



Praxiszeitung

treffpunkt.praxis

Dr. med. Martin Borchers

Sprechstunden

Mo – Do 07.30 – 11.00
14.30 – 17.00
Fr. 07.30 – 13.00

außer Mi.-Nachmittag
und nach Vereinbarung



Impressum

Herausgeber:
Dr. med. M. Borchers Facharzt
für Innere Medizin,
Gastroenterologe *
Ernährungsmedizin,
Hausärztliche Versorgung
Tel: 02305-440429
Fax: 02305-440430
Mail:
info@praxis-dr-borchers.de
Web:
www.praxis-dr-borchers.de

* privat

In eigener Sache

Informationen für meine Patienten

Liebe Patienten,

seit der letzten Ausgabe hat es einige Veränderungen in unserer Praxis gegeben. Personell dürfen wir eine neue Mitarbeiterin begrüßen, die unser Team seit Februar ergänzt. Mit Frau Mattes konnten wir eine erfahrene Medizinische Fachangestellte gewinnen, die in den letzten Jahren in der Notaufnahme des St. Rochus-Hospital tätig war.

Aufgrund der geänderten Zeiten im Rahmen der Notdienstreform und des zuneh-

menden Bürokratismus haben wir die Sprechstundenzeiten am Freitag geändert. Die Praxis ist jetzt durchgängig von 07.30 - 13.00 Uhr geöffnet, so dass wir eine Reduzierung der Sprechstundenzeiten insgesamt vermeiden konnten.

Erfreulich ist die erfolgreiche Zertifizierung unserer Praxis durch den TÜV. Unsere Bemühungen in der Umsetzung eines Qualitätsmanagementsystems wurden so gewürdigt.

Ihr Praxisteam

Demenz und Ernährung – Gibt es Zusammenhänge?

Die Zahl der Demenzkranken wird sich voraussichtlich bis zum Jahr 2050 weltweit auf 115 Millionen verdreifachen. Daher gibt es umfangreiche Forschungen, ob äußere Ursachen diesen Trend beeinflussen und verändern können. Aktuelle Untersuchungen zufolge, gibt es einen engen Zusammenhang zwischen einer ausgewogenen Ernährung und der geistigen Leistungsfähigkeit. Als verantwortliche Nährstoffe werden die sog. sekundären Pflanzenstoffe diskutiert. Diese scheinen gesundheitsfördernde Prozesse auszulösen. Sie bewirken eine Aktivierung der körpereigenen Abwehr, eine Verstärkung zellulärer Reparaturmechanismen und

eine Unterstützung der Immunabwehr. **Sekundäre Pflanzenstoffe** sind u.a. in Obst, Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Nüssen und Vollkornprodukten enthalten und geben den pflanzlichen Lebensmitteln ihre Farbe. Sie dienen den Pflanzen als Abwehrstoffe und wirken darüber hinaus als Wachstumsregulatoren. Sekundäre Pflanzenstoffe zählen bisher für den Menschen nicht zu den lebensnotwendigen Nährstoffen, haben aber Einfluss auf eine Vielzahl von Stoffwechselprozessen. Sie schützen möglicherweise vor verschiedenen Tumorarten und vermitteln Effekte wie Senkung des Blutdrucks. Weiterhin entfalten

In dieser Ausgabe lesen Sie

Seite 1

- In eigener Sache
- Demenz und Ernährung

Seite 2

- Sodbrennen – Therapie
- Chronische Schmerzen – Neue Behandlungskonzepte

Seite 3

- Buchbesprechung: „Mein Buch vom guten Schlaf“
- Lust auf Bio?

Seite 4

- Ernährungskolumne
- Das besondere Rezept
- Obst des Monats

sekundäre Pflanzenstoffe neurologische, entzündungshemmende und antibakterielle Wirkungen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) empfiehlt daher einen hohen Verzehr von Obst und Gemüse sowie weiterer pflanzlicher Lebensmittel (mindestens 650 g/Tag), um eine gute Versorgung mit sekundären Pflanzenstoffen sicherzustellen.





© Kaarsten - Fotolia

Sodbrennen – Therapie ohne Nebenwirkungen ? Schaden die sog. Säureblocker? Neue Erkenntnisse

Sodbrennen ist ein sehr häufiges Symptom, an dem mehr als ein Drittel der Bevölkerung einmal pro Monat leidet.

Viele Patienten erhalten zur Behandlung des Sodbrennens sogenannte **Säureblocker**, wie beispielsweise Omeprazol oder Pantoprazol. Neue Erkenntnisse, die auf dem diesjährigen Gastro-Update präsentiert wurden, zeigen, dass diese Medikamente durchaus schwer-

wiegende Nebenwirkungen verursachen können. So steigt das Risiko einer bakteriellen Fehlbesiedlung des Darmes und das Risiko einer Lungenentzündung erheblich. Auch können die Säureblocker nach Therapieende selbst Sodbrennen über Wochen verursachen, so dass nach der Akuttherapie immer ein Auslassversuch über 6 Wochen diskutiert werden muss. Letztlich gilt es aber vor allem die Risikofaktoren zu mindern.

