

Liebe Patientinnen, liebe Patienten

Hier ist sie endlich, die dritte Ausgabe unserer beliebten Praxiszeitung. Auch wenn sie diesmal nicht wie gewohnt im 3-Monats-Rhythmus erscheinen konnte, werden Sie in dieser Ausgabe über viele Neuigkeiten rund um die Praxis Dr. Hladik informiert. Viel Spaß beim Lesen,

Ihr Praxisteam

Wenige Schritte für die Patienten ein großer Schritt für die Praxis



Wir ziehen um! Ab 20. August finden Sie uns in der neuen Praxis in der **Rohrlachstraße 40**. Nur ca. 300 Meter von der alten Praxis entfernt erwarten wir Sie in den neuen Räumlichkeiten. Weitaus bessere Parkmöglichkeiten, einen barrierefreien Zugang und viele weitere Vorteile für Sie bewegten uns, diesen Schritt zu gehen. *Dr. Hladik und das gesamte Praxisteam freuen sich, Sie am neuen Standort begrüßen zu dürfen.*



Praxisjubiläum

Am 1. Oktober wird die
Praxis Dr. Hladik
15 Jahre jung.

Sommerurlaub

In der Zeit von 30. Juli bis 17. August 2012 machen wir Urlaub.



Die Praxis beim "Schweinehund-Lauf"

Am 11. Mai startete das gesamte Praxisteam, zusammen mit über 30 Patienten, am Vorabend des MLP-Marathon, zum Schweinehundlauf. Trotz miesen Wetters bezwangen alle ihren inneren Schweinehund und erreichten nach 4 Kilometern glücklich das Ziel.



Im nächsten Jahr werden wir erneut bei diesem Lauf starten und hoffen auch auf Ihre Teilnahme.

Neues aus dem Team

Verstärkung: Seit April unterstützt uns unsere neue Kollegin, Frau Sabine Benz, in allen Bereichen der Praxis. Als gelernte Arzthelferin hat sie sich sehr schnell in unser Team eingefügt.



Seit Mai unterstützt uns auch Frau Gerloff wieder im Labor. Nach einem Jahr Erziehungsurlaub freuen wir uns, dass Sie wieder da ist.

Unsere Kollegin, Frau Christina Hilbert, ist seit April erkrankt. Wie lange sie uns fehlen wird, ist zur Zeit noch nicht bekannt. Wir wünschen Ihr Gute Besserung.

ENDLICH URLAUB (1) VORAB ZU BEDENKEN

Ihre Reiseapotheke

In Ihre persönliche Reiseapotheke gehören:

1. Persönliche Dauermedikamente (Medikamente, die sie täglich einnehmen müssen), diese gehören in das Handgepäck
2. Persönliche Standardmedikamente gegen Kopfweg, Fieber, Schmerzen, Mittel gegen Erkältungskrankheiten, Übelkeit, Verstopfung und Durchfall)
3. Für tropische Reisen Malariatabletten
4. Grundausrüstung für die Wundversorgung (Pflaster, Verband, Splitterpinzette)
5. Sonnencreme
6. "Insektencreme"

Auf Reisen immer dabei haben sollten Sie:

- Ausreichend Wasser
- Salzgebäck
- Zwieback



Reiseregeln

- keine ungeschützten Sexkontakte
- Nicht barfuß laufen
- Sonnenschutz verwenden
- Reiseapotheke mitführen
- Nahrungsmittel- und Trinkwasserhygiene konsequent einhalten
- Sich vor Reisebeginn individuell reisemedizinisch beraten lassen und vorbeugende Maßnahmen (Impfung) treffen.

Hygiene-Regeln

Hier gilt konsequent das Motto „peel it, cook it or leave it“ (schäl es, koch es oder lass es sein). Verwenden sie Wasser aus Wasserflaschen mit Schraubverschluss. Vorsicht bei Eiswürfeln in Getränken.

Reisemedizinische Beratung

Verreisen Sie gerne in fremde Länder?

Dann empfehlen wir Ihnen Ihre Reise auch medizinisch optimal vorzubereiten und zu planen!

