

Dr. med. Cornelia Bertalanffy
Fachärztin für Dermatologie • Phlebologie
Ästhetik, Well-Aging, Vitalmedizin



Liebe Patientin, lieber Patient,

endlich sind die warmen
Tage ins Land eingezogen.
Die Sonne strahlt vom
Himmel und wir genießen
die Zeit im Freien.

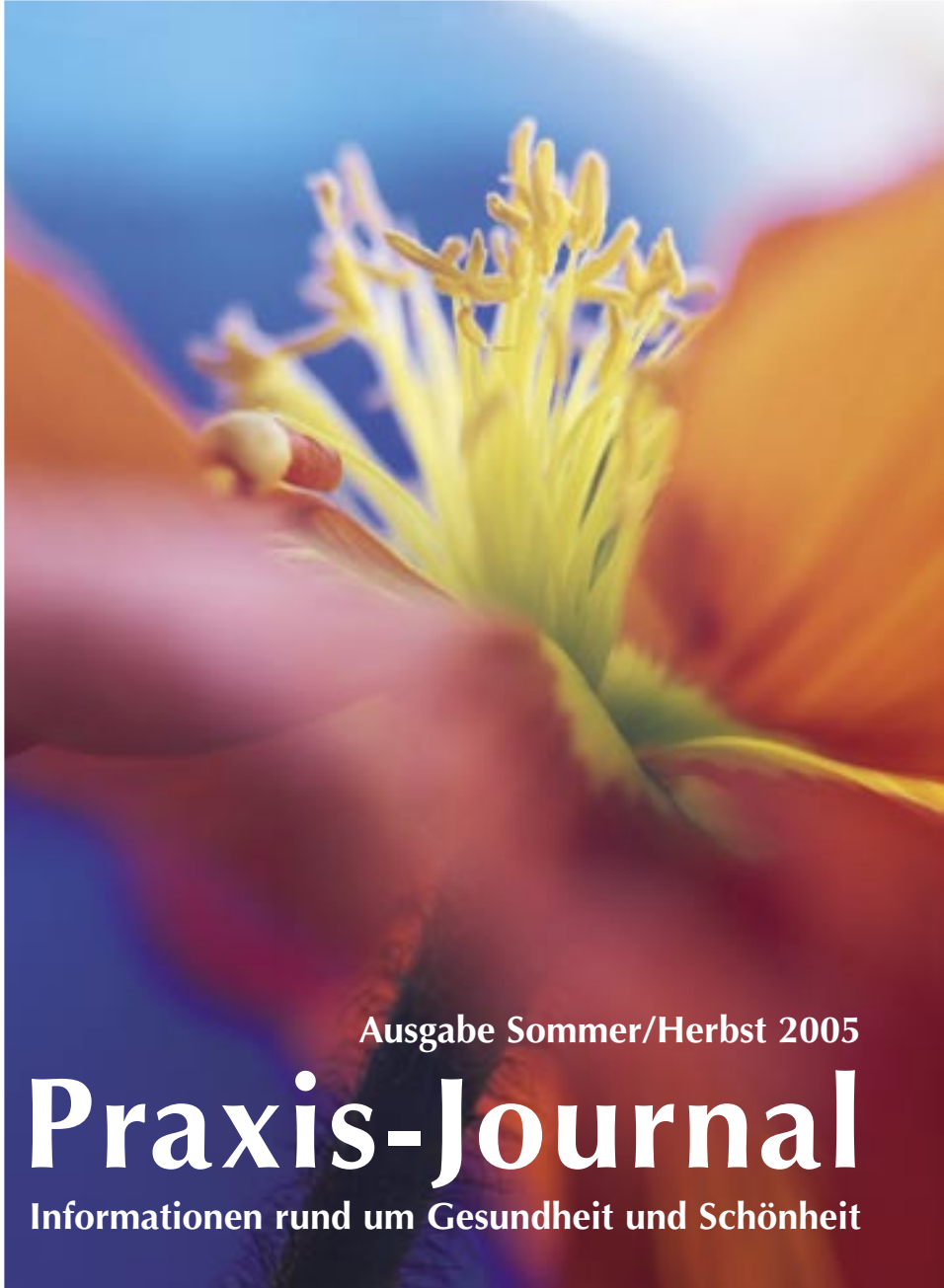
Mit unserem diesjährigen
Sommer/Herbst-Journal
möchten wir Ihnen ein
Stück Urlaubsvorfreude
vermitteln und wertvolle
Tipps für eine gesunde
Ernährung geben.

Viel Spaß beim Lesen.

