

Bitte
mitnehmen!

Teures Salz

Norma verkauft Tao Asia Himalaya Salz, das im Norden Pakistans – 200 Kilometer vom Himalaya entfernt – in traditionellen Salzminen gewonnen, gewaschen und sonnengetrocknet wird. Klingt toll, aber was steckt dahinter? Die Stiftung Warentest hat nachgeschaut. Auf jeden Fall ist der Preis gesalzen. Mit 33 Cent pro 100 Gramm ist es zehn Mal teurer als normales Siedesalz. Es schmeckt und riecht nach einer Kräutermischung! In einer Analyse fanden sich Verunreinigungen wie Sulfat, Kalium, Kalzium und Magnesium. Nur 97 Prozent war Natriumchlorid. Bei den üblichen reinen Meer- und Siedesalzen beträgt der Anteil 99,9 Prozent.



Einen gesundheitsfördernden Effekt haben die exotischen Salze – egal aus welcher Gegend – genauso wenig wie die herkömmlichen. Mehr als sechs Gramm pro Tag sollte ein Erwachsener nicht zu sich nehmen.

Magna Charta des Impfens

„Für einen ausreichenden Impfschutz bei den von ihm betreuten Personen zu sorgen, ist eine wichtige Aufgabe des Arztes. Dies bedeutet, die Grundimmunisierung bei Säuglingen und Kleinkindern frühzeitig zu beginnen, ohne Verzögerungen durchzuführen und zeitgerecht abzuschließen. Nach der Grundimmunisierung ist lebenslang ggf. durch regelmäßige Auffrischimpfungen sicherzustellen, dass der notwendige Impfschutz erhalten bleibt und – wenn indiziert – ein Impfschutz gegen weitere Infektionskrankheiten aufgebaut wird. Arztbesuche von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen sollten dazu genutzt werden, die Impfdokumentation zu überprüfen und gegebenenfalls den Impfschutz zu vervollständigen.“

(Aus den Empfehlungen der Ständigen Impfkommission vom August 2013)



Personalia

Anfang Oktober hat unser Team Zuwachs bekommen. Wir freuen uns, dass Christiane Welz – eine erfahrene Arzthelferin – für uns und unsere Patienten tätig ist. Ein herzliches Willkommen!

Weniger Herzinfarkte

Die Impfung gegen die saisonale Grippe (Influenza) senkt das Risiko für ein schweres kardiovaskuläres Ereignis, d. h. einen Herzinfarkt zu erleiden. Und zwar um 40 Prozent, wenn man einer Studie aus Kanada folgt. Patienten, die bereits an einer Erkrankung der Herzkranzgefäße litten, profitierten am meisten von der Impfung. In dieser Gruppe reduzierte sich das Risiko sogar um über 50 Prozent.

Habt ihr sie noch alle?

Der Gemeinderat eines Ortes auf dem Lechfeld hat den Antrag des Kindergartens abgeschmettert, eine Küchenhilfe stundenweise zu beschäftigen. Das könnten die Erzieherinnen mit erledigen. Leute! Erzieherinnen sind hoch qualifiziert und haben eine fünf Jahre dauernde Ausbildung. Sie liefern einen wesentlichen Teil der Bildungsbasis unserer Kinder. Und ihr lasst sie abspülen! Da könnten doch die Wertachkliniken auf die Idee kommen, dass die Chirurgen nach getaner Arbeit den OP selber durchwischen.

Oder glaubt ihr, liebe Gemeinderäte, weil ihr eure Erzieherinnen so schlecht bezahlt wie Küchenpersonal, könnt ihr sie auch so behandeln? Wacht auf, ihr Volksvertreter! Jeder Cent, den ihr in die Erziehung und Bildung im Vorschulalter investiert, verzinst sich hundertfach.

Buch des Monats

„Schreien stärkt die Lungen ...
und 99 andere Elternirrtümer“

Ein Kinderarzt hat dieses Buch geschrieben. Danke. Er räumt auf mit vielen Märchen, Lügen und Fehleinschätzungen. Die Lektüre wirkt befreiend. Schon sein erster Tipp kann bei jungen Eltern Wunder wirken: „Gehen Sie es langsam an!“

Dr. med. Martin Beck

Gräfe und Unzer, ISBN 978-8338-2672-6

14,99 Euro