Wozu sollte ich mich vor einer Reise untersuchen lassen?

Reisen in ferne Länder sind immer ein Abenteuer. Das ungewohnte Klima und die hygienischen Bedingungen können jedoch für Ihren Körper eine erhebliche Belastung bedeuten. Bereits das lange Sitzen im Flugzeug, Bus und in der Bahn steigert Ihr Thrombose-Risiko. Neben Ihrem persönlichen Thrombose-Risiko ist es wichtig, Ihren Schutz vor Hepatitis, Malaria sowie Ihre körperliche Belastungsfähigkeit zu untersuchen. Damit Sie Ihre Reise beruhigt und entspannt antreten können, lassen Sie sich rechtzeitig beraten.

Wann sollte ich mich vor einer Reise untersuchen lassen?

Dies sollte mindestens vier bis sechs Wochen vor Ihrem Reiseantritt geschehen, damit Ihre Reise auch zu dem Traum wird, den Sie sich vorstellen. Deshalb vereinbaren Sie rechtzeitig einen Termin, damit Ihr individueller Schutz rechtzeitig vor Reiseantritt aufgebaut ist und Sie gesund bleiben und gesund wiederkehren. Die empfohlenen Reiseimpfungen führen wir in dieser Praxis durch.

Diese Beratung wird von Ihrer Krankenkasse nicht erstattet. Die Kosten für diese Beratung betragen 20-30 €.

Bitte sprechen Sie uns für einen Termin an !



ENDLICH URLAUB (2) DER IMPFSCHUTZ

Impfschutz vor Reisen rechtzeitig überprüfen

Reisende, die im ihren Urlaub in fernen Ländern verbringen wollen, sollten frühzeitig ihren Impfschutz überprüfen lassen. Der Berufsverband Deutscher Internisten (BDI) empfiehlt hierzu, einen Arztbesuch etwa 4 bis 6 Wochen vor der geplanten Abreise einzuplanen, damit ausreichend Zeit bleibt, alle erforderlichen Impfungen zu verabreichen.

Aufgrund der klimatischen und hygienischen Verhältnisse in vielen Regionen der Welt bestehen für Reisende andere Infektionsrisiken als hierzulande. Impfungen können die Betroffenen gezielt vor Infektionen mit Erregern schützen, für die an ihrem Urlaubsziel ein erhöhtes Infektionsrisiko besteht. Viele Krankenkassen übernehmen die Kosten für die erforderlichen Impfungen.

Die letzten Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie und Pertussis sollten bei allen Reisenden, unabhängig vom Reiseziel, nicht länger als 10 Jahre zurück liegen. Eine Auffrischimpfung mit einem Kombinationsimpfstoff schützt vor allen drei Erkrankungen. Reisende, die älter als 60 Jahre sind, sollten auch vor Influenza und Pneumokokken geschützt sein.

Personen, die in asiatische oder afrikanische Länder mit einem erhöhten Polio-Infektionsrisiko reisen, benötigen einen entsprechenden Impfschutz. Eine Polio-Impfung kann zusammen mit den Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie und Pertussis durch die Gabe eines Kombinationsimpfstoffs verabreicht werden.

Darüber hinaus ist das Hepatitis A-Virus in vielen Ländern der Welt verbreitet. Eine Impfung baut innerhalb von 10 bis 14 Tagen einen vorübergehenden Schutz gegen den Erreger auf. Um eine Schutzwirkung über einen Zeitraum von etwa 25 Jahren aufzubauen, ist eine zweite Impfung 6 bis 12 Monate nach der ersten Impfung erforderlich.

Reisenden in eine Region mit hoher Hepatitis B Prävalenz empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) einen Impfschutz gegen Hepatitis B. Hierfür sind drei Impfungen erforderlich. Die zweite Impfung wird vier Wochen nach der ersten Impfung verabreicht, die dritte nach weiteren 6 Monaten. Nach dieser Grundimmunisierung sind Reisende für 10 Jahre geschützt. Die Impfungen gegen Hepatitis A und B sind auch als Kombinationsimpfstoff erhältlich.

