

bleib fit!

**MEDIENGRUPPE
OFFENBACH-POST**

www.op-online.de

Ausgabe 07 :: 2013

Diagnose Diabetes ::

Was tun?

Ernährung ::

**Fitter & gesünder
mit Low carb**



Schwangerschaft :: Pränataldiagnostik



Inhalt

Gesundheit

Diagnose Diabetes	06
Bluthochdruck - die schleichende Gefahr	08
Arthrose an Händen und Fingern	10
Personalisierte Krebstherapie	12
Sicher durch die Schwangerschaft: Pränataldiagnostik	14
Herzrhythmusstörung Vorhofflimmern	16

Fitness & Ernährung

Fitter & gesünder mit Low Carb	18
Ernährung & Stress	20

Aktuelles aus der Region

Neu: Gedächtnissprechstunde in Seligenstadt	22
Neuzugang in der Praxis Renate Ulrich	23

Impressum

Redaktion: Frank Prose (verantwortlich),
Ramona Billing, Telefon 06106 2835961, E-Mail: ramona.billing@op-online.de

Gestaltung: Sonderthementeam der Mediengruppe OFFENBACH-POST
Anzeigen: Helmut Moser (verantw.),
Holger Strehl, E-Mail: holger.strehl@op-online.de, Telefon 069 85008-343

Gesamtherstellung: Pressehaus Bintz-Verlag GmbH & Co. KG,
Waldstraße 226, 63071 Offenbach, www.op-online.de, www.bleib-fit.net

Bildnachweise: Ramona Billing, Klinikum Offenbach, Ketteler Krankenhaus, Emma Klinik,
Injoy, Thomas Frühauf, Asklepios Seligenstadt, TRIAS Verlag, Annette Gumprich, Dr.
Drexler, Fotolia.de, Pixelio.de

 **Treppenlift = Lebensqualität**
MAINLIFTER ...sicher rauf und runter!
☎ 06021/866 522 3 mainlifter.de

**Zentrum
für
Implantologie & Parodontologie**
www.praxis-mitrenca.de www.aerztezentrum-offenbach.com
Dr. medic-stom **Marius Mitrenca***
Dott. **Fabrizio Lista**
Zahnarzt **Dieter Ziemann**
Im Ärztezentrum Offenbach
Waldstrasse 228 / Rowentastr. 2
Telefon 069 - 83 55 65
* Spezialist und geprüfter Experte für Implantologie

Das Tote Meer vor der Haustüre

Wir führen in unserer Praxis die **Salz-Bäder-Licht-**
und **PUVA Therapie** für Patienten mit
Schuppenflechte durch. Diese Kassenleistung
kann bei Hand- oder Fußbefall sowie bei
ausgeprägtem Körperbefall in Anspruch
genommen werden.

Hautarztpraxis Dr. med Erik Senger
Willi-Brehm-Str. 4 • 63500 Seligenstadt
Tel. 06182-826 100 • Fax. 06182-826 10 20
e-mail: erik.senger@t-online.de

DRK-Senioren-
Zentren des
Kreisverbandes
Offenbach e.V.



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

**examinierte
Pflegefachkräfte (m/w)**

DRK-Senioren-Zentren
Offenbach,
Mühlheim,
Dietzenbach,
Egelsbach und
Langen

Voll-/Teilzeit oder als Aushilfe (400 EUR),
unbefristetes Arbeitsverhältnis,
außertarifliche Vergütung mit einer Jahressonderprämie,
weitere Sozialleistungen.

Ihre Bewerbung, sehr gern per E-Mail, richten Sie bitte an:

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Offenbach e.V.
Josef Bonn
Spessartring 24
63071 Offenbach

E-Mail: bewerbung@drk-of.de

Stress im Job?

Gesund essen funktioniert!

Die Termine überschlagen sich, Ihr Chef möchte schnell noch etwas vorbereitet haben, das Telefon klingelt, ein Kollege kommt bei Ihnen vorbei und braucht einen Rat...

