribbeln auf der Haut wahr. Eine sinnvolle Magnetfeldbehandlung besteht aus 10 Sitzungen.

Diese Behandlung wird von Ihrer Krankenkasse leider nicht erstattet. Die Kosten je Sitzung betragen nur 8 €.

WEIHNACHTSgebÄCK EINE SÜNDE?

“Kann denn Genuss Sünde sein?” möchte man gemäß dem alten Zarah Leander Schlager fragen. In deren Text ging es zwar um Liebe, ich mache daraus jetzt einfach “Genuss”. Viele, viele Menschen, vor allem Frauen, haben Gewissensbisse, wenn sie Weihnachtsgebäck essen. Da hat man mit viel Liebe tagelang gebacken und soll nun Ehemann und Kindern zu sehen, wie sie das Weihnachtsgebäck genießen? Frauen haben Angst um ihre Figur und Angst vor der Waage. Wer Weihnachtsgebäck in Maßen genießt, muss sich keine Gedanken machen, denn Weihnachtsgebäck hat sehr viele gesunde Zutaten. Vielleicht heben Sie sich diesen Artikel fürs nächste Jahr auf, um entsprechende gesunde “Plätzle” zu backen. Ein erster Tipp: reduzieren Sie die angegebene Zuckermenge oder nehmen Sie Honig zum Süßen. Das Weihnachtsgebäck schmeckt auch dann ganz toll, wenn es nicht ganz so süß ist. Ich habe längst bei allen Rezepten, die Zucker beinhalten, die Menge halbiert, bei jeder Art der Ernährung, ob dies Pudding, Kuchen, oder Weihnachtsgebäck ist.

Anis Plätzchen als Weihnachtsgebäck

Anis ist ein sehr gesundes Gewürz. Bekannt ist es als Schleimlöser und schon die Nubier kannten die Wirkung von Anis zur Stimmungsaufhellung. In unseren heutigen Breiten würde man sagen, Anis kann helfen Stress abzubauen.

Ingwer Plätzchen als Weihnachtsgebäck

Das etwas scharfe Gewürz Ingwer ist Bestandteil so manches Rezeptes für Weihnachtsgebäck. Ingwer, das weiß man, fördert die Verdauung und kann gegen Blähungen helfen. Außerdem stärkt es die Immunkraft

Zimtsterne als Weihnachtsgebäck

Auf diese herrliche Weihnachtsleckerei muss man nicht verzichten. Zimt hilft der Galle beim Fließen, stärkt den Magen und hat auch einen gesundheitlichen Effekt auf die Blutzuckerwerte. Wenn Sie Ihr Weihnachtsgebäck verstärkt mit Vollkornmehl backen, hilft dies Ihren Nerven, denn Vollkornmehl enthält B-Vitamine. Folgende Gewürzzutaten sind ebenfalls von Vorteil für gesundes Weihnachtsgebäck:

- Honig beruhigt
- Nelken für die Verdauung
- Muskat für die Verdauung
- Kardamon für die Verdauung
- Vanille für gute Laune, unterstützt die Nieren und fördert die Verdauung
- Schokolade schützt Herz und Kreislauf



Genießen Sie Ihr Weihnachtsgebäck, aber genießen Sie in Maßen. Dann müssen Sie das nicht bereuen, sondern tun sich sogar etwas Gutes.

Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel

Was sind Nahrungsergänzungsmittel? Damit Sie sich rundum Wohlfühlen, braucht Ihr Körper bestimmte Substanzen in ausreichender Menge, wie z. B. Vitamine, Spurenelemente, Salze und Mineralstoffe. Durch falsche Ernährung, Alltagsstress und Umweltbelastungen ist der Körper oft unterversorgt mit diesen wichtigen Substanzen. Sie fühlen sich müde, erschöpft und sind anfälliger für Infekte. Nahrungsergänzungsmittel können diesen Mangel beheben und machen Sie wieder fit und stark für den Alltag. Wie läuft die Beratung ab? Der Markt der Nahrungsergänzungsmittel ist groß und unübersichtlich und häufig werden sie falsch angewendet. Wir beraten Sie, welche Produkte für Sie wirklich sinnvoll sind. Nachdem Sie einen Vitalstoff-Check-Bogen ausgefüllt haben, ermitteln wir in einem Gespräch Ihren aktuellen

Gesundheitszustand, Ihr Ernährungsverhalten und Ihre Alltagsbedingungen, so finden wir heraus, welche Nahrungsergänzungsmittel Sie brauchen, um Ihre Gesundheit zu fördern. Dr. Hladik ist auch Ernährungsmediziner. Sprechen Sie uns an !





EINE WEIHNACHTS- GESCHICHTE (1)

8. Dezember 18:00

Es hat angefangen zu schneien. Der erste Schnee in diesem Jahr. Meine Frau und ich haben unsere Cocktails genommen und stundenlang am Fenster gesessen und zugesehen wie riesige, weiße Flocken vom Himmel herunter schweben. Es sah aus wie im Märchen. So romantisch - wir fühlten uns wie frisch verheiratet. Ich liebe Schnee.