Sodbrennen

- Betroffen: mehr als 1/3 der Bevölkerung
- Risikofaktoren: Übergewicht, Nikotin, Alkohol, fette und großvolumige Mahlzeiten
- Diagnostik: Endoskopie
- Therapie: Risikofaktoren abbauen, Säureblocker
- Säureblocker können erhebliche Nebenwirkungen aufweisen



© Robert Kneschke

Chronische Schmerzen

- 5 Millionen chronische Schmerzpatienten in Deutschland
- 600 Schmerzzentren in Deutschland bei einem Bedarf von 2000 Einrichtungen
- Chronische Schmerzpatienten fühlen sich durch den Schmerz „entmündigt“
- 25 Prozent der Schmerzpatienten werden krank geschrieben, einige über Monate
- Medikamente alleine können die chronischen Schmerzen nicht bessern
- Neue Therapiekonzepte binden Verhaltensänderung ein, Ergebnis: Nahezu 100 Prozent der Betroffenen berichten über Verbesserung der Lebensqualität

Chronische Schmerzen

Neue Therapiekonzepte – Die Psyche spielt eine große Rolle

In Deutschland leiden laut Angaben der "Deutschen Schmerzliga" 12 bis 15 Millionen Menschen an andauernden oder wiederkehrenden, sogenannten chronischen Schmerzen. 4 bis 5 Millionen Menschen sind davon stark beeinträchtigt. Ihr Leiden hat sich verselbständigt und gilt als eigenständige Krankheit.

Die Schmerzformen, die am häufigsten mit chronischen Schmerzen verbunden sind, stellen Rücken- und Kopfschmerzen, Schmerzen bei Rheuma und Arthrose sowie Tumor- und Nervenschmerzen dar.

Die Ursachen für chronische Schmerzen sind vielfältig. Ein Problem, welches zur Chronifizierung, also zu einem anhaltenden Schmerzzustand führen kann, stellt die nicht ausreichende Zahl an Schmerztherapeuten dar. Durch die resultierende Unterversorgung kommt es zu einer nicht ausreichenden, teils auch falschen Therapie der

Schmerzpatienten, welches wiederum die Chronifizierung der Erkrankung fördert. Bevor die Betroffenen in die Behandlung von Facheinrichtungen gelangen, sind durchschnittlich 10 Jahre mit diversen Behandlungsversuchen vergangen.

Viele Patienten machen eine jahrelange Odyssee mit verschiedensten Behandlungsmethoden durch, ohne dass ihnen ausreichend geholfen werden kann.

Spezialisierte Einrichtungen, wie beispielsweise die Universitätsklinik Freiburg, entwickeln völlig neue Therapieansätze, welche die psychischen Aspekte der Erkrankung mehr berücksichtigen.

Die Patienten lernen in den angebotenen Kursen vor allem einen anderen Umgang mit den Schmerzen. Bei vielen Betroffenen besteht die ursprüngliche Ursache der Schmerzen nicht mehr, aber der Schmerz hat sich verselbständigt, er wird Lebensinhalt. Viele Patienten entwickeln Vermeidungs-

strategien, Angst tritt auf, sie werden zum Getriebenen ihrer Schmerzen und verlieren die Kontrolle über die Erkrankung. Mit Hilfe neuer Behandlungskonzepte lernen die Betroffenen, nicht mehr ständig gegen den Schmerz zu kämpfen, sondern ihn zu akzeptieren und ihre Lebensweise auf ihn einzustellen. Hierdurch erlangen die Patienten wieder Kontrolle über ihr Leben, sie gehen aktiver mit der Situation um.

Letztlich reiht sich diese Therapie in eine Reihe andere Maßnahmen, wie Ursachenforschung, Bewegungstherapie, Vermeidung von Medikamentenmissbrauch etc. ein.

Die Ergebnisse sind beeindruckend. Nahezu alle Patienten berichten über eine Verbesserung ihrer Lebensqualität, auch wenn sich der Schmerz selbst nur geringfügig verbessert hat.

Das Problem mit dem Schlaf - *Buchbesprechung*

Mein Buch vom guten Schlaf, Jürgen Zulley; Goldmann-Verlag, 2010; 9.95 €

Rund 40 Prozent der Deutschen leiden unter Schlafstörungen. Diese beeinträchtigen nicht nur die Lebensqualität der Betroffenen, sondern können bei andauerender Problematik zu schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen führen.

