

Das
Journal
zum Mit-
nehmen



FRIDOLFING



Die Heftthemen:

- **Die Krankenhauskapelle:** Eine Insel der Ruhe
- **Bluthochdruck:** Was kann ich selber tun?
- **Arthroskopie:** Das Schlüsselloch zum Körper
- **Fit und gesund durch den Sommer:** Viel trinken, richtig essen
- **und vieles mehr ...**

Unsere Kapelle

Schon Jesus sagte: „Jeder ist der Arzt seiner Seele und seines Leibes“ – und die Kapelle ist der Raum dafür

Mit dieser Kapelle ist eine Insel der Ruhe im hektischen Krankenhausalltag geschaffen, ein Raum der Stille und des Gebets, in dem Menschen zur Ruhe kommen können.

Der Gemeinde Fridolfing als Träger der Salzachklinik war es ein großes Anliegen, einen Ort mit Wohlfühl-atmosphäre zu schaffen, der den Patienten, ihren Angehörigen, dem Personal und den Ärzten der Salzachklinik sowie der ganzen Bevölkerung offen steht.

Gerade in unserer heutigen Zeit leben viele Menschen mit Leistungsdruck, mit Ängsten und Sorgen, z. B. um ihren Arbeitsplatz, ihre Gesundheit oder ihre Zukunft. In einem solchen Raum ist es dann möglich, in der Stille zu sich selbst bzw. im Gebet zu Gott zu finden und damit Hilfe und Trost zu erfahren.

Ein solcher Raum bietet Gelegenheit, ruhig zu werden, um nachdenken zu können, um Entscheidungen zu



Die lichtdurchflutete Kapelle von innen

Kapellenanbau von außen



treffen oder einfach nur, um entspannen zu können. Wir sind der Meinung, dass die Salzachklinik Verantwortung hat für die Menschen, die in ihrer Obhut sind, nicht nur in der medizinischen Pflege, sondern auch für das allgemeine Wohlbefinden. Die Leitung der Salzachklinik hofft, dass möglichst viele Menschen diesen Ort für sich in hilfreicher und positiver Weise erfahren. Der Weg bis zur Verwirklichung dieses architektonisch sowie künstlerisch sehr anspruchsvollen Gotteshauses war jedoch sehr lange. Es wurden viele Varianten, viele Standorte und schließlich auch viele Kostenberechnungen durchgeführt. Ausgangspunkt war, dass durch den mittlerweile verwirklichten Süd-Westanbau die bestehende kleine Kapelle dem Neubau weichen musste.

Geleitet von dem Willen, eine optimale und bezahlbare Kapellenlösung zu finden, entschied der Gemeinderat schließlich, die Kapelle im Erdgeschoss als Anbau zu errichten.

Wegen der architektonischen Form diskutierte man über einen Bau in der Form eines abgeschnittenen Rundzylinders mit Pultdach oder über verschiedene rechteckige Gebäudeformen mit Satteldach, bis der einstimmige Beschluss gefasst wurde, die Kapelle in der außergewöhnlichen Form eines Zeltes zu erstellen, was in erster Linie unserem Architekten Herrn Hans Romstätter und dem Künstler Herrn Robert Weber zu verdanken ist.

Die Baukosten für diese wunderschöne Kapelle beliefen sich auf ca. 230 000 Euro.

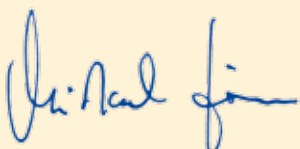
Grußwort

Grüß Gott liebe Patientinnen und Patienten,
liebe Leserinnen und Leser,

in diesem Jahr feiert unsere Salzachklinik ihr 125jähriges Bestehen. Als mein Freund und Kollege Dr. Andreas Neubauer und ich vor 15 Jahren nach Fridolfing gekommen sind, hätten wir beide nicht geglaubt, dass das kleine Gemeindekrankenhaus mit 45 Betten im Jahr 2013 noch existiert. Die letzten kleinen Krankenhäuser in unserer Region – in Inzell und Waging – wurden geschlossen. Viele größere Häuser fahren hohe Verluste ein und kämpfen ums Überleben. Wenn ich auswärtige Ärzte durch unsere Salzachklinik führe, bekomme ich neidvolle Kommentare zu hören wie „Das es so was nettes in Deutschland noch gibt“ oder „Da muss Medizin noch Spaß machen.“

