



Praxis aktuell

Richtige Medikamenteneinnahme



Mal ehrlich, lesen Sie immer die Packungsbeilage – und halten sich daran? Nein? Das sollten Sie aber! Denn Apotheker schätzen, dass bis zu 40 Prozent aller Patienten ihre verschriebenen Medikamente falsch einnehmen. „Das kann nicht nur die Wirksamkeit einschränken, sondern auch Nebenwirkungen verstärken oder hervorrufen,“ weiß Dr. med. Jakob Keilbach.

So sollte das Präparat unbedingt mit viel Flüssigkeit eingenommen werden, um sicherzustellen, dass sich die Stoffe gut lösen und verteilen. Doch auch nach der Einnahme weiter zu trinken ist wichtig: „So kann man vorbeugen, dass das Medikament in der Speiseröhre stecken bleibt und dort Verätzungen anrichtet,“ erklärt Dr. Keilbach.

Nicht alle Getränke sind dabei empfehlenswert. So sind Fruchtsäfte wegen ihres hohen Säuregehalts eher ungeeignet, da diese mit den Wirkstoffen interagieren könnten. Dasselbe gilt für das Kalzium in der Milch und das Koffein in

Tee, Kaffee und Cola. Möglicherweise bilden sich unzersetzbare Komplexe, der Wirkstoff ist für den Körper nicht mehr verwertbar. Koffein kann die Wirkung eines Präparats aber auch um ein Vielfaches verstärken, da Herzrätigkeit und Psyche angeregt werden, der Blutdruck erhöht wird und eine Entwässerung einsetzt. Eine ähnliche Wirkung haben Grapefruits: die Früchte können die Wirkung eines Medikaments um das zehn- bis 15-fache intensivieren, da der Körper deutlich mehr Wirkstoffe aufnimmt als vorgesehen.

Die Einnahme eines Medikaments mit Alkohol hingegen begünstigt besonders das (verstärkte) Auftreten von Nebenwirkungen, gerade bei Antibiotika.

Mit dem Hinweis „Vor dem Essen einnehmen“ ist übrigens nicht die Einnahme unmittelbar vor der Mahlzeit gemeint. „Günstig ist eine Medikamenteneinnahme 30 bis 60 Minuten vor dem Essen,“ rät Dr. Keilbach.

Info für Teens:

»Ist doch (gynäko)logisch!«

Das Pickel-Problem

Pickel und Mitesser sehen unschön aus und können zuweilen ziemlich am Selbstbewusstsein nagen. Schuld an dem Hautproblem ist eine Zunahme der männlichen Geschlechtshormone (Androgene) während der Pubertät. Diese regen die Talgproduktion an, die Poren verstopfen leichter. Kommen noch Bakterien dazu, hat das häufig schmerzhaft Entzündungen zur Folge.

Um dem vorzubeugen, hilft es oft schon, mehr auf Hygiene zu achten. Zweimal am Tag sollten die besonders anfälligen Zonen, also Gesicht und der obere Bereich von Brust und Rücken, mit einer milden, pH-neutralen Waschlotion gereinigt werden. Wegen der Bakterien ist es wichtig, Handtuch und Waschlappen oft zu wechseln. Je weniger Make-up du auflegst, desto besser für deine Haut; achte darauf, nur fett- und ölfreie Kosmetikprodukte zu verwenden. Pickel solltest du besser nicht ausdrücken; wenn doch, dann solltest du die Stelle danach mit Alkohol abtupfen. Frische Luft, viel Wasser und der Verzicht auf Zigaretten können deiner Haut ebenfalls helfen.

Hast du dennoch häufig mit großen, wunden Pickeln zu kämpfen, oder haben sich schon Aknenarben gebildet, solltest du dich nicht scheuen, einen Hautarzt aufzusuchen.