Der renommierte Schlaf-forscher Jürgen Zulley hat sich in den letzten Jahren intensiv mit Schlafstörungen beschäftigt und die Erkenntnisse und daraus abzuleitende Empfehlungen in seinem Buch „Mein Buch vom guten Schlaf“ für Betroffene zusammengefasst.

In dem Buch wird deutlich,

dass man richtiges Schlafen erlernen kann. Zulley beschreibt anschaulich, was man am Tage tun kann, um nachts besser zu schlafen. Er beschreibt, was Schlaf eigentlich ist und räumt mit vielen falschen Vorstellungen auf.

Ob man am Tag fit ist entscheidet nicht die Schlafdauer, sondern die -Schlafqualität.

Jürgen Zulley fordert eine neue Schlafkultur. Er zeigt, wie man durch richtiges Verhalten schon am Tag die Weichen für einen gesunden Schlaf stellen kann.

Interessantes und Kurioses wird dabei unterhaltsam zu

Tage gefördert, ohne Kompetenz und Anspruch zu schaden.

Es folgen Rezepte, wie der Schlaf verbessert werden kann. Beschrieben werden die häufigsten Schlafstörungen und was getan werden kann, um wieder erholsamen Schlaf zu finden.

Das Buch dient der Selbsthilfe, beschreibt aber auch wie Schlafstörungen professionell behandelt werden sollten. Verschiedene Tests ermöglichen eine Einschätzung der eigenen Schlafprobleme.

Insgesamt ein lesenswertes Buch für alle, die unter Schlafstörungen leiden.

© Klaus Eppele - Fotolia



Prof. Zulley

Prof. Zulley arbeitet seit über 35 Jahren auf den Gebieten der Schlaf-forschung und Chrono-biologie. Er ist einer der renommiertesten Schlaf-experten in Deutschland. Prof. Zulley leitet das Schlafmedi-zinische Zentrum der Universität Regensburg und erhielt für seine Forschungen zahlreiche nationale und internationale Preise.

Lust auf mehr Bio ? von Andrea Heller

In den letzten Jahren hat sich die Nachfrage nach biologisch erzeugten Lebensmitteln erheblich verändert. Es setzt sich zunehmend die Erkenntnis durch, dass Lebensmittel gesund und schmackhaft sein sollten. Die Lebensmittel-skandale der letzten Jahre verstärken diesen Trend. Auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGE) fördert die Verwendung bio-logisch hergestellter Nahrungs-mittel.

Was steckt hinter diesen Lebensmitteln?

Obst und Gemüse aus regio-nalem Anbau können voll ausreifen und kommen direkt nach der Ernte auf den Markt. Durch kurze Liege- und Transportwege erleidet es keine Nährstoffverluste, ist frischer und damit wohl-schmeckender. Frisches Bio-Gemüse oder Bio-Obst riecht intensiver als Treibhaus- oder Importware. Den besseren

Geschmack merkt man beim Verzehr deutlich.

Weniger Schadstoffe – mehr Qualität

Biologisch hergestellte Lebensmittel schneiden in punkto Schadstoffe besser ab als konventionell er-zeuigte. Sie sind in der Regel nicht mit Pflanzenschutz-mitteln belastet. Kühe, die freien Auslauf haben bzw. mit Gras oder Heu gefüttert werden, liefern mit ihrer Milch zudem mehr der krebshemmenden konju-gierten Linolsäure. Statt der Verwendung chemischer, sorgen organische Dünger und eine abwechslungs-reiche Fruchtfolge für eine höhere Bodenfruchtbarkeit und Nachhaltigkeit.

Tiere auf Biohöfen erhalten keine Medikamente zur Vorbeugung von Krank-heiten oder Hormone

für ihr Wachstum. Auf diese Weise gelangen weniger Rückstände in die Umwelt und die Nahrung.

Ökologisch einkaufen – aber wo?

Seit einigen Jahren gibt es für ökologisch erzeugte Lebens-mittel deutlich mehr Einkaufs-möglichkeiten als zuvor.

Viele Supermarktketten und Discounter haben den Trend zu biologischen Nahrungs-mitteln aufgenommen und bieten diese an. Auch Fach-geschäfte wie Naturkost- oder Reformhäuser profitieren vom Bioboom und erweitern ihr Angebot und ihre Verkaufs-flächen.

Besonders anregend ist es, auf dem Wochenmarkt einzukaufen. Frische Ware der jeweiligen Saison in reicher Auswahl lädt zum Zugreifen ein. Stände mit Bio-Produkten sind dort fast immer zu finden.