Die erfolgreiche und schöne Entwicklung der Salzachklinik in den letzten 15 Jahren ist freilich nicht von alleine gekommen. Sie ist die Frucht einer oft mühseligen Arbeit an 365 Tagen und Nächten pro Jahr. Sie ist der Verdienst der sehr engagierten Schwestern und Pfleger, einer schlanken und klugen Verwaltung, einer guten regional kochenden Küche, eines großzügigen Fördervereins, eines Gemeinderates, der geschlossen hinter dem Haus steht und natürlich vor allem der Ärztinnen und Ärzte, die trotz aller bürokratischer Gemeinheiten und Hindernisse zu dieser Klinik stehen und sich täglich aufs neue engagiert für ihre Patienten einsetzen. Mit Dr. Peter Gerstacker, dem ehemaligen Chefarzt der Chirurgie, hat uns einer von diesen Ärzten vor kurzem leider verlassen. Ohne ihn wäre die Salzachklinik schon vor Jahrzehnten verschwunden.

Heute, wo der Patient als leidender Mensch in der Medizin ganz wenig und das im Gesundheitswesen zu verdienende Geld ganz viel zählt, braucht es Idealisten im Gesundheitsbetrieb, die sich dem kapitalistischen Zeitgeist widersetzen und ehrliches Mitgefühl und freundliche Zuwendung für die Patienten besitzen. Und diese Menschen mit Idealen brauchen Häuser wie die Salzachklinik, wo der Mensch mit all seinen körperlichen, seelischen und spirituellen Bedürfnissen und nicht das Geld im Mittelpunkt steht. Wenn es uns gelingt diesen guten Geist in unserem Haus weiterzutragen, braucht sich die Salzachklinik auch für die nächsten Jahrzehnte keine Existenzsorgen zu machen. Sollten wir diesen Geist verlieren und in Zukunft auch von Managern und Fallwertoptimierern regiert werden, hätte das Haus seine Daseinsberechtigung verloren. Die Salzachklinik verdient es, dafür täglich zu kämpfen.



Ihr Dr. Michael Hüller, Internist



Heftthemen:

Die Krankenhauskapelle

Eine Insel der Ruhe S 02

Bluthochdruck

Was kann ich selber tun? S 04

Arthroskopie

Das Schlüsselloch zum Körper S 06

Praxisvorstellung

Interview mit
Dr. Fischhold aus Laufen S 08

Zimmer in der Salzachklinik

Hell und Freundlich S 09

Fit und gesund durch den Sommer

Viel trinken, richtig essen S 10

*Feiern Sie mit uns
am 3. Oktober 2013
125 Jahre Salzachklinik*

Bluthochdruck

Herz- und Gefäßerkrankungen sind in Deutschland die Todesursache Nummer eins

Mit mehr als 340.000 Todesfällen pro Jahr stellen Herz-Kreislauf-Erkrankungen die häufigste Todesursache in Deutschland dar. An erster Stelle der dafür verantwortlichen Risikofaktoren steht der arterielle Bluthochdruck, die sogenannte Hypertonie. Etwa 55 % der Deutschen zwischen 35 und 64 Jahren leiden daran, wobei nur etwa jeder Zweite auch von seiner Erkrankung weiß. Selbst unter denjenigen, bei denen die Diagnose „Bluthochdruck“ gestellt wurde, werden wahrscheinlich nur etwa die Hälfte ausreichend behandelt. Auch in der Salzachklinik leiden circa 80 % der Patienten der Inneren Abteilung an Hypertonus. Weil Bluthochdruck nicht weh tut, unterschätzen die Menschen die

damit verbundenen Gefahren regelmäßig. Oft ist es ein jahrelang unerkannter Bluthochdruck, der dem Infarkt oder Schlaganfall den Weg bereitet. Dies müsste nicht sein, denn Infarkte und Schlaganfälle wären durch rechtzeitiges Erkennen und eine gute Behandlung des Bluthochdruckes vermeidbar.