Ihre Mittagspause fällt aus, da keine Zeit ist, und schon lässt die nächste Heißhunger-attacke nicht lange auf sich warten - Sie greifen zum Schokoriegel. Doch mit der richtigen Einstellung und ein wenig Planung lässt sich gezielt gegensteuern. Wie das geht, erläutert die Ernährungsexpertin Annette Gumprich aus Hanau.



Stress hat erhebliche Auswirkungen auf unseren Körper. Unter anderem entstehen gesundheitsschädliche freie Radikale und die Hormonsituation wird verändert. Während positiver Stress durch Adrenalinanstoß die Leistungsfähigkeit sogar kurz erhöht, fördert negativer Stress (Dauerstress) insbesondere die Ausschüttung von Cortisol. Dadurch wird wiederum laufend Traubenzucker (Glukose) ausgeschüttet, während Insulin gehemmt wird, das wichtig wäre für die Aufnahme von Glukose in die Körperzellen. Die Folge: ein ständig erhöhter Blutzuckerspiegel. Die Körperzellen erhalten zu wenig Energie. Heißhunger ist die Folge, der uns rasch genau zu den Nahrungsmitteln greifen lässt, die wir besser vermeiden sollten, wie zum Beispiel Schokolade. Übergewicht ist hier oft die Folge.

„Es kommt immer auf die Art der Kohlenhydrate an, da sich diese unterschiedlich auswirken“, so Annette Gumprich. „Schokolade macht schnell wieder hungrig, während ein Vollkornbrötchen mit Marmelade, am besten noch mit etwas Quark oder einem kleinen Joghurt, durch seine Ballaststoffe länger anhält. Aber Schokolade ist natürlich deshalb nicht schädlich. Es geht um die Menge, die man isst und auch darum, wie man das tut. Wer ein Stück Schokolade lutscht, hat viel länger den Genuss und nimmt

dabei von der Menge her viel weniger zu sich.“

Genuss ist für die Ernährungsberaterin ein ganz wichtiger Faktor, im Stress oder auch beim Abnehmen. „Es kann nicht sein, dass auch das Essen noch zum Stress wird“, sagt sie. „Daher sollte man sich nicht auch noch durch völligen Verzicht ‚kasteien‘, wenn man schon beruflich unter Druck steht. Die Kunst ist herauszufinden, wie man selber ‚tickt‘ und wo ich in stressigen Situationen etwas Gesundes einbauen kann.“

Daher kann es beim Abnehmen auch niemals einen Standard-Ernährungsplan geben. Jeder Mensch ist anders, und daher muss auch seine individuelle Ernährungsweise auf die jeweilige Situation und den Tagesplan abgestimmt werden. „Gerade bei Stress ist Essen sehr wichtig“, betont Annette Gumprich. „Hier haben wir einen verstärkten Nährstoffbedarf. Das Gehirn benötigt ständig Nahrung, damit wir im Beruf leistungsfähig bleiben. Dem müssen wir gerecht werden. Und wir sollten unserem Körper und unserer Seele durch leckeres, aber gesundes Essen etwas Gutes tun!“

Daher empfiehlt die Ernährungsexpertin, gerade bei Stress auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung zu achten, die auch etwas fürs Auge ist. „Starten Sie in

jedem Fall mit einem guten Frühstück in den Tag“, so Annette Gumprich. „Auch wer meint, nichts frühstücken zu können, sollte zumindest ein Glas (frisch gepressten) Orangensaft trinken oder einen kleinen Joghurt essen.“ Wer weiß, dass er untertags keine Zeit hat, in die Kantine oder zum kleinen Lokal um die Ecke zu gehen, sollte sich sein ‚Brainfood‘ mitnehmen. „Das erfordert am Vorabend nur etwa 5 Minuten Planung und Vorbereitung: Obst, ein paar Streifen Paprika, Gurken oder Karotten zum Knabbern, ein wenig Trockenobst oder Studentenfutter, eine Magerquarkspeise oder Joghurt und ein Vollkornbrötchen mit fettarmen Aufstrich sind ideal. Bei dieser Zusammensetzung stimmt der Eiweißbedarf, und es wird ein größtmöglicher und lang anhaltender Sättigungsgrad erreicht. Vergessen Sie nicht, ein Salatblatt oder eine Scheibe Tomate mit ins Brötchen zu legen. Das Auge isst mit, und rot und grün sind die Farben, die gute Laune machen.“