Je nach Reisetil und Reiseziel können darüber hinaus Impfungen gegen Cholera, Gelbfieber, Japanische Enzephalitis, Meningokokken, Typhus und Tollwut empfehlenswert sein. In einigen Staaten ist die Gelbfieberimpfung bei der Einreise sogar vorgeschrieben. Reisende in Gebiete mit einem erhöhten Malariainfektionsrisiko benötigen zudem eine Malariaphylaxe.

Gerne informieren wir Sie über die erforderlichen Impfungen für Ihre persönliche Reise.

Quelle: Berufsverband Deutscher Internisten

Sodbrennen – Stoppen Sie den Brand in der Speiseröhre

Saures Aufstoßen, Magendruck, ein brennendes Gefühl in der Brust – fast jeder kennt diese Unannehmlichkeiten. Magensäure gelangt in die Speiseröhre, die Folge Sodbrennen. Daran leiden in Deutschland 30 % der Bevölkerung.

Wie entsteht Sodbrennen?

Im Magen wird die Nahrung mit saurem Magensaft, durchmischt und zu Speisebrei zerkleinert, hierdurch kann der Körper die Nährstoffe besser aufnehmen.

Die Magenschleimhaut schützt den Magen vor der „ätzenden“ Säure, die im Magensaft erhalten ist. Ein Austreten des sauren Magensaftes in die Speiseröhre wird durch einen Schließmuskel verhindert, Ist der Schließmuskel geschwächt, kann der saure Magensaft in die Speiseröhre fließen; die Folge: Sodbrennen!

Auslöser von Sodbrennen

- Stress und Hektik schlagen auf den Magen! Es wird vermehrt saurer Magensaft produziert
- Übergewicht und Schwangerschaft erhöhen den Druck in der Bauchhöhle, dadurch kann Mageninhalt hoch gepresst werden
- Genussmittel, beispielweise Alkohol, Rauchen aber auch Schokolade, können die Muskelspannung des Schließmuskels senken
- Zunehmendes Alter kann zur Erschlaffung des Speiseröhrenverschlusses führen, so dass Magensaft in die Speiseröhren gelangen kann.

Ernährungstipps auf einen Blick

Mögliche Faktoren, die Sodbrennen begünstigen:

- Zuckerreiche Nahrungsmittel
- Üppige, fettreiche Mahlzeiten
- (fettreiche) Fertiggerichte
- Scharfe Speisen
- Saure Lebensmittel
- Sahnesoßen, z.B. über Salaten oder Rohkost
- Alkohol
- Kohlensäurehaltige Getränke
- Rauchen
- Kaffee



Essen Sie nicht unmittelbar bevor Sie ins Bett gehen, die Beschwerden treten meist erst nach 2 Stunden nach der Mahlzeit auf und stören somit den Schlaf.

Bewährte Hausmittel als Akutmaßnahmen gegen Sodbrennen

1. Trinken Sie ein Glas Wasser, dadurch wird die Säure im Magen verdünnt. Kamillentee, langsam und lauwarm getrunken, hilft zweifach gegen Sodbrennen: die Säure im Magen wird verdünnt und Kamille wirkt beruhigend auf die gereizte Schleimhaut.
2. Stellen Sie das Kopfende des Bettes beim Schlafen etwas höher.
3. Lutschen Sie zuckerfreie Bonbons oder kauen Sie einen Kaugummi, dadurch wird der Speichelfluss angeregt und die Speiseröhre gespült.
4. Haselnüsse oder Mandeln können überschüssige Säure binden, wenn sie gut zerkaut geschluckt werden.
5. Legen Sie sich feucht-warme Wickel oder eine Wärmeflasche auf den Oberbauch, lindert akute Beschwerden.
6. Verzehren Sie bevorzugt basenspendende Lebensmittel, wie Gemüse oder Milch oder Sana-Pro Basen Boullion. In unserem Bodymed-Shop erhältlich.



FÜR IHREN VITAMINHAUSHALT

Vitamin D3, ein Schutzschild für die Gesundheit

Vitamin D3 entsteht endogen durch Photosynthese in der Haut oder es wird über die Nahrung in Form von tierischem (z.B. Fisch) Vitamin aufgenommen.

