

Aktuelles aus Ihrer Praxis

UND NACH DEN FERIEEN ODER DER REISE?

Liebe Patientinnen und Patienten,

wir nähern uns mit gemischten Gefühlen dem Ende des Sommers. Damit geht auch eine der schönsten Jahreszeiten zu Ende. Die Urlaubszeit und Reisezeit. Aus medizinischer Sicht gibt es hier wichtiges zu beachten.

Außer Reiseandenken bringen wir unter Umständen auch gesundheitliche Probleme aus den Ferien mit. An erster Stelle stehen hier:

- der Jetlag, der nach langen Flügen auftreten kann.
- die Erkältung durch die Klimaumstellung verbunden mit den allzeit beschäftigten Klimaanlageanlagen.
- last but not least, der Reisedurchfall, der noch einige Zeit nachwirken kann.

Der Jetlag ist eine Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus. Man nennt ihn auch charmanterweise den Zeitzonekater. Folgende Verhaltensweisen können helfen, den „Kater“ schnell zu überwinden:

- Stellen Sie bereits im Flugzeug die Uhr auf die Uhrzeit des Ziellandes um. Dadurch können Sie sich schon mental an den neuen Zeitrhythmus gewöhnen.
- Nehmen Sie am Tagesrhythmus des Zielortes teil. Schlafen Sie möglichst nur dann, wenn es dunkel ist. Machen Sie gegebenenfalls einen Mittagsschlaf.
- Sorgen Sie in der ersten Nacht nach der Ankunft für ausreichenden Schlaf.
- Verbringen Sie viel Zeit im Freien.
- Vermeiden Sie in den ersten zwei Tagen nach der Landung anstrengende Aktivitäten.
- Nehmen Sie weder Schlafmittel noch Alkohol.

Erkältungen, die durch die Klimaumstellung zustande kommen, heilen durch:

- Ruhe
- viel Flüssigkeit
- Wärmeanwendung

Die Ursache von Reisedurchfall kann vielfältig sein. Er lässt sich in der Regel gut behandeln mit:

- Schonkost, also leicht verdauliche Kost.
- Probiotika, das sind Zubereitungen, die lebensfähige Mikroorganismen enthalten wie beispielsweise Joghurt.

Sollten diese, normalerweise harmlosen Nebenwirkungen einer schönen Reise länger als eine Woche anhalten, dann wäre es notwendig ärztlichen

Rat einzuholen. Denn besonders nach Reisen in Tropische Länder bringt man doch auch mal Mitbewohner mit, die man normalerweise nicht einladen würde. Unter Umständen können sie Ihnen nicht gut bekommen. Die meisten davon sind in unserer Praxis gut zu diagnostizieren und zu behandeln. Ansonsten stehen mit den Tropenmedizinischen Instituten der Universitäten spezialisierte Kollegen zur Verfügung, mit denen wir gut zusammenarbeiten.

Denken Sie bitte auch daran, dass sich Reiseandenken solcher Art auch erst nach vielen Monaten zeigen können. Erwähnen Sie bitte auch zurückliegende Tropenreisen bei auftretenden medizinischen Problemen.

Tipp:

Vor der Reise bieten wir Ihnen in unserer Praxis Beratungen und Impfungen incl. Gelbfieberimpfungen für Reisen in alle Länder der Erde an. Somit sind wir in der Lage sie in unserer Praxis Vorort für ihre Reisen gut vorzubereiten und Ihnen die optimale medizinischen Voraussetzungen auf Ihre anstehende Reise mitzugeben.

Bitte vereinbaren Sie dafür einen Termin.

Reiseberatungen werden nicht von den gesetzlichen Kassen übernommen, einige Kassen erstatten die Rechnungen auf Antrag. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Kasse.

Falls diese Maßnahmen nicht ausreichen, empfehlen wir die Einnahme von Probiotika, eine Vitaminaufbaukur oder eine Eigenblutbehandlung. Auch hierfür vereinbaren Sie bitte einen Termin in der Praxis.

Der Autor Andreas Simon



Jahrgang 1966. Studium der Humanmedizin in Heidelberg, Mannheim und Nizza. Assistenzarztzeit in Mannheim, Überlingen, Buchen, Sigmaringen und Ostrach. Ausbildung in Chinesischer Medizin in Offenbach von 1994-1997. Ausbildung in tiefenpsychologisch orientierter Psychotherapie von 2008 bis 2011. Ausbildung in Energiemedizin und Körpertherapie von 2003 bis 2007. Mein Interesse ist die Synthese von Schulmedizin, Psychologie und Komplementärmedizin.

Herausgeber:

Gemeinschaftspraxis
Andreas Simon, Dr. Kim Hofrichter
Hohenzollernstraße 8, 88356 Ostrach

Tel.: 07585 92458-0
Fax: 07585 92458-66
Rezept-Telefon: 07585 92458-5

E-Mail: kontakt@praxis-an-der-ostrach.de
Web: praxis-an-der-ostrach.de