Auch wenn noch so viel Arbeit vor Ihnen liegt: versuchen Sie sich in jedem Fall eine kleine Auszeit zum Mittagessen zu nehmen. „Mindestens 20 min. wäre gut. Durch regelmäßiges Essen und Trinken können wir Heißhungerattacken vermeiden“, so Annette Gumprich. „Allerdings sollte man andererseits auch darauf achten, nicht ständig zu etwas Essbarem zu

greifen. Ein gesunder Pausen-Snack wie zum Beispiel 5 Trockenfrüchte, zwei Vollkornzweibacke oder ein Knäcke mit Hüttenkäse und etwas Marmelade sind durchaus drin.

Ganz wichtig ist regelmäßiges Trinken - als Faustregel bei Stress gilt: jede Stunde ein Glas Wasser oder sonstige möglichst zuckerfreie Getränke, wie diverse Kräutertees oder Saftschorle im Verhältnis 1/3 Saft, 2/3 Wasser. Kaffee erhöht den körperlichen Stress, daher ist er nur in Maßen empfehlenswert. Flüssigkeitsmangel kann u.a. auch zu Kopfschmerzen führen. Also bevor man zu einer Tablette greift, erst mal etwas trinken und ca. 30 min. abwarten.“

Damit der Genuss nicht auf der Strecke bleibt, sollte das eigene „Brainfood“ bei Stress möglichst abwechslungsreich gestaltet sein. Nahrungsergänzungsmittel sind nicht notwendig, so die Ernährungsexpertin. „Wir brauchen bei Stress verstärkt sogenannte „Antioxidantien“, die

die vermehrten freien Radikale abfangen.

Dazu gehören vor allem Vitamin C, E, die Vorstufe des Vitamin A, einige Mineralstoffe sowie auch sekundäre Pflanzenstoffe. Greifen Sie daher bevorzugt zu Produkten aus der Natur:

Zitrusfrüchte, Beerenfrüchte und Paprika oder Broccoli liefern wichtiges Vit C, das auch die Immunabwehr stärkt. Vitamin E findet sich vor allem in guten Pflanzenölen und in Nüssen. Zu den sekundären Pflanzenstoffe gehören z.B. die Bitterstoffe im Rucola oder im Chicoree, die Farbstoffe in den Blaubeeren, den Tomaten oder in Aprikosen.

B-Vitamine sind unsere „Nerven-Vitamine“ und werden bei Stress ebenfalls verstärkt benötigt. Sie sind vor allem enthalten in Vollkornprodukten, ebenfalls in Nüssen und Schweinefleisch. Milchprodukte stellen Kalzium und hochwertiges Eiweiß zur Verfügung, ebenso sind Fleisch und Sojaprodukte wertvolle Eiweißlieferanten, die wir bei Stress vermehrt brauchen.“

Was man sonst noch tun kann

- Zeit zum Essen als kleine „Auszeit“ nehmen und bewusst genießen
- Regelmäßige Bewegung und Sport sind von ungeheurer Bedeutung. Sie machen den Kopf frei und gleichen den Stress aus. Jeder Schritt zählt! Am besten ist eine Mischung aus Ausdauer- und Krafttraining.
- Machen Sie regelmäßig bewusste Entspannungsübungen
- Schokoladenvorräte und andere Süßigkeiten am Arbeitsplatz durch gesunde Alternativen ersetzen
- Und wenn dann doch die Lust auf Süßes kommt: „Dann halten Sie kurz inne und fragen Sie sich zuerst: muss es jetzt wirklich die Schokolade sein oder reicht auch ein Stück Obst, ein Stück Banane oder ein Joghurt? Wenn es dann immer noch ‚drückt‘, trinken Sie etwas, z.B. ein Glas Apfelsaftschorle. Das füllt den Magen und beruhigt auch etwas die Lust auf Süßes. Und wenn dann immer noch die Lust auf Schokolade da ist, dann gönnen Sie sich das Stück und genießen Sie es auch!