Was verursacht diese Erkrankung?

Bei neun von zehn Fällen von Bluthochdruck ist keine organische Ursache erkennbar. Es gibt eine erbliche Veranlagung zur Entstehung von Bluthochdruck. Einige Faktoren, etwa Übergewicht, begünstigen die Erkrankung. In etwa 10 % der Fälle ist der Bluthochdruck

Folge anderer Erkrankungen, etwa an der Niere, oder er entsteht als Folge einer Überproduktion bestimmter Hormone.

Welches sind die typischen Symptome?

Bluthochdruck merkt man nicht – oft besteht er daher jahrelang, ohne dass man etwas davon spürt. Anzeichen, die auf zu hohen Blutdruck hinweisen, können Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Sehstörungen, Ohrensausen oder auch Nasenbluten sein. Aber die sicherste Methode, ihn rechtzeitig zu erkennen, besteht einfach darin, regelmäßig seinen Blutdruck messen zu lassen, etwa beim Arzt oder auch in Apotheken.

Schwester Johanna Hummelberger bei einer Blutdruckkontrolle





Krankenschwester Miriam Alles

Wie wird Bluthochdruck diagnostiziert?

Bei gesunden Erwachsenen sollte der obere Wert nicht über 140 und der untere nicht über 90 mmHg liegen. Da der Blutdruck aber stark schwanken kann und z. B. bei körperlicher Anstrengung oder Aufregung steigt – was normal und nicht krankhaft ist – kann die Diagnose „Bluthochdruck“ erst dann gestellt werden, wenn die Werte bei mehreren Messungen, die im Sitzen und in Ruhe durchgeführt werden, zu hoch lagen. Bei bestimmten Risikopatienten (z. B. Diabetikern) liegen die Grenzwerte etwas niedriger.

Um sicher zu gehen, ob auch im Alltag eine Hypertonie besteht, sollte man eine 24-Stunden-Blutdruckmessung beim Arzt vornehmen lassen. Dabei tragen Sie das Messgerät während eines ganzen Tages und einer ganzen Nacht. Es misst dann in regelmäßigem Abständen die Blutdruckwerte und speichert diese.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Zur Blutdrucksenkung kann man selbst durch Lebensstiländerun-

gen beitragen. Wirksam sind Maßnahmen wie Übergewicht reduzieren, mehr Bewegung und Sport treiben und mit dem Rauchen aufhören. Ändern Sie Ihre Ernährung: Reduzieren Sie das Kochsalz in der Nahrung – empfohlen werden 6 g Salz am Tag. Verwenden Sie dafür mehr frische Kräuter und Gewürze zum Abschmecken Ihrer Gerichte. Wenn es die Zeit erlaubt kochen Sie selbst. Verzichten Sie auf Fertigprodukte, die haben oft einen versteckten Salzgehalt.

Achten Sie bei den Getränken auf den Kaloriengehalt. Limonaden und Fruchtsäfte enthalten oft sehr viel Zucker.

Neben diesen allgemeinen Maßnahmen gibt es heute zahlreiche sehr wirksame blutdrucksenkende Medikamente. Manchmal ist auch eine Kombination verschiedener dieser Medikamente (Antihypertensiva) notwendig.

Ob die Maßnahmen und Medikamente tatsächlich helfen, sollten die Betroffenen anhand regelmäßiger Blutdruckkontrollen überprüfen. Wichtig ist dabei, den Blutdruck auch morgens zu messen, da hier die höchsten Werte zu erwarten sind und zu dieser Zeit die meisten Schlaganfälle auftreten.

Welche Komplikationen sind zu befürchten?