Praxis aktuell

Akupunktur in der Frauenheilkunde

In China seit Tausenden von Jahren erfolgreich angewandt, hat die „Traditionelle Chinesische Medizin“ (TCM) mittlerweile auch im Westen Hochkonjunktur – vor allem die Akupunktur erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Durch das Einstechen von Nadeln in bestimmte Akupunkturpunkte, die sich entlang der Energiebahnen des Körpers (Meridiane) befinden, wird auf den Fluss des „Qi“ (Lebensenergie) eingewirkt. Sogar die Wissenschaft hat mittlerweile die Effektivität von Akupunktur in der Schmerztherapie anerkannt. Auch die Frauenheilkunde hat sie längst für sich

entdeckt: So können vor allem Menstruationsbeschwerden wie Stimmungsschwankungen, Blutungsstörungen, Kopf- und Bauchschmerzen gelindert werden, ebenso wie Beschwerden während der Schwangerschaft. Auch Problemen nach der Geburt, wie beispielsweise Störungen bei der Milchbildung, kann durch Akupunktur entgegengewirkt werden. Im Laufe der Wechseljahre kann TCM bei unangenehmen Empfindungen Abhilfe schaffen. „Akupunktur wirkt sanft und hat keine ernsthaften Nebenwirkungen,“ erläutert Dr. med. Natalie Mauch die Vorteile dieser Therapieform.

Beschwerden in der Schwangerschaft

Hämorrhoiden



Fast die Hälfte aller Frauen leiden während der Schwangerschaft oder postnatal an Hämorrhoiden. Hämorrhoiden sind krampfader-artige Erweiterungen der Venen am Übergang vom Mastdarm zum Enddarm. Typische Anzeichen sind Blutungen beim Stuhlgang, Druckgefühl und Juckreiz. Die Bildung von Hämorrhoiden wird durch die verstärkte Blutzirkulation während der Schwangerschaft

begünstigt; auch Verstopfungen, die gerade auch während einer Schwangerschaft gehäuft auftreten, fördern die Bildung von Hämorrhoiden. „Zur Vorbeugung sollte man langes Sitzen oder Stehen vermeiden und beckenbodenstabilisierende Übungen machen,“ empfiehlt Hebamme Cathrin Kalmbach. Eine ballaststoffreiche Ernährung sowie ausreichend Wasser und Bewegung tragen außerdem dazu bei, Verstopfungen zu vermeiden. Sollte es dennoch zu Hämorrhoiden kommen, helfen Auflagen mit geriebenen Kartoffeln, Sitzbäder, Salben oder Zäpfchen mit Eichenrinde, Kompressen mit geeistem Quark oder Salben mit Beinwell oder Ringelblumen. Für weitere Fragen steht Ihnen Frau Kalmbach gerne zur Seite.

»News«



Ab sofort wird Frau **Larissa Vidal** das Praxisteam der Frauenärzte am Rotebühlplatz bereichern. Frau Vidal hat in Frankfurt am Main und Tübingen Humanmedizin studiert, und von 1999 bis 2008 ihre Facharztausbildung mit den Schwerpunkten Gynäkologie und Geburtshilfe im Paracelsus-Krankenhaus Ruit in Ostfildern absolviert. In der Praxis am Rotebühlplatz ist Frau Vidal Weiterbildungsassistentin und kümmert sich vor allem um die Urogynäkologie: Sie betreut montags die Inkontinenz-Sprechstunde und ist u. a. für Blasendruckmessungen zuständig. Außerdem besitzt auch sie die Akupunkturausbildung. Frau Vidal ist verheiratet und hat einen Sohn. Freie Tage verbringt sie gerne gemeinsam mit der Familie beim Wandern – „am liebsten in der Schweiz!“

Impressum

Frauenärzte
Rotebühlplatz



Praxis aktuell Newsletter der Frauenärzte Rotebühlplatz
Gemeinschaftspraxis für Frauenheilkunde

Dr. med. Jakob Keilbach, Dr. med. Natalie Mauch,
Dr. med. Eckart Roth, Larissa Vidal (Weiterbildungs-
assistentin), Cathrin Kalmbach (Hebamme)

V.i.S.d.P.: Dr. med. Jakob Keilbach

Anschrift: Frauenärzte Rotebühlplatz
Gemeinschaftspraxis für Frauenheilkunde

Rotebühlplatz 19
D – 70178 Stuttgart
Telefon: 0711.76 71 56
Fax: 0711.76 71 577

info@frauenaerzte-rotebuehlplatz.de
www.frauenaerzte-rotebuehlplatz.de