Annette Gumprich ist Diplom-Ökotrophologin, zertifizierte VDOE-Ernährungsberaterin und Diätassistentin in Hanau. Sie unterstützt nicht nur Privatpersonen, sondern auch Unternehmen, Fitnessstudios und Arztpraxen mit Vorträgen, Ernährungsberatung und -therapie, Seminaren / Workshops und Ernährungs-Coaching. www.essenundgesund.de

– ANZEIGE –

Leistenbrüche minimal-invasiv operieren

Leistenbrüche sind die häufigste chirurgische Erkrankung überhaupt. Allein in Deutschland werden pro Jahr mehr als 250.000 Menschen daran operiert, wobei Männer sechsmal häufiger betroffen sind als Frauen. „Das Tückische an einem Leistenbruch ist, dass er im Alltag oft lange Zeit gar nicht auffällt, ja nicht einmal Schmerzen bereitet“, weiß Dr. med. Ralph Nowak, Facharzt für Chirurgie, Viszeralchirurgie und Proktologie sowie Experte für minimal-invasive Chirurgie in der Emma Klinik in Seligenstadt. „Stellen sich jedoch ziehende Schmerzen sowie eine größer werdende Beule in der Leistengegend ein, ist die Diagnose relativ klar“, so der Experte. „Spätestens dann sollte auch unbedingt ein spezialisierter Facharzt aufgesucht werden. Schließlich ist ein Leistenbruch eine Öffnung in den tragenden Bauchwandschichten, durch die sich Bauchfell und Bauchorgane nach außen vorwölben können. Es besteht u.a. die Gefahr, dass Organe dabei eingeklemmt werden.“



Vorteile der minimal-invasiven Operation

Die Behandlung eines Leistenbruchs erfolgt ausschließlich chirurgisch. Eine besonders schonen-

de Methode bietet dabei die minimal-invasive Operation. Bei dieser sogenannten Schlüsselloch-OP wird komplett auf große Bauchschnitte verzichtet, wodurch unbeteiligtes Gewebe, Sehnen und Muskeln geschont werden. In der Emma Klinik kommt bevorzugt das TAPP-Verfahren zum Einsatz. Dabei wird über einen kleinen Schnitt am Nabel ein sehr hochwertiges Kunststoffnetz eingeführt und von „innen“ so an der Leiste ausgebreitet, dass der Leistenbruch überlappend und spannungsfrei geschlossen wird. Eine Mini-Kamera zeichnet jeden OP-Schritt in digitaler HD-Technik auf und dient dem Operateur als „Auge“ mit Vergrößerung. „Patienten, die nach dieser Methode operiert werden, profitieren davon, dass sie nach einem

Eingriff in der Regel nur geringe Schmerzen haben“, berichtet Dr. Nowak. „Darüber hinaus verläuft die Wundheilung sehr gut, so dass der Patient oft schon nach zwei Wochen wieder seiner beruflichen Tätigkeit nachgehen kann. Sport ist bereits ab der dritten bis vierten Woche schrittweise möglich. Hinzu kommt, dass nur kleine Narben zurückbleiben.“

Als Kassenpatient wie ein Privatpatient behandelt werden

„Patienten, deren Krankenkasse im Rahmen der sogenannten Integrierten Versorgung mit uns kooperiert, profitieren sogar noch in einem weiteren Punkt“, erklärt Dr. Nowak. „Bei Bedarf besteht für sie nach dem Eingriff auch als Kassenpatient die Möglichkeit des stationären Aufenthalts in der privaten Emma Klinik in Seligenstadt – und zwar zahlungsfrei.“

WEITERE INFORMATIONEN: WWW.EMMA-KLINIK.DE

Dr. med. Ralph Nowak
 Facharzt für Chirurgie,
 Viszeralchirurgie und
 Proktologie sowie
 Experte für minimal-
 invasive Chirurgie
 in der Emma Klinik

EMMA KLINIK
 OPERATIVE MEDIZIN
 IN SELIGENSTADT



Frankfurter Straße 51, 63500 Seligenstadt
 Telefon 0 61 82 / 9 60-0