Ein hoher Blutdruck schadet auf Dauer den Blutgefäßen, er fördert die Arterienverkalkung und schädigt Organe wie Niere oder Herz. Eine große Gefahr eines langjährigen Bluthochdrucks ist der Schlaganfall. Je höher der Blutdruck, desto höher auch das Risiko für einen Schlaganfall. Auch die Gefahr, einen Herzinfarkt zu erleiden oder eine Pumpschwäche des Herzens zu entwickeln, steigt mit der Höhe des Blutdrucks.

Alles in allem lohnt es sich, sich mit diesem Thema genauer zu be-

schäftigen, den Blutdruck regelmäßig zu kontrollieren und mit dem Hausarzt optimal einzustellen.

Bericht: Dr. Michael Hüller

Was kann ich selber tun?

Die „Deutsche Liga zur Bekämpfung des hohen Blutdrucks“ empfiehlt zehn Regeln für Hochdruck-Patienten:

- ▶ Messen Sie Ihren Blutdruck regelmäßig!
- ▶ Beachten Sie die Empfehlungen Ihres Arztes!
- ▶ Versuchen Sie Übergewicht abzubauen, streben Sie Normalgewicht an!
- ▶ Schränken Sie Ihren Alkoholgenuss ein!
- ▶ Versuchen Sie Kochsalz durch Gewürze zu ersetzen!
- ▶ Essen Sie reichlich Obst und Gemüse!
- ▶ Bevorzugen Sie pflanzliche Fette und hochwertige Öle!
- ▶ Verzichten Sie auf das Rauchen!
- ▶ Fördern Sie körperliche Bewegung!
- ▶ Sorgen Sie für ausreichend Ruhepausen und Entspannung, meiden Sie Stress!



Arthroskopie an der Salzachklinik

Schlüssellochchirurgie mit modernster 3-Chip-Kamera



HighTech - der Arthroskopieturm

Die arthroskopische Chirurgie ist ein seit Jahrzehnten an der Salzachklinik gut eingeführtes Verfahren zur Behandlung von Gelenkverletzungen.

Sie wird im Wesentlichen zur Behandlung der großen Gelenke eingesetzt, kann aber auch im Bauchraum bei Gallenoperationen verwendet werden.

Hauptsächlich wird die Gelenkspiegelung bei Schulter- oder Kniegelenken angewendet, aber auch Ellenbogengelenke und Sprunggelenke können mit dieser Technik untersucht und behandelt werden. Der Eingriff wird immer im sterilen OP-Saal der Salzachklinik vorgenommen.

Über einen kleinen Schnitt in Höhe des betreffenden Gelenkes wird das Arthroskop, bestehend aus einer Glasfaseroptik, auf die eine Videokamera (3-Chip-Technik) aufgesetzt wird und einer angeschlossenen Saug- und Spülvorrichtung, durch den Optikkanal in das Gelenk eingeführt, um die Verletzungen und Veränderungen zu begutachten.

Während der Operation wird das Gelenk mittels einer Rollenpumpe kontinuierlich gespült und ausgedehnt, damit sich der Gelenkinnenraum gut einsehen lässt.

Über einen zweiten kleinen Schnitt werden Miniinstrumente über einen Arbeitskanal in das Gelenk eingeführt. Hierzu gibt es kleine Zangen, Fräsen und Miniaturstanzen.

Der Arthroskopieturm

Die hierfür benötigte technische Ausrüstung findet sich auf einem kompakt zusammengefassten Arthroskopieturm, der fahrbar gelagert ist. Das Equipment besteht aus einem großen Videomonitor, der Pumpeneinheit für die Spülung und Absaugung, einer Dokumentationseinheit, sowie einer Antriebsvorrichtung für die motorgetriebenen Miniinstrumente und Fräsen.

Nach Abschluss der arthroskopischen Operation (hierzu auch demnächst weitere Artikel im Journal mit Erklärung einzelner Operationstechniken) werden die Videokamera und die Instrumente aus dem Gelenk entfernt und das Gelenk noch mal durchgespült. Dann wird eine dünne Abflussdrainage in den Gelenkraum



Dr. Rehme bei einer Kniearthroskopie

eingelegt, damit eventuelles Sekret nach außen abgeleitet werden kann. Die kleinen Schnitte werden vernäht.