9. Dezember

Als wir wach wurden, hatte eine riesige, wunderschöne Decke aus weißem Schnee jeden Zentimeter der Landschaft zugedeckt. Was für ein phantastischer Anblick! Kann es einen schöneren Platz auf der Welt geben? Hierher zu ziehen war die beste Idee, die ich je in meinem Leben hatte. Habe zum ersten Mal seit Jahren wieder Schnee geschaufelt und fühlte mich wieder wie ein kleiner Junge. Habe die Einfahrt und den Bürgersteig freigeschaufelt. Heute Nachmittag kam der Schneepflug vorbei und hat den Bürgersteig und die Einfahrt wieder zugeschoben, also holte ich die Schaufel wieder raus. Was für ein tolles Leben!

12. Dezember

Die Sonne hat unseren ganzen schönen Schnee geschmolzen. Was für eine Enttäuschung. Mein Nachbar sagt, daß ich mir keine Sorgen machen soll, wir werden definitiv eine weiße Weihnacht haben. Kein Schnee zu Weihnachten wäre schrecklich! Bob sagt, daß wir bis zum Jahresende so viel Schnee haben werden, daß ich nie wieder Schnee sehen will. Ich glaube nicht, daß das möglich ist. Bob ist sehr nett - ich bin froh, daß er unser Nachbar ist.

14. Dezember

Schnee, wundervoller Schnee! 30 cm letzte Nacht. Die Temperatur ist auf -20 Grad gesunken. Die Kälte läßt alles glitzern. Der Wind nahm mir den Atem, aber ich habe mich beim Schaufeln aufgewärmt. Das ist das Leben!! Der Schneepflug kam heute nachmittag zurück und hat wieder alles zugeschoben. Mir war nicht klar, daß ich soviel würde schaufeln müssen, aber so komme ich

wieder in Form. Wünschte ich würde nicht so Pusten und Schnaufen.

15. Dezember

60 cm Vorhersage. Habe meinen Kombi verscheuert und einen Jeep gekauft. Und Winterreifen für das Auto meiner Frau und zwei Extra-Schaukeln. Habe den Kühlschrank aufgefüllt. Meine Frau will einen Holzofen, falls der Strom ausfällt. Das ist lächerlich - schließlich sind wir nicht in Alaska.

16. Dezember

Eissturm heute Morgen. Bin in der Einfahrt auf den Arsch gefallen, als ich Salz streuen wollte. Tut höllisch weh. Meine Frau hat eine Stunde gelacht. Das finde ich ziemlich grausam.

17. Dezember

Immer noch weit unter Null! Die Strassen sind zu vereist, um irgendwohin zu kommen. Der Strom war 5 Stunden weg. Musste mich in Decken wickeln, um nicht zu erfrieren. Kein Fernseher. Nichts zu tun als meine Frau anzustarren und zu versuchen, sie zu irritieren. Glaube, wir hätten einen Holzofen kaufen sollen, würde das aber nie zugeben. Ich hasse es, wenn sie recht hat! Ich hasse es, in meinem eigenen Wohnzimmer zu erfrieren!

20. Dezember

Der Strom ist wieder da, aber nochmal 40 cm von dem verdammten Zeug letzte Nacht! Noch mehr schaufeln. Hat den ganzen Tag gedauert. Der beschissene Schneepflug kam zweimal vorbei. Habe versucht eines der Nachbarskinder zum Schaufeln zu überreden. Aber die sagen, sie hätten keine Zeit, weil sie Hockey spielen müssen. Ich glaube, daß die lügen. Wollte eine Schneefräse im Baumarkt kaufen. Die hatten keine mehr. Kriegen erst im März wieder welche rein. Ich glaube, daß die lügen. Bob sagt, daß ich schaufeln muß oder die Stadt macht es und schickt mir die Rechnung. Ich glaube, daß er lügt.

EINE WEIHNACHTS- GESCHICHTE (2)

22. Dezember

Bob hatte recht mit weißer Weihnacht, weil heute Nacht nochmal 30 cm von dem weißen Zeug gefallen ist und es ist so kalt, daß es bis August nicht schmelzen wird. Es hat 45 Minuten gedauert, bis ich fertig angezogen war zum Schaufeln und dann mußte ich pinkeln. Als ich mich schließlich ausgezogen, gepinkelt und wieder angezogen hatte, war ich zu müde zum Schaufeln. Habe versucht für den Rest des Winters Bob anzuheuern, der eine Schneefräse an seinem Lastwagen hat, aber er sagt, daß er zu viel zu tun hat. Ich glaube, daß der Wichser lügt.

