NEWSLETTER

Praxisteam Dr. med Polo Leon

Februar 2018

Dr. med. POLOLEON
ARZTPRAXIS
Allgemeinmedizin
Fleischmannstr. 24 | 90419 Nürnberg
Tel. (0911) 33 55 69
Fax (0911) 3 78 66 77
arztpraxis@drpololeon.de
www.hausarzt-pololeon.de

Sodbrennen

Patienten klagen oft über Druck, heftige brennende Schmerzen im Magen und im Oberbauch. Auch werden Halsschmerzen, Heiserkeit, belegte Stimme, Aufstoßen und Brennen im Rachen genannt. Sodbrennen- eine Volkskrankheit? Oftmals sind dies harmlose Zeichen vor allem nach einem Festmahl oder einer langen Partynacht. Chronisches Sodbrennen kann jedoch langfristig die Speiseröhre verändern.
Unser Magen bildet täglich 2-3 Liter Magensaft, je nachdem was und wie fetthaltig wir essen. Dies ist für die Verdauung sinnvoll und sehr wirkungsvoll. Diese ätzende Substanz tötet auch Krankheitserreger ab.
Es kann aber auch ein Rückfluss stattfinden: so entsteht Sodbrennen. Dies kann viele Ursachen haben und muss immer bei langanhaltenden Beschwerden immer vom Arzt abgeklärt werden. Jedoch können Sie vorbeugen und durch Ihren Lebensstil verhindern. Sodbrennen wird begünstigt durch:

- Üppige Speisen , viel Zucker, Fett und Säuren
- Scharfe Gewürze wie Knoblauch, Senf, Meerrettich
- Alkohol, Rauchen und Kaffee
- Späte Essen am Abend
- Übergewicht
- Nervosität, Stress, seelische Belastungen
- Enge Kleidung

Auch Medikamente können Sodbrennen auslösen. Typische und häufig angewendete Mittel sind: Dicolofenac und Ibuprofen.
Bei verschiedenen Krankheiten kann Sodbrennen als Begleiterkrankung auftreten, z.B. Zwerchfellbruch, Magenschleimhautentzündung, Speiseröhrenverengung etc.
Wirksame Hausmittel stellen wir Ihnen heute gerne vor:

- Ein Glas Milch neutralisiert die Magensäure
- Mandeln, aber gründlich kauen und nach dem Essen zu sich nehmen
- Magen-Darm-Tee wie Anis, Kamille, Kümmel,
- Stilles Wasser statt kohlensäurehaltiges Mineralwasser
- Heilerde als Kapseln oder Pulver
- Spaziergänge nach dem Essen,
- Kaugummi kauen

In jedem Fall sollten Sie bei länger andauernden Beschwerden sie ärztlichen Rat aufsuchen.
(Torka)

`Kaffee ist mein Leben, Kaffee ist mein Zeitvertreib, Kaffee soll mir Stärkung geben. Oh,je, Oh je hätte ich Kaffee
(Beitrag von einem Patienten)

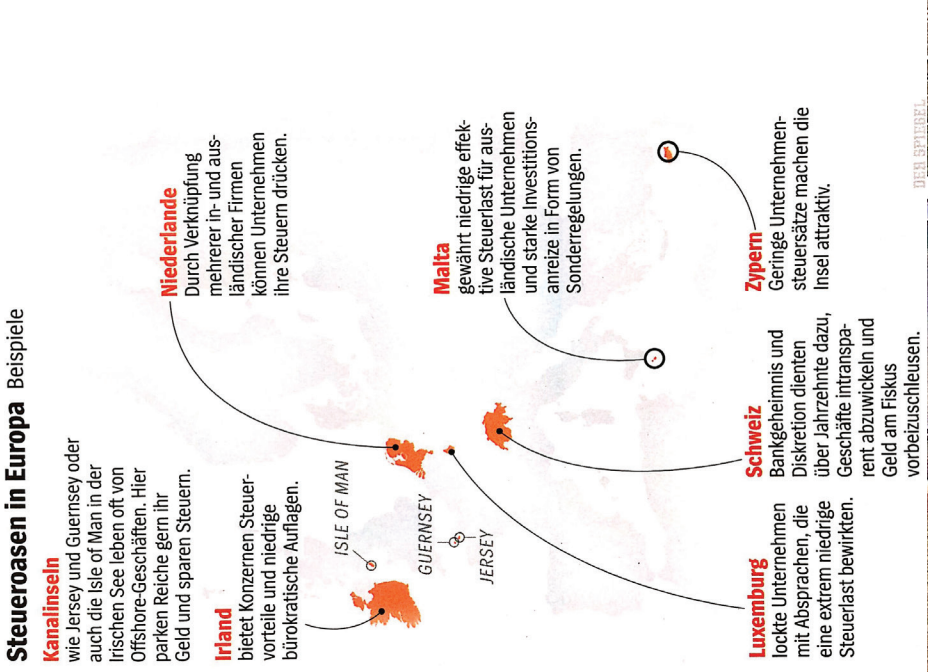
Integritätsverletzung:: Willkommen neue Errungenschaft der Technologie. Doch heutzutage kann man auch Selfies durch die social medias, Persönliches bis zum Überfluss, wie nie zuvor in Echtzeittempo durch das All verbreiten. Genauso dürfen wir heute über die Anderen gezielt Wahres und Unwahres verbreiten. Wir haben all diese Möglichkeiten. Anstand, Moral? Nicht gegen Krieg, nicht Ungerechtes auf der Welt oder den Machtmissbrauch anprangern. Die Leistung der Einzelnen einfach durch ein paar Zeilen vernichten, Unschuldige Menschen kann man hemmungslos in den Tod treiben. Ein derart in Rage geratener Mensch, in der Vertretungszeit, hat anonym durch ein social media versucht, die durch schwere Arbeit verdiente Reputation unserer Arztpraxis zu verletzen. Ja, gut der Arzt ist ein armer schlucker, der wie andere Ärzte auch vom Studium bis zum Assistenzarzt bis zur Niederlassung 12 Jahren benötigen, nicht sprachmächtig, wie es sein sollte mit nur 5 Sprachen. Die Kolleginnen der Praxis mit viel Erfahrung und regelmäßigen Fortbildungen. Es reicht nicht? Was tun? Auf unseren Kräften verlassen, eventuell Maßnahmen ergreifen. Unser Motto gilt weiterhin `Der Mensch im Zentrum´.
Hinweis: In der Vertretungszeit tun wir unser Bestes um die Wartezeit zu reduzieren, trotzdem an bestimmte Jahreszeiten kann es zu Engpässen kommen, wie in den Krankenhäusern der Fall ist. Wir möchten jeden Patienten eine möglichst optimale Versorgung gewährleisten und das kann etwas Zeit in Anspruch nehmen. Die Zeit zu verströsten haben wir immer ein Lächeln für die Patienten, Lektüre und leckeren Kaffee und Tee.