In ähnlicher Technik kann z.B. auch die Gallenblase entfernt werden, wobei hier der Bauchraum nicht mit Flüssigkeit sondern mit CO₂-Gas aufgefüllt wird.

Die Vorteile der minimal-invasiven Operationsmethoden

- ▶ Kleine kaum sichtbare Narben und Zugangswege
- ▶ Ambulante oder nur kurz stationäre Krankenhausbehandlung
- ▶ Geringere Verletzung von Weichteilen
- ▶ Geringere Nebenwirkungen und Komplikationsraten
- ▶ Verminderte Schmerzsymptomatik
- ▶ Schnellere Genesung und Wiederherstellung der Gelenkfunktion
- ▶ Schnellere Mobilisation und Rekonvaleszenz

Zusammenfassend handelt es sich bei der laparoskopischen oder arthroskopischen Operationsmethode um ein hochmodernes technisch ausgereiftes Verfahren, welches seit vielen Jahrzehnten von mehreren Operateuren an der Salzachklinik durchgeführt wird.

Bericht: Dr. Ullrich Rehme

Die Salzachklinik von außen betrachtet

Das Interview mit
Dr. med. Ludwig Fischhold, Allgemeinarzt Laufen



Dr. med. Ludwig Fischhold

SKJ: Sie sind seit Jahren als Allgemeinarzt in Laufen tätig. Die Situation der Hausärzte ist bekanntermaßen nicht optimal. Mach es Ihnen noch Spaß, als Hausarzt tätig zu sein?

Dr. Fischhold: Da muss ich doch etwas ausholen. Natürlich macht mir meine Tätigkeit als Hausarzt, gerade aber auch als Notarzt, in meinem Heimatort sehr viel Freude. Das ist genau die Tätigkeit, die ich nach meinem Schulabschluss immer angestrebt habe. Für mich war immer klar, dass ich nach Studium und Weiterbildung zurück in meine Heimat gehe.

Andererseits hätte ich mir aber ganz ehrlich zu Beginn meiner Niederlassung nicht träumen lassen, dass der Verwaltungsaufwand

-also der Aufwand außerhalb der Arbeit mit den Patienten- trotz aller Beteuerungen seitens der Funktionäre und Politiker so ausufernd sein kann und dass damit so viel ärztliche Kraft gebunden werden kann. Ich schätze deshalb meine Tätigkeit außerhalb des medizinischen Kerngeschäftes auf wenigstens 70%. Das trübt leider die ansonsten sehr positive Grundeinstellung zu meinem Beruf. Bereut habe ich meine Entscheidung zur Niederlassung als Hausarzt in Laufen bis heute nicht.

SKJ: Was wünschen Sie sich als Hausarzt?

Dr. Fischhold: Auf den Punkt gebracht: Mehr Zeit, weniger Zettel! Und dass die Krankenkassenvorstände und Politiker statt ihrer

Reden, klugen Sprüche und jährlichen Reformen drei Monate lang mit mir von 19.00 Uhr bis 23.00 Uhr außerhalb ihrer regulären Arbeitszeit und trotz 60 Stunden Woche neben Not- und Bereitschaftsdienst meine tägliche Verwaltungsarbeit erledigen, um dann vielleicht noch wegen Budgetüberschreitungen oder sonstiger Formfehler in Regresspflicht genommen zu werden.

SKJ: Sie sind ein häufiger Einweiser in die Salzachklinik. Wie sind Ihre Erfahrungen mit diesem Haus?