Vitamin D ist für eine normale Entwicklung und Gesundheit der Knochen unentbehrlich. Bei Mangel an Vitamin D drohen bei Kindern Rachitis und bei Erwachsenen Osteomalazie und Osteoporose.

Vitamin D3

Das ist das Allroundtalent unter den Vitaminen:

Zur Vorbeugung von Knochenbrüchen und Osteoporose (Knochenschwund) empfiehlt der Dachverband Osteologie die regelmäßige Einnahme von 800 bis 2000 IE (Internationale Einheiten)

Das "Knochenvitamin" kann aber noch weit mehr:

- Stärkt das Immunsystem - der beste Schutz auch gegen chronische Krankheiten
- Kräftigt die Muskulatur und die Gleichgewichtsfähigkeit
- Unterstützt die Gewichtsabnahme während einer Diät
- Verringert das Risiko für Gefäßkrankheiten
- Zeigt einen positiven Einfluss auf das Herz-und Kreislauf-System (senkt den Blutdruck)
- Zeigt eine schützende Wirkung vor manchen Krebserkrankungen (z.B. Dickdarmkrebs)
- Sorgt für gute Laune (wirkt gegen depressive Verstimmungen)
- Steigert Leistungsfähigkeit und Gedächtnisleistung - macht das Gehirn aktiver und verbessert die Aufmerksamkeit

Bodymed SANA-PRO Vitamin D3 - das Sonnen-Vitamin zum Einnehmen.

Es ist das einzige Vitamin, das der Körper selbst in der Haut unter Einfluss von UV-Strahlen herstellen kann. Allerdings wird in nördlichen Breiten, wie z.B. bei uns in Mitteleuropa über das Tageslicht sehr viel weniger Vitamin D3 gebildet als in südlichen Ländern.

Neuere Studien geben Hinweise darauf, dass eine Unterversorgung mit Vitamin D3 mitbeteiligt sein kann an der Entstehung von Dickdarmkrebs, Diabetes mellitus und Bluthochdruck. Bei älteren Menschen wurde durch Abnahme von Muskelmasse und Muskelkraft ein erhöhtes Sturzrisiko nachgewiesen.

SANA-Pro Vitamin D3 erhalten Sie in unserem Bodymed-Shop. Sprechen Sie und an.

Liebe Patienten!

haben Sie Übergewicht und wollen das ändern? In einer aufgeschlossenen Gruppe fällt es leichter. Melden Sie sich zum Ernährungskurs (Gruppenunterricht) an!

Warum ist ein Ernährungskurs sinnvoll?

Falsche Ernährung ist die Hauptursache für Übergewicht und die daraus entstehenden Folgeerkrankungen wie z.B. Diabetes und seine Vorstufen, Bluthochdruck und koronare Herzkrankheit. Viele Nahrungsmittel enthalten versteckte Fette oder zu viel Zucker.

Was wird in einem Ernährungskurs gemacht?

Wir vermitteln Ihnen in einer Gruppe, welche Nahrungsmittel in der Ernährung sinnvoll sind oder nicht. Ein Ernährungsplan, den Sie für zu Hause und den Alltag brauchen, erarbeiten wir gemeinsam. Wir nehmen uns dafür 12 Stunden Zeit.

Die Behandlungsdauer beträgt ca. 60 min pro Einheit. Diese Behandlung wird von Ihrer Krankenkasse nicht erstattet. Die Gesamtkosten für diese Behandlung betragen 120 Euro. (Manche Krankenkasse bezuschussen aber diesen Ernährungskurs).



Das Bodymed Ernährungskonzept

Was genau versteht man unter dem Bodymed Konzept?

Das Bodymed Konzept unterteilt sich in insgesamt vier verschiedene Phasen, diese werden vom Eiweißnährstoffkonzentrat SANA-FIT unterstützt indem es als Mahlzeitenersatz dient. Generelle Ernährungsverbote während der Bodymed Diät gibt es zwar nicht, dennoch sollten Süßigkeiten und Zwischenmahlzeiten vermieden werden, da sich das Bodymed Konzept an das LOGI-Konzept anlehnt.