Spannung pur: Eine Freude ist für Fans der Gen-Forschung die gerade entdeckte Erkenntnis von der Proteinbildung: von der DNA Eiweis erzeugen. Eine erzeugte Spannung in der DNA dank Verwendung von Energie wird durch ein Motor-Protein im PIC (Prä-Initiationskomplex), die stabile Doppelhelix von der DNN geöffnet. Damit kann der Kopiervorgang, Transkription genannt durch die mRNA erfolgen. (MPI Göttingen)
Bakteriophagen, keine Phantasie: Mit Hilfe von Viren Infekte bekämpfen statt mit Antibiotika. Das Prinzip ist simpel, Viren nisten sich in Bakterien ein, die dann absterben. Für jedes Bakterium ein Virus. Name: Bakteriophagen. Weil die Viren bekannt sind, kann man sie gezielt einsetzen und so damit mögliche Risiken für Menschen ausschließen. Heute kann dies aufgrund der weltweit zunehmenden Antibiotikaresistenz kann eine Alternative für die Bekämpfung von Infekten werden.

Der freie Wille der Philosophen: Die Frage nach der freien Wille ist schlichtweg der Kick der Philosophen. Bevor wir eine willkürliche Bewegung durchführen entsteht ein messbares elektro-physiologisches Phänomen, das Bereitschaftspotential (BP). Bevor ein Mensch mit dem Kopf nickt, kann man an einem EEG (Elektro-enzephalogramm) die kommende Handlung schon im Voraus ablesen. Sogar Träume und Gedanken setzen Bereitschaftspotentiale (BP) voraus. Die Frage ist folgerichtig: Ist der freie Wille eine Illusion? Ist der Mensch allein von seinem Gehirn her wie eine gesteuerte Theaterpuppe? `Nicht das Ich, das Gehirn entscheidet´ sagt der Neurowissenschaftler Gerhard Roth. Nun hat der Entdecker des BP, Sur¬jo So¬ek¬a¬dar AA Neu¬ro¬tech¬no¬lo¬gie-Uni Tübingen unter Belastung (Bungeespringen) die BP gemessen, dabei sind die Signale stärker, die von Angst gekennzeichnet sind (Überlebensinstinkte). Das sei der Beweis des freien Willens: `Mein Ge¬hirn kann nicht gegen mich sein. Mein Gehirn – das bin doch auch ich!´. Doch zu Recht sagte Schopenhauer: `Der Mensch kann zwar tun, was er will. Er kann aber nicht wollen, was er will´. Nicht das Problem des Menschen ist des freien Willens, sondern der Wissenschaftler, die das Wesen, die Natur, den Mensch einseitig, isoliert, aus dem Kontext analysiert und bewertet. Das ist eine methodische Einschränkung. Eine reine philosophische Frage, unfruchtbar. Natürlich hat der Mensch einen freien Willen. Doch was hilft die Diskussion in einer Welt der Finanzen, der Vernichtung der Lebensbedingungen auf der Erde, von Hunger sterbenden Kindern, von Krieg? Dann lassen uns der freie Wille verwirklichen, sich politisch engagieren. Das ist die Alternative, eine Aufgabe

Gesetz des Profits. Großfinanz: Die Methode ist bekannt, MacDon hat es bereits gemacht: gut bezahlte hochkarätige Wissenschaftler auf die Bühne stellen, die gut widerlegen können, was wissenschaftliche Studien beweisen: ungesundes Essen macht nicht krank. Nun die Autoindustrie: sie hatte Studien mit dem Ziel finanziert, zu widerlegen, dass die Abgasen schädlich für die Gesundheit der Menschen ist. Die Luft, die die Menschen atmen dürfen, bitte schön, ist nicht schädlich weiter zu vergiften. Verharmlosen, was offensichtlich ist, dass durch die Abgase Menschen lungenkrank werden und sterben. Moralische Bedenken können die Profitinteressen nicht haben, gar Argumente durch wissenschaftliche Erkenntnisse gewinnen zu wollen. Noch mehr: Tier- und Menschversuche dafür einsetzen. **(Dr.POLOLEON)**

Tip für 2018: Bunkern Sie das Geld richtig und legen Sie sich hin



Die Nation braucht stramme Patrioten