



NEWSLETTER JUNI 17

Praxis Team Dr. med. POLO LEON



Liebe Patienten,

am 19.05.2017 hatten wir unser 10-Jähriges Jubiläum - ein Tag der uns lange in Erinnerung bleiben wird! Die Feierlichkeit wurde dank Ihnen zu etwas ganz Besonderem. Wir bedanken uns herzlich, dass Sie sich die Zeit genommen haben um mit uns diesen besonderen Tag zu feiern. Wir hoffen es hat Ihnen genauso viel Vergnügen bereitet wie uns. Über die zahlreichen Glückwünsche und Geschenke haben wir uns sehr gefreut. Das gesamte Praxisteam geht mit Ihnen gerne den weiteren Weg und freut sich schon jetzt auf die Feierlichkeit 2027.



Liebes Praxisteam,

wer krank in diese Praxis geht, bekommt die Heilkunst `up to date`. Was immer man zu fragen hat, die Antwort ist hier stets parat und wir Patienten sind begeistert, wie man die Heilkunst meistert. Vielen Dank, Familie V.

Gute Blutdruckwerte durch gesunde Lebensführung!

Der Lebensstil hat einen Einfluss auf unsere Blutdruckwerte, dass oftmals unterschätzt wird.

Ein konstanter, normaler Blutdruck ist für die reibungslose Funktion unserer Organe wichtig. Er reguliert die Zirkulation des Blutes und übernimmt somit für den Organismus die gesamte Sauerstoffversorgung.

Bei unbehandelter Hypertonie können an Gefäßen und Organen Schädigungen entstehen. In Folge können Angina pectoris, Herzinfarkt, Herzmuskelschwäche, Schlaganfall, Einschränkung der Nierenfunktion und Durchblutungsstörungen auftreten.

Besonders die zunehmende Fehlernährung der Bevölkerung in Verbindung mit Übergewicht unterstützt die Volkserkrankung Hypertonie. Wann spricht man von einer Hypertonie?

Der optimale Blutdruck liegt bei ca. 120/80, normaler Blutdruck bei 140/90, milder Blutdruck bei 160/100.

Ein paar Tipps zur blutdruckregulierenden Lebensführung:

Salz beim Essen sparen. 5 g Salz am Tag sind ausreichend

Fettarm essen: Fettarme Ernährung senkt den Blutdruck und senkt gleichzeitig das Gewicht.

Frisches Gemüse und davon ganz viel, hat einen positiven Effekt auf den Blutdruck

Wenig Alkohol. Alkohol erhöht die Blutdruckwerte kurzfristig.

Körperliche Bewegung: Regelmäßiges Training hilft den Blutdruck zu senken. Die körperliche Belastung sollte auf das Lebensalter und die Lebenssituation abgestimmt werden

Nicht rauchen. Rauchen hat nicht direkten Einfluss auf den Blutdruck jedoch werden Krankheiten wie Arteriosklerose, Herzkranzgefäße u. Herzinfarkt begünstigt.

Entspannung einlegen. Entspannungsübungen und Pausen können sich positiv auf den Blutdruck auswirken. Stress macht krank.

Niedriger Blutdruck ist nicht behandlungsbedürftig, außer bei Auftreten von Beschwerden. (M. Torka)





NEWSLETTER JUNI 17

Praxis Team Dr. med. POLO LEON



Schulung über Herzerkrankung und Bluthochdruck

wir führen am **16.06.2017** um **15:00 Uhr** hier in der Praxis eine Schulung durch. Das Thema dreht sich um Herzerkrankung, wie Bluthochdruck, erhöhte Fettwerte, Risikofaktoren etc.

Frau Torka wird zusammen mit Hr. Dr. Polo Leon die Gruppe über die Erkrankung, Folgen und Entstehung informieren.

Sollten wir Ihr Interesse damit geweckt haben, können Sie sich einfach telefonisch anmelden unter der **0911/335569**.

Wir freuen uns auf Sie.