Ihre Dr. C. Bertalanffy
und das Praxis-Team

Berliner Straße 1
77855 Achern
Tel. 078 41 / 2 33 43
Fax 078 41 / 2 44 20
www.dr-bertalanffy.de

Praxis-Journal



Ausgabe Sommer/Herbst 2005

Praxis-Journal

Informationen rund um Gesundheit und Schönheit



PROBIOTIKA –

ein guter Schutz zur Urlaubszeit

MINERALSTOFFE –

wichtige Bausteine für unseren Körper

... und viele Tipps rund um den Sommer

PROBIOTIKA – ein guter SCHUTZ zur Urlaubszeit



Die Urlaubszeit im Sommer bietet sich für einen langen und genussreichen Aufenthalt in der Ferne geradezu an.

Ein plötzlich auftretender Durchfall im fernen Lande ist dabei keine Seltenheit. Häufig reagiert unser Verdauungssystem auf die Ernährungsumstellung gereizt. Stabilisieren Sie schon rechtzeitig zu Hause Ihren Darm durch eine gezielt probiotische Ernährung (Symbioselenkung). Probiotische Bakterien sind in zahlreichen Milchprodukten wie Joghurt und Fitnessdrinks enthalten und können ergänzend auch als Kapsel eingenommen werden.

Der Trick der probiotischen Produkte ist folgender: Normalerweise werden fremde Mikroorganismen von der Magensäure getötet. Nicht so die probiotischen Bakterien. Viele überstehen die Säureattacke und können im Darm den Kampf gegen schädliche Bakterien aufnehmen. Wie sie das genau machen, wird derzeit noch erforscht. Das einzige Problem: Probiotika siedeln sich im Darm nicht an. Wer also Krankheiten vorbeugen oder sie bekämpfen will, muss probiotische Bakterien regelmäßig einnehmen. Hierzu berate ich Sie gerne ausführlicher.

Warum jucken Mückenstiche?

Sobald die Nachttischlampe erloschen ist, ertönt das verräterische Surren. Stechmücken im Zimmer haben schon viele Menschen um den Schlaf gebracht. Denn die kleinen Plagegeister zapfen uns nicht nur Blut ab, sondern hinterlassen auch eine stark juckende Einstichstelle. Aber warum jucken Mückenstiche eigentlich?



Der Juckreiz ist eine allergische Reaktion der Haut. Nach ihrem Stich injiziert die Mücke ein Speichelsekret in die Haut.

Das soll die Gerinnung des Blutes verhindern, damit die Mücke in Ruhe trinken kann. Das Sekret führt dazu, dass die Haut innerhalb von Minuten Histamine freisetzt. Diese körpereigene Substanz verursacht die Schwellung, den Juckreiz und die Rötung der Einstichstelle. Anders als Bienen oder Wespen spritzen Mücken also kein Gift in die Wunde.

Lebenselixier Sonne

Endlich! Der Sommer ist da und lädt zum Sonnenbaden ein. Genießen Sie die Zeit im Freien, das Sonnenlicht ist eine für uns Leben spendende Kraft. Viele lebenswichtige Vorgänge und Funktionen unseres Körpers hängen mit dem Sonnenlicht zusammen:

- es fördert die Bildung von Vitamin D, das wichtig für den Knochenaufbau ist
- es steuert unseren Hormonhaushalt und ist u. a. wichtig für unseren Schlaf-Wach-Rhythmus
- es unterstützt unser Immunsystem und stärkt unsere Abwehrkräfte

In Maßen genossen, können wir uns mit einem leichten Sonnenbad oder Bewegung im Freien also nur Gutes tun. Vor übermäßiger Sonne schützen uns Sonnencremes, lange Kleider und der Aufenthalt im Schatten.

Unser Praxisteam bekommt Verstärkung



Schon immer waren wir bemüht, auf die Wünsche unserer Patienten individuell einzugehen. Um Sie noch besser begleiten und unterstützen zu können, erweitern wir jetzt unser Team: Viele von Ihnen kennen unsere bisherige „Azubine“ Tanja Storz. Sehr erfreut können wir Ihnen mitteilen, dass sie ihre Ausbildung in diesem Sommer beendet und unserem Team auch weiterhin erhalten bleibt



– als Arzthelferin. Außerdem möchten wir Ihnen unsere neue „Azubine“ Laura Siefermann vorstellen, die ihre Ausbildung ab Sommer bei uns beginnt.



Empfindliche Haut im Sommer

Bei der Sommerhitze ist eine erfrischende Dusche oder ein Besuch im Freibad eine willkommene Abkühlung. „Unschöner Nebeneffekt häufigen „Wasserplanschens“ ist eine ungewollte Austrocknung der Haut. Die beanspruchte Haut reagiert gereizt und schuppt sich. Wie kommt das? Bei häufigem Aufenthalt in gechlortem Wasser und bei der Verwendung von Seife kann die Haut nicht mehr ausreichend Talg sowie natürliche Feuchthaltefaktoren bilden. Die Konsequenz ist, dass der schützende leicht saure Hydrolipidfilm auf unserer Haut zunehmend dünner wird und die Haut schneller austrocknet. Dieser Effekt ist umso ausgeprägter, je älter wir an Jahren sind.