Dr. Fischhold: Nachdem ich meine ersten Krankenpflegepraktika und Famulaturen im Krankenhaus Friedlolfing abgeleistet habe, sind mir die örtlichen Strukturen ein wenig vertraut, auch wenn sie sich seither

Dr. Fischhold und sein Praxisteam



sicher verändert haben dürften. Meine Erfahrungen sind durchweg positiv, sei es die fachliche Seite, aber auch die menschliche Seite betreffend. Und das umso mehr, wenn ich einen Vergleich zu den umliegenden Häusern ziehe. Ich finde in Fridolfing immer einen freundlichen persönlichen Ansprechpartner, mit dem ich Probleme oder komplexe Fragestellungen besprechen kann. Ich halte die medizinische Versorgung in Fridolfing für hervorragend, man sollte natürlich aber wissen, dass es sich hier nicht um ein Haus der Maximalversorgung handelt und dass deshalb Fridolfing für manche Krankheitsbilder auch nicht geeignet ist. Meine positive Grundeinstellung teilt auch der Großteil meiner Patienten, einzelne werden nie ganz zufrieden zu stellen sein. Im Rahmen von Umstrukturierungen ist immer ein wenig Unruhe zu verspüren, das berichten die Patienten derzeit auch. Wenn ich

aber noch einmal den Vergleich zu anderen Häusern anstrengen darf, die Unruhe und Unzufriedenheit ist dort um ein Vielfaches höher.

SKJ: Was berichten die Patienten über die Salzachklinik? Gibt es Verbesserungswünsche?)

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Dr. Fischhold: Für das Krankenhaus Fridolfing, dass es möglichst lange den größeren umliegenden Konkurrenten trotzen kann, wo z. T. nur noch wirtschaftlich interessante Patienten behandelt werden. Und dass durch die geplante Bereitschaftspraxis der Rückhalt in der Bevölkerung weiter gestärkt wird, aber auch die Zusammenarbeit unter den niedergelassenen Kollegen intensiviert wird. Für meine Familie, mein Team und mich natürlich Frieden, Gesundheit und Kraft, um den Unzuträglichkeiten in der Gesellschaft, aber auch denen im Gesundheitswesen die Stirn bieten zu können. Weiter aber



Dr. Fischhold bei einer Fußuntersuchung

auch, dass die Zusammenarbeit mit dem Krankenhaus Fridolfing so gut funktioniert wie bisher, denn davon profitieren ja meine Patienten und ich.

SKJ: Vielen Dank für das Gespräch.

Interview: Dr. Michael Hüller

Trauer um Dr. Peter Gerstacker



Die Gemeinde Fridolfing und die Ärzteschaft der Salzachklinik in Fridolfing trauern um ihren Kollegen und langjährigen leitenden Belegarzt. Herr Dr. Peter Gerstacker hat die Geschicke des Gemeindekrankenhauses in den Jahren von 1973 bis 1995 in seiner unverwechselbaren Art geleitet und ihm dabei ein Gepräge gegeben, welches noch heute in der gesamten Region als „Alleinstellungsmerkmal“ gilt.

Als Chirurg reichte sein Ruf weit über die Grenzen des Rupertiwinkels hinaus. In gelegentlich schwierigem Fahrwasser hat er durch seinen zupackenden Pragmatismus das Krankenhaus auf Kurs gehalten, zeigte sich dabei aber jeder-

zeit für zeitgemäße Ziele offen.

Unter den Patienten und in der gesamten Bevölkerung genoss er höchstes Ansehen und eine fast legendäre Verehrung. Dies galt vor allem auch für die nicht ärztlichen Mitarbeiter. Mit seinen Kollegen pflegte er ein unkompliziertes und einfühlsames Verhältnis, weit entfernt von jeglicher chefarztlicher Attitüde.

Einige von uns verlieren einen väterlichen Freund und wir alle verlieren einen außergewöhnlichen Menschen, Arzt oder Kollegen, dem wir uns zu großem Dank verpflichtet fühlen. Er wird uns stets in guter Erinnerung bleiben.