24. Dezember

20 Zentimeter. Der Schnee ist vom Schneepflug so fest zusammengeschoben, daß ich die Schaufel abgebrochen habe. Dachte ich kriege einen Herzanfall. Falls ich jemals den Arsch kriege, der den Schneepflug fährt, ziehe ich ihn an seinen Eiern durch den Schnee. Ich weiß genau, daß er sich hinter der Ecke versteckt und wartet bis ich mit dem Schaufeln fertig bin. Und dann kommt er mit 150 km/h die Straße runtergerast und wirft tonnenweise Schnee auf die Stelle, wo ich gerade war. Heute Nacht wollte meine Frau mit mir Weihnachtslieder singen und Geschenke auspacken, aber ich hatte keine Zeit. Mußte nach dem Schneepflug Ausschau halten.

25. Dezember

Frohe Weihnachten. 60 Zentimeter mehr von der !*?'@\$. Eingeschneit. Der Gedanke an Schneeschaufeln läßt mein Blut kochen. Gott, ich hasse Schnee! Dann kam der Schneepflugfahrer vorbei und hat nach einer Spende gefragt. Ich hab ihm meine Schaufel über den Kopf gezogen. Meine Frau sagt, daß ich schlechte Manieren habe. Ich glaube, daß sie eine Idiotin ist. Wenn ich noch einmal Wolfgang Petry anhören muß, werde ich sie umbringen.



26. Dezember

Immer noch eingeschneit. Warum um alles in der Welt sind wir hierher gezogen? Es war alles IHRE Idee. Sie geht mir auf die Nerven.

27. Dezember

Die Temperatur ist auf -30 Grad gefallen und die Wasserrohre sind eingefroren.

28. Dezember

Es hat sich auf -5 Grad erwärmt. Immer noch eingeschneit. DIE ALTE MACHT MICH VERRÜCKT!!!!

29. Dezember

Nochmal 30 Zentimeter. Bob sagt, daß ich das Dach freischaufeln muß, oder es wird einstürzen. Das ist das Dämlichste was ich je gehört habe. Für wie blöd hält der mich eigentlich?

30. Dezember

Das Dach ist eingestürzt. Der Schneepflugfahrer hat mich auf 50.000 DM Schmerzensgeld verklagt. Meine Frau ist zu ihrer Mutter gefahren. 25 Zentimeter vorhergesagt.

31. Dezember

Habe den Rest vom Haus angesteckt. Nie mehr Schaufeln.

8. Januar

Mir geht es gut. Ich mag die kleinen Pillen, die sie mir dauernd geben. Warum bin ich an das Bett gefesselt??





UNSERE PRAXISLEISTUNGEN

Dr. med. Roger Hladik
Seilerstr. 1
67063 Ludwigshafen

Telefon 0621 / 511390
Fax 0621 / 5293203
Mobil 0171-3007999
eMail hladik-praxis@telemed.de

Zusatzbezeichnungen

- Akupunktur
- Diabetologie
- Suchtmedizinische Grundversorgung

Behandlungsarten

- Akupunktur
- Chirotherapie
- DMP Asthma bronchiale
 - * Koordinierender Arzt
 - * Patientenschulung (Asthma bronchiale) NASA
 - * DMP Chronisch obstruktive Lungenerkrankungen (COPD)
 - * Koordinierender Arzt
 - * Patientenschulung (chronische obstruktive Bronchitis) COBRA
- DMP Diabetes mellitus Typ 2
 - * Koordinierender Arzt
 - * Patientenschulung Diabetes mellitus Typ 2 Medias 2 ohne Insulin
 - * Patientenschulung Diabetes mellitus Typ 2 mit Insulin
 - * Patientenschulung Diabetes mellitus Typ 2 mit Normalinsulin
 - * Patientenschulung Diabetes mellitus Typ 2 ohne Insulin
 - * Patientenschulung Strukturiertes Hypertonie-Therapie- und Schulungsprogramm
- DMP Koronare Herzkrankheit
 - * Koordinierender Arzt
 - * Patientenschulung Diabetes mellitus Typ 2 Medias 2 ohne Insulin
 - * Patientenschulung Diabetes mellitus Typ 2 mit Normalinsulin
 - * Patientenschulung Diabetes mellitus Typ 2 ohne Insulin
 - * Patientenschulung Schulungs- und Behandlungsprogramm orale Gerinnungshemmung
 - * Patientenschulung Strukturiertes Hypertonie-Therapie- und Schulungsprogramm
- Hausarztzentrierte Versorgung
 - * BKK
- Hautkrebsvorsorge
- Langzeit-EKG
- Langzeit-RR
- Onkologische Nachsorge (nur Nachsorge bei Krebserkrankungen)
- Psychosomatische Leistungen
 - * Psychosomatische Grundversorgung
- Rehabilitation (Verordnung)
- Sonographie (Ultraschall)
 - * Genitalien (Mann)
 - * Oberbauch (Erwachsene)
 - * Oberbauch (Kinder)
 - * Organe des Brustkorbs (Erwachsene)
 - * Organe des Brustkorbs (Kinder)
 - * Organteile
 - * Schilddrüse (Erwachsene)
 - * Schilddrüse (Kinder)
 - * Venen (Arme und Beine)