Tun Sie Ihrer Haut etwas Gutes und verwenden Sie nur milde seifenfreie Waschlotionen oder Duschöle. Zusätzlich sollten Sie sich nach dem Reinigen eincremen (besonders wichtig, wenn Sie vorher ein ausgiebiges

Sonnenbad genossen haben), hier empfehlen sich Cremes und Emulsionen, die Feuchthaltefaktoren wie Harnstoff, Elastin, Allantoin, Vitamin E oder Kollagen enthalten. Ergänzend können Sie Ihre Haut durch einen „Sonnenschutz von innen“ unterstützen. Sprechen Sie mich hierzu in meiner Sprechstunde an.



Mineralstoffe – wichtige Bausteine für unseren Körper

■ Decken Sie Ihren Mineralstoffbedarf!

Die Erntezeit ist da! Endlich gibt es wieder frisches Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten. Frisch zubereitet sind Zucchini & Co ein wahrer Genuss und eine Vitalisierungsquelle, denn sie enthalten lebenswichtige Mineralstoffe. Allerdings nur, wenn sie richtig zubereitet werden. Deshalb folgender Tipp: Sämtliche Mineralstoffe sind wasserlöslich. Um den täglichen Mineralstoffbedarf zu decken, sollten Lebensmittel wie Obst und Gemüse nicht zu lange gewässert und auch nicht in zu viel Wasser gekocht werden. Sonst befinden sich später mehr Mineralstoffe im Kochwasser als im Lebensmittel. Wer wenig Zeit für eine ausgewogene und gesunde Ernährung hat, kann seinen Mineralstoffbedarf gezielt durch eine Ernährungsergänzung decken. Hierzu berate ich Sie gerne ausführlich, fragen Sie nach meinem „Praxis-Coco“.

■ Warum sind Mineralstoffe so wichtig für uns?

Mineralstoffe liefern keine Energie, sondern bauen Knochen, Zähne, Hormone und Blutzellen auf, erhalten die Gewebespannung, wirken bei der Reizleitung mit und aktivieren Enzyme. Eingeteilt werden die Mineralstoffe in Mengen- und Spurenelemente. Zu den Mengenelementen zählen Natrium, Kalium, Magnesium, Chlorid, Kalzium und Phosphor. Der Körper besitzt etwa 3-4 Kilogramm davon. Von den Spurenelementen hingegen besitzt der Körper nur etwa zehn Gramm. Zu diesen Elementen gehören beispielsweise Eisen, Jod, Zink, Fluor und Mangan. Viele Mineralstoffe übernehmen äußerst vielfältige Funktionen im Körper. Kalzium beispielsweise ist wichtig für den Aufbau von Knochen und Zähnen und wirkt gleichzeitig bei der Blutgerinnung und der Muskelbewegung mit.



Erdbeeren

Erdbeeren gehören zu den großen Sommergenüssen, sie schmecken lecker und sind gesund. Mit Ihrem hohen Vitamin-C-Gehalt sind sie richtige Vitaminbomben. Außerdem enthalten sie sekundäre Pflanzenstoffe (Ferula- und Ellagsäure), die für Ihre krebsvorbeugende Wirkung bekannt sind. Und als schöner Nebeneffekt: Mit nur 32 Kilokalorien pro 100 Gramm sind sie gut für eine schlanke Linie. Der Begriff „Erdbeere“ birgt übrigens eine Überraschung! Erdbeeren sind botanisch gesehen gar keine Beeren! Bei Beeren sind die Samen in das saftige Fruchtfleisch eingebettet (z. B. bei Johannisbeere oder Stachelbeere). Die Samen der Erdbeere befinden sich aber auf der Außenhaut und sind streng genommen Nüsschen. Die Erdbeere gehört damit wie auch die Himbeere und die Brombeere zu den Sammelfrüchten.

Gutes fürs Herz im Urlaub

Wer seinen Sommerurlaub am Meer verbringt, kann seinem Herzen etwas Gutes tun. Fetthaltige Fische wie Lachs, Tunfisch, Makrele, Sardine aber auch Schalentiere sind reich an Omega-3-Fettsäuren. Diese Fette gehören zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren und führen zu einer Senkung des Cholesterinspiegels und einer Senkung des Anteils an Triglyzeriden. Derzeit laufen Forschungsstudien, welche Rolle die Fette für das Immunsystem spielen, und es gibt bereits erste Anhaltspunkte, dass sie einen positiven Einfluss auf rheumatische Arthritis, Asthma und Krebs ausüben. Der zweimal wöchentliche Genuss von Omega-3-reichen Fettsäuren ist ausreichend – und übrigens nicht nur den Urlaubern, sondern auch den „Daheimgebliebenen“ zu empfehlen! Fragen Sie nach meinem Geheimtipp.