Alt werden? –Kein Problem!

am **22.06.2017** um **19:00 Uhr** informieren wir hier in der Praxis, alle Familienmitglieder und auch die betroffenen Patienten und Patientinnen im gesamten Praxisteam darüber wie:

- Veränderungen im Alter stattfinden, - die Ernährung angepasst werden muss, - Sturzgefahr vorgebeugt werden kann,
- Verhalten angemessen ist, - Sozialleistungen beantragt werden, - Medikationen überwacht und eingestellt werden
- Arzt und Hausbesuche organisiert werden können, und Beratung über Patientenverfügung. (A. Kwiatkowska)

Die Philosophie heute: Die moderne Philosophie ist die Spekulation einer gehobenen Religion. Sie ist heute, auf dem Punkt zu kommen, eine Bankrotterklärung. Sie ist in ihrer gepflegten Art kritisch nur als Sprachübung und Wörterspiel. Sie übt sich und will in einer Unabhängig verharren bis die Welt untergeht, das Prinzip ihrer Berechtigung. Sie ignoriert souverän das Aktuelle oder reduziert sie zu Detailbeschreibung, ohne Zusammenhang. Nie berührt sie die Grundsätze der Religion. In einem Kokon eingehüllt fristet ein Dasein der Selbstglückseligkeit. Statt dringend kritisch die reale Welt, sprich das Seins -Natur, Daseins - und des Geistes zu behandeln, versucht sie die Welt mit der Sprache des Vergangenes zu erklären oder flüchtet sich in dem Fabulieren einer pessimistisch dekadente Zukunft. Die Philosophie, die sich seit Hegel 'Wissenschaft der Wissenschaften' versteht darf die Wissenschaft und Technik nicht ignorieren oder despektiv übersehen, sondern auf die Bedürfnisse der Menschheit Rücksicht nehmend, Prinzipien, Alternativen formulieren. Es sei betont: Wir brauchen dringend eine Philosophie der Zukunft. Nicht der reinen Spekulation wegen. Sondern Perspektiven mit einem menschlichen Antlitz entwerfen, ungeachtet des begrenzten Horizonts eines Interessenkonflikts. Es geht nicht weniger als um die Zukunft der Menschheit auf diesem noch blauen Planet. Brisant gefährlicher und eklatanter ist der Dienst der heutigen Philosophie als Vorlage des Rückwärtsdenken, des unkritisch emotional lokalen Gesinnung. Die Philosophie fristet ein Selbstbefriedigungs-dasein als Grundlage ihrer Existenzberechtigung. Ihre ganze Existenz fristet sie in der Eintönigkeit, in dem kleinem Glück ihres Seins. Aber es hilft nichts: sie ist gefangen in einem System, die sie dient.

Träumerei: Des Glückes entbehrt, erleben, fasziniert davon mit voller Wucht getroffen zu sein, unerwartet gebracht, begegnet. Doch Hass oder Rache nicht vertragen. Mutig, großmutig verzeihen, Verantwortung übernehmen, trotz Schmerzen respektieren. Lernen los zu lassen. Haltung zeigen, im Reinen mit sich sein. Schwächen korrigieren. Das Zauberwort Akzeptieren verleiht Kraft und gibt Freude dazu. Schon in Trance wird Dir alles gehören, gehörig Hallo sagen. Hier ist die ganze Welt in Urlaub, Blumen sind überall, nur eine Blume zähmt und das Herz jubiliert. Düfte pur markieren sämtliche Hirnareale, um Spinnwebgewebe anzufertigen.

Neue, glückliche Medizin: Daran denken, was die Pharmaindustrie schon denkt: Präzisionsmedizin, Geschäftsmodell, in der Zukunft ein Medikament mit einer Software und diagnostischen Mitteln, sprich Biomarkern verkaufen.

Darmflora: Wissenschaftler schätzen die Darmflora vom Gesunden mit einem Gewicht von ein Kilogramm, besiedelt von etwa 100 Billionen Bakterien. Ein Organ zuständig für den Stoffwechsel und Verwertung der Nahrungsmitteln, Aufnahme von Vitaminen, Kommunikation von Darm und Gehirn.