© Martina Marschall - Fotolia



Bio-Lebensmittel

- schadstoffarm
- nährstoffreich
- geschmackvoll
- umweltschonend
- nachhaltiger Anbau

Nach dem langen Winter ist es soweit: endlich gibt es die ersten Frühlingsgemüse und das erste frische Obst. Zeit, nach Herzenslust zuzulangen und sich die gesunden Inhaltstoffe zunutze zu machen.

Ihre Andrea Heller



© Nikola Bilic - Fotolia

Mediterraner Spinatsalat

Zutaten:

400 g junger Blattspinat, 1 Knoblauchzehe, Salz, Cayennepfeffer, 5 EL Olivenöl, 4 EL Zitronensaft, 100 ml Milch, 200 g Joghurt, 20 g Butter, 75 g Fladenbrot, 200 g Schafskäse, 50 g getrocknete Tomaten in Öl, 150 g Lauchzwiebeln, 1 Avocado

Spinat putzen und waschen. Zwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. Tomaten würfeln. Käse zerbröseln. Das Brot in kleine Würfel schneiden und in der Butter goldbraun rösten.

Joghurt, Milch, Zitronensaft, Öl, Salz, Knoblauch und Cayennepfeffer verrühren.

Avocado schälen, längs halbieren und in dünne Spalten schneiden.

Salatzutaten bis auf die Brotwürfel locker unter die Salatsoße mischen. Mit den Würfeln bestreut servieren.



Gemüse des Monats

April: Spinat

Die Spinatpflanze stammt vermutlich aus Persien und wurde im 11. Jahrhundert nach Spanien gebracht. In Europa entwickelte sich der Spinat dann zu einer begehrten Fastenspeise, denn er gehört zu den wenigen Gemüsesorten, die schon im Frühjahr geerntet werden können.

Viele Menschen haben ihn aus Kindertagen in schlechter Erinnerung, denn viele Eltern hielten ihn fälschlicherweise für das eisenreichste Gemüse überhaupt und machten ihn deshalb zum gesunden Pflicht-Gemüse für ihre Kinder. Ganz Unrecht hatten sie damit trotzdem nicht, denn die grünen Blätter sind tatsächlich reich an Vitaminen und Mineralstoffen.

Spinat hat einen besonders hohen Gehalt an Eisen und Vitamin A, er ist aber auch ein guter Lieferant für Vitamin C und Calcium.

Obst des Monats: Rhabarber

Rein botanisch betrachtet ist Rhabarber eigentlich ein Gemüse, die Blattstiele der Knöterichstauden werden aber wie Obst verwendet.

Rhabarber stammt aus Ostasien, wo man schon vor mehr als 4.000 Jahren die Wurzeln der Pflanze als Medizin verwertete. Erst seit etwa 150 Jahren ist er auch in Deutschland bekannt und beliebt.



Foto: Peter Rees

Rhabarber-Crumble

Zutaten:

750 g Rhabarber, 3 EL Rohrzucker, 150 g Zucker, 100 g Mehl, 100 g geschälte, gemahlene Mandeln, 1/2 TL Ingwerpulver, 1 Päckchen Vanillezucker, 150 g eiskalte Butter, Butter und 1 EL Semmelbrösel für die Form.

Den Rhabarber waschen, putzen, und die Schale abziehen. Die Stangen in etwa 2 cm große Würfel schneiden und mit dem Rohrzucker bestreuen. Den Rhabarber zugedeckt 15 Min. beiseite stellen, dann in einem Sieb abtropfen lassen.

Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Form einfetten und mit Semmelbröseln bestreuen. Die Rhabarberwürfel in die Form geben, mit 1 EL Zucker bestreuen und im Ofen (Mitte, Umluft 160°) in 10 Min. garen. Inzwischen für

die Streusel das Mehl mit Mandeln, restlichem Zucker, Ingwerpulver und Vanillezucker mischen. Die Butter in kleine Stücke schneiden oder auf der Rohkostreibe grob raspeln und dazugeben. Die Mischung mit den Händen zu Streuseln verarbeiten.

Die Form aus dem Ofen nehmen und die Streusel über den Rhabarber streuen. Rhabarber-Crumble im Ofen in etwa 20 Min. goldbraun backen.



© StefanieB. - Fotolia

Rhabarber

Im Gegensatz zu vielen anderen Obstsorten kommt der säuerliche Geschmack des Rhabarbers nicht vom Vitamin C, sondern von seinem hohen Gehalt an Oxal-säure. Diese Säure ist dafür verantwortlich, dass nach dem Verzehr von Rhabarber die Zähne rau sind, sie ist aber – verzehrt man Rhabarber in normalen Mengen – unschädlich. Gesund sind die rötlich gefärbten Stangen trotzdem, denn sie enthalten zahlreiche Mineralstoffe, Kalium und viele Ballaststoffe für eine gesunde Verdauung