Pack die Badeschlappen ein

Sommerzeit – Badezeit. Doch an Orten, an denen man meist barfuß läuft, wie z. B. in Schwimmbädern, Sporthallen und Sportplätzen, Hotelzimmern, Saunen, Wasch- und Duschräumen sowie auf Campingplätzen findet sich auch vermehrt Fußpilz.



Wenn Sie bei sich eine verstärkte Juckreizempfindung und/oder eine leichte Rötung an den Fußsohlen, vielleicht auch kleine Bläschen, bemerken, sollten Sie den Verdacht, dass Sie an Fußpilz leiden. Die endgültige Heilung schafft ein Abstrich. Die Vorbeugung erfolgt dann mit Cremes, Sprays und bei schwerem Befall auch mit Tabletten. Alternativ lässt sich Fußpilz auch durch eine ganzheitliche Kombinationstherapie behandeln.

Doch wie so oft gilt auch hier: Vorbeugen ist besser als heilen!

Zur Vorbeugung sollte man regelmäßig die Hornhaut an den Füßen entfernen, denn hier können sich Pilzinfektionen besonders leicht entwickeln.

Trocknen Sie nach dem Baden und Duschen Ihre Füße gründlich ab. Achten Sie dabei besonders auf die Zehenzwischenräume.

Tragen Sie nur Baumwoll- oder Wollsocken, wechseln Sie Ihre Socken täglich.

Vermeiden Sie Schuhe aus Kunststoff. Gehen Sie möglichst in luftdurchlässigem Schuhwerk aus Leder.

In Bädern, Saunen, Hotelzimmern etc. sollten immer Badeschuhe oder Hausschuhe getragen werden.

Die „Sammel-Kur“-Zeiten sind vorbei

Im Juni war ich zu einer Vitalarzt-Fortbildung mit dem Schwerpunkt „Moderne Mayr-Medizin“. Die Mayr-Medizin verknüpft gesundheitsfördernde Anwendungen (Bäder, Sauna, Massage, etc.) mit hochwertiger Ernährung zur Entschlackung und zum Aufbau körperlicher und geistiger Fitness. Von der Fortbildung habe ich Ihnen dieses Rezept mitgebracht.

Rezeptidee:

Geflügelbrüstchen aus Freilandhaltung mit Kräutern und Olivenöl in Folie gegart

Sie nehmen zwei Hühnerbrüstchen, ziehen die Haut ab und schneiden die Knochen weg. Legen Sie dann die Hühnerbrüstchen auf ein Stück Alufolie, streuen frische Kräuter grob gehackt darüber. Anschließend geben Sie noch ca. zwei Esslöffel Olivenöl „Extra Vergine“ dazu und legen die Alufolie so zusammen, dass kein Öl austreten kann. Ofen auf 200°C vorheizen und die Brüstchen 12-14 Minuten im Ofen garen. Mit einer cremigen Polenta als Beilage und frischem Gemüse haben Sie eine hochwertige Mahlzeit zubereitet.

Die Zeiten der „Sammel-Kuren“ sind vorbei. Wer sich gesund ernähren möchte, muss nicht mehr auf den Genuss verzichten. Ganz wichtig für eine gesunde und wohlschmeckende Ernährung ist nicht nur, was auf den Tisch kommt, sondern auch, wie es verzehrt wird. Wichtig sind folgende Aspekte: Nehmen Sie sich Zeit und essen Sie in Ruhe, genießen Sie jeden Bissen. Kauen Sie sorgfältig, Ihr Magen und Ihr Darm werden es Ihnen danken.



Sommerfrische

Zupf dir ein Wölkchen aus dem Wolkenweiß, das durch den sonnigen Himmel schreitet. Und schmücke den Hut, der dich begleitet, mit einem grünen Reis.

Versteck dich faul in der Fülle der Gräser. Weil's wohltut, weil's frommt. Und bist du ein Mundharmonikabläser und hast eine bei dir, dann spiel, was dir kommt.

Und lass deine Melodien lenken von dem freigegebenen Wolkengezupf. Vergiss dich. Es soll dein Denken nicht weiter reichen, als ein Grashüpferhupf.

Joachim Ringelnatz

Tipps: das Gedicht hier ausschneiden und als Leseszeichen verwenden