Zunächst einmal differenziert sich die Bodymed Diät aber in die bereits erwähnten vier Phasen, die Startphase, die Reduktionsphase, die Stabilisierungsphase und die Erhaltungsphase.

1. Startphase: 2-tägige Fastenphase mit Bodymed Sana-Fit Start Shake
Dabei wird der SANA-FIT Start in der Startphase der Bodymed Diät 5 mal täglich eingenommen. Hier handelt es sich um einen Molkeeiweißdrink, der mit 35 Gramm SANA-FIT Start und 200 ml Magermilch hergestellt wird. Daneben wird in dieser Phase der Bodymed Diät lediglich täglich 2 bis 3 Liter kalorienfreie Flüssigkeit getrunken, zum Beispiel Wasser oder ungesüßter Tee.

2. Reduktionsphase (10-12 Wochen)

- 2 mal täglich Bodymed Sana-Fit Premium Shake
- 1 mal täglich vollwertige Mischkost

Ab dem dritten Tag der Bodymed Diät startet dann die Reduktionsphase, die so lange andauert, bis das Wunschgewicht erreicht ist. Hierbei wird täglich eine kohlenhydratarme Mischkostmahlzeit gegessen, sowie 2 Mahlzeiten in Form von Bodymed Sana-Fit Premium Eiweißshakes als Mahlzeitenersatz. Bei der Mischkostmahlzeit (normale Mahlzeit) richtet man sich nach der LOGI-Pyramide, die beispielsweise viel Obst und Gemüse, jedoch wenig kohlenhydratreiche Nahrung wie Nudeln oder Reis vorsieht. Die Eiweißshakes, die die verbleibenden beiden Mahlzeiten bei der Bodymed Diät in Anspruch nehmen, sind in vielen verschiedenen Geschmacksrichtungen erhältlich. Zur Zubereitung von diesen, werden in der Bodymed Diät 2 bis 3 Esslöffel SANA-FIT Pulver in 250 bis 350 ml Magermilch eingerührt. Optional kann auch Kefir, Quark, Buttermilch oder Soja-Dickmilch verwendet werden.

3. Stabilisierungsphase

- 1 mal täglich Bodymed Sana-Fit Premium
- 2 mal vollwertige Mischkost

Nach der Reduktionsphase, bei der das Wunschgewicht erreicht worden ist, folgt die Stabilisierungsphase der Bodymed Diät, die über einen Zeitraum von 4 -6 Wochen geht. Während dieser Phase soll das Gewicht, das in der Reduktionsphase erreicht wurde, stabilisiert werden. Hierbei werden jetzt täglich zwei kohlenhydratarme Mischkostmahlzeiten gegessen, die ebenfalls dem LOGI-Prinzip folgen, sowie eine Mahlzeit in Form des SANA-FIT Shakes eingenommen wird. Empfohlen wird dabei von Bodymed den Shake morgens zu einzunehmen und die normalen Mahlzeiten mittags, sowie abends.

4. Erhaltungsphase

Im Abschluss reiht sich die letzte Phase an, die Erhaltungsphase, die prinzipiell den gesamten Rest des Lebens andauert. Dabei stehen drei Mahlzeiten auf dem Speiseplan, jedoch ohne weitere Zwischenmahlzeiten. Auch hier sollte das LOGI-Prinzip weiterhin befolgt werden, also viel Obst und Gemüse, magere Eiweißlieferanten (Fleisch, Fisch) und nach Möglichkeit wenig Nudeln, Kartoffeln und Reis - also wenig Kohlenhydrate. Darüber hinaus gilt es in jeder der Phasen der Bodymed Diät 2 bis 3 Liter kalorienarme Flüssigkeiten täglich zu trinken, idealerweise Wasser oder ungesüßter Kräutertee. ! Bodymed Konzept heißt das Ganze, weil es nicht nur aus der Bodymed Diät besteht, sondern idealerweise eine Langzeitbetreuung bietet und auch sportliche Aktivitäten, wie z.B. das Nordic Walking als unterstützende sportliche Massnahme.





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)