Ihr Zimmer in der Salzachklinik

Moderne, helle Zimmer unterstützen den Heilungsprozess



Modernes Zweibettzimmer an der Salzachklinik Fridolfing

Für die stationäre Behandlung stehen im 45-Bettenhaus 4 Zimmer mit jeweils 3 Betten, 16 Zimmer mit 2 Betten, davon 6 Zimmer mit Balkon und ein Einzelzimmer zur Verfügung. Zweibettzimmer sind zuzahlungsfrei. Zu jedem Zimmer gehört eine komfortable „Nass-Zelle“ mit Dusche und WC. Die Betten sind fahrbare, elektrisch verstellbare Klinikbetten. Rundfunkgeräte sind standard und gebührenfrei. Fernsehgeräte können gegen eine geringe Tagesgebühr zur Verfügung gestellt werden. Beim Fernsehen bleiben Mitpatienten ungestört. Alle Zimmer sind zentral Sauerstoffversorgt. Alle Patienten werden von staatlich geprüften Gesundheitspflegerinnen und -pflegern rund um die Uhr fürsorglich betreut. Patienten, bei denen eine besondere Überwachung oder außerordentliche Maßnahmen der medizinischen Versorgung notwendig sind, können in einem eigens dafür eingerichteten „Notfallzimmer“ versorgt werden. Alle Zimmer sind mit einer modernen Notrufanlage zur Verständigung des Personals ausgestattet.

Nass-Zelle, komfortabel und funktionell



Fit und gesund durch den Sommer

Endlich ist der Sommer da und unser Körper kann viele wichtige Nährstoffe auftanken. Die schönen Sonnentage locken uns ins Freie und sorgen für eine positive Stimmung.

Nach einem anstrengenden Arbeitstag mit hohen Temperaturen, nach einer Radeltour oder einem Fußballspiel ist z. B. Wassertreten optimal – es regt den Kreislauf an, fördert die Durchblutung und wirkt belebend auf uns.

Am Nachmittag, wenn die Hitze drückend wird und uns müde und schlapp macht, ist ein kaltes Armbad etwas sehr wohltuendes und erfrischendes für unseren Körper.

Vitamin D

Durch die Sonne kann unser Körper über die Haut Vitamin D aufnehmen, das nicht nur für gesunde Zähne, sondern auch für einen guten Schlaf sowie starke Nerven und Knochen wichtig ist. Bei schönem Wetter bieten sich ein gemütlicher Abend- oder ein flotter Morgenspaziergang an. Die pralle Mittagssonne bitte meiden.

Die Vitamin-D-Aufnahme können wir auch durch die Nahrung unterstützen – z. B. durch Lachs, Haferflocken, Milch und Milchprodukte.

Vitamin A

Eine ideale Unterstützung zum Sonnenschutz ist Beta-Carotin, eine Vorläufersubstanz von Vitamin A. Beta-Carotin wird in der Haut gespeichert und schützt uns so vor starker Sonneneinstrahlung. Außerdem hilft es gegen frühzeitige Hautalterung. Im täglichen Speiseplan kann man leicht etwas für seinen Beta-Carotin-Haushalt tun, indem man

frische Karotten, Kopfsalat, Kresse, Tomaten, Paprika, Lauch und Petersilie in den Menüplan einbaut.

Vitamin E

Glänzendes Haar sowie gesund und jung aussehende Haut verdanken wir Vitamin E. Es schützt uns vor frühzeitiger Faltenbildung durch die Sonne. Vitamin-E-Lieferanten sind z. B. Vollkornprodukte, Sonnenblumenkerne, Blumenkohl und Heidelbeeren.

Viel trinken

Trinken ist besonders an heißen Sommertagen sehr wichtig. Durch die hohen Temperaturen verlieren wir nicht nur Flüssigkeit, sondern auch wertvolle Mineralstoffe, die über die Haut mit ausgeschwitzt werden.

Aber es ist wichtig, auf die richtige Getränkewahl zu achten. Ungesüßte Getränke wie z. B. Mineralwasser, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees, auch verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte löschen den Durst hervorragend und enthalten nicht viel Zucker.

Eiskalte Getränke sind nicht zu empfehlen, besser zimmerwarme. Je mehr die Temperatur eines Getränks von der eigenen Körpertemperatur abweicht, desto stärker muss der Körper daran arbeiten, die Temperaturspanne wieder auszugleichen. Als Folge davon schwitzt man mehr als vorher.

Alkohol ist an heißen Tagen ungeeignet!

Richtig essen

Der Körper kann Flüssigkeit nicht nur durch Trinken aufnehmen, sondern auch durch wasserhaltige Lebensmittel. Deshalb ist das richtige Essen im Sommer sehr wichtig – z. B. saftige Gurken oder Melonen nimmt der Körper als Durstlöscher ideal an und zugleich wird das Sättigungsgefühl gestärkt, was uns auch beim Abnehmen unterstützt. Das breite Angebot an heimischen Früchten – frische Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren oder auch Tomaten – enthalten nicht nur Vitamin C, sondern können bei regelmäßigen Verzehr auch Eisenmangel vorbeugen. Leichte kalorienarme Kost an den heißen Tagen ist wichtig, um unseren Kreislauf nicht zusätzlich zu belasten.

Bericht: Maria Stadler, Ernährungsberaterin

Leichter fruchtiger Sommersalat

Zutaten:

Mischblattsalat, kleines Bund Radieserl, 4 große Erdbeeren, halbe Salatgurke, 2 kleine Stangen Lauchzwiebeln, 2 Tomaten, 1 gelbe Paprika, Saft einer saftigen Orange, Rapsöl, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer, edelsüßes Parikapulver, etwas Mehl, 1 Putenschnitzel oder 1 Hähnchenbrustfilet

Zubereitung:

Gemüse waschen, klein schneiden und alles zusammen in eine große Schüssel geben. Für das Dressing – Orangensaft, Rapsöl und Zucker mischen und über den Salat gießen.

Fleisch klopfen, mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen, leicht mehlieren und in einer Pfanne mit etwas Öl braten.

Das Fleisch in Streifen schneiden und auf den Salat trapieren.

Dazu passt hervorragend eine Scheibe Dinkelvollkornbrot.



moderne Medizin - ganz in Ihrer Nähe

Zentrale:

Telefon: + 49 (0) 86 84 / 9 85-0

Telefax: + 49 (0) 86 84 / 9 85-1 70

Email: verwaltung@salzachklinik-fridolfing.de

Leitender Belegarzt:

Dr. med. Ullrich Rehme

Chirurgie:

Dr. med. Ullrich Rehme

Dr. med. Thomas Schmid

Dr. med. Alfred Leitner

Dr. med. Tilmann Kern

Dr. med. Lothar Seissiger

Tobias Franke

Dr. med. Thomas Demhartner

Anästhesie:

Dr. med Christian Zbil

Pflegedienstleitung/Einkauf:

Michael Nürbauer

pdl@salzachklinik-fridolfing.de

24h-Telefon:

Telefon: + 49 (0) 86 84 / 9 85-2 98

Innere Medizin:

Dr. med. Hans Götz

Dr. med. Petrus Weißmüller

Dr. med. Michael Hüller

Dr. med. Andreas Neubauer

Dr. med. André Hoffmann

Dr. med. Johannes Kern

Katharina Neider (Ärztin)

Evi Schmidt (Ärztin)

Dr. med. Fabian Gerlach

Verwaltungsleitung:

Robert Speigl

verwaltungsleitung@salzachklinik-fridolfing.de



Salzachklinik Fridolfing

Impressum:

Ausgabe:

02/2013 | Auflage: 3000 Exemplare

Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich:

Salzachklinik Fridolfing | Krankenhausstraße 1 | 83413 Fridolfing

www.salzachklinik-fridolfing.de | Tel: 08684 985-0

verwaltungsleitung@salzachklinik-fridolfing.de

Arbeitskreis/Redaktion:

2. Bgm. Georg Reitingner (Leitung) | Robert Speigl | Dr. Michael Hüller

Dr. Ullrich Rehme | PDL Michael Nürbauer | Web und Werbe Werk

