



Praxis Pletschachers Praxiszeitung

Diesen Monat ist das Titelthema:

Ist vegane Ernährung gesund?

Vegane Ernährung ist eine Ernährung, die auf den Verzicht von tierischen Produkten basiert. Veganer haben meist bessere Werte als der Durchschnitt bei Nährstoffen wie Beta-Carotin, Vitamin C oder Folsäure - doch haben sie zugleich häufig Defizite bei Eisen, Kalzium und einigen essenziellen Fettsäuren. Am Größten ist jedoch die Gefahr, ein Defizit an Vitamin B12 zu haben, da das meist einen tierischen Ursprung hat. Das tückische ist, dass die Reserven im Körper für drei bis fünf Jahre reichen, das heißt, dass man das Defizit erst merkt, nachdem man sich schon ein paar Jahre vegan ernährt hat. Die möglichen Folgen sind schwere neurologische Schäden. Generell kann man sagen, dass die vegane Ernährung gesundheitsschädigend sein kann, wenn man sich nicht genügend über die Risiken und die Vorbeugung dieser Risiken durch geeignete Ersatznahrung informiert hat.

Wissenswert zu unseren Zähnen

Beim Zubeißen bringen wir eine Kraft von 800 Newton pro Quadratzentimeter auf, das sind 80 Kilogramm auf der Fläche einer Fingerspitze – oder umgerechnet: so viel Druck, wie vier mittelgroße Autos ausüben würden, wenn sie übereinander auf einem Smartphone stünden.



Allergiecheck

Liebe Patientinnen, Liebe Patienten,
nun beginnt die Pollenzeit wieder. Testen Sie im Voraus,
welche Allergien Sie haben, um diesen frühzeitig
entgegen zu wirken!

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das Praxisteam.

Ihre Praxis Pletschacher

Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt

Chefarzt des FC Bayern München

Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt ist ein deutscher Orthopäde und Sportmediziner. Bekannt wurde er vor allem als langjähriger Mannschaftsarzt des FC Bayern München und der deutschen Fußballnationalmannschaft.

Müller-Wohlfahrt stammt aus einer Pastorenfamilie. Der ehemalige Leichtathlet studierte nach seinem Abitur ab 1963 Medizin. Am Berliner Rudolf-Virchow-Krankenhaus wurde Müller-Wohlfahrt an der Orthopädischen Klinik zum Facharzt für Orthopädie ausgebildet. Er ist verheiratet und hat zwei Kinder. Seit der Hochzeit trägt er den Doppelnamen Müller-Wohlfahrt.

Der nun 75-jährige war zwischen 1975 und 1977 verantwortlicher Arzt des Fußballbundesligisten Hertha BSC. 1977 wurde er dann Vereinsarzt des FC Bayern München und übernahm 1995 zusätzlich die Betreuung der deutschen Fußballnationalmannschaft. Außerdem behandelte er bei der Olympiade 2012 und 2016 den Läufer Usain Bolt. Nach mehreren Pausen beendete das Ärzteteam um Müller-Wohlfahrt im April 2015 die Zusammenarbeit mit dem FC Bayern München. Der Grund waren wiederholte Spannungen mit dem damaligen FC-Bayern-München-Trainer Pep Guardiola.

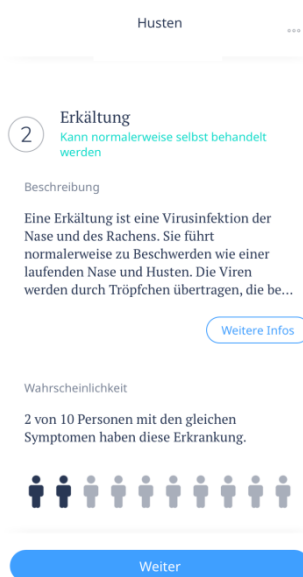
Müller-Wohlfahrt ist bekannt für seine unorthodoxen und umstrittenen Behandlungsmethoden, wie etwa die intramuskuläre Injektion eines Hämodialysats aus Kälberblut und Myo-Melcain (Schmerzmittel Procain in Honiglösung). Auch seine Ansichten zu Nahrungsergänzungsmitteln sind bei Kollegen teilweise umstritten, vor allem seit dem er an einer Firma, die Nahrungsergänzungsmittel herstellt, beteiligt ist. Trotz häufiger Kritik an seinen alternativmedizinischen und homöopathischen Methoden gilt er als international anerkannter Experte für Sportverletzungen.

Im Mai 2008 eröffnete der Orthopäde eine 1600 Quadratmeter große Praxis im Münchner Stadtzentrum, die vom Mäzen des Bundesligisten TSG 1899 Hoffenheim finanziert wurde.

Seit November 2017 ist er wieder als neuer Mannschaftsarzt des FC Bayern München mit seinem gesamten damaligen Team tätig.

App-Empfehlung: Ada

„Wir leben in einer hektischen Zeit. Ständig unterwegs, Zeit ist immer knapp. Wenn wir uns mal nicht wohl fühlen, wollen wir schnell und unkompliziert verstehen, was mit uns los ist. Oft ist das Internet die erste Anlaufstelle. Aber mal ehrlich, meist lässt es uns nur noch beunruhigter und verwirrter zurück, als wir sowieso schon waren. Ab jetzt ist Ada für dich da!“ – Das ist die Beschreibung der App. Ada ist eine App, mit der man im Falle einer gesundheitlichen Beschwerde die möglichen Krankheiten feststellen kann. Nachdem man sich registriert hat, kann man direkt loslegen: man wird nach den Symptomen gefragt, danach wie lange man schon unter dem Symptomen leidet, und als letztes spezifische Fragen zu den jeweiligen Symptomen (z.B. Bei dem Symptom „Husten“: „Hustest du Schleim aus?“, „Hat du Atembeschwerden?“). Mit den Antworten des Nutzers wird ausgewertet, welche Krankheiten er haben könnte und was er als nächstes tun sollte. Aber Achtung: die Auswertung ist keine medizinische Diagnose, bei Beschwerden sollte man immer den Arzt hinzuziehen!



Eine Beispielauswertung: wir haben als Symptom Husten angegeben und daraufhin detailliertere Fragen zu der Beschwerde beantwortet. Heraus kam, dass es eine Erkältung sein könnte. Nun kann man herausfinden, was eine Erkältung ist und was eine Erkältung für Risiken birgt, was die typischen Symptome sind, wie die Diagnose gestellt wird und wie man eine Erkältung behandeln kann. Wir möchten aber nochmal betonen, dass eine App nicht definitiv feststellen kann, an was Sie leiden.

Unsere Bitte: nehmen Sie an der Umfrage teil!

Dieser Ausgabe ist eine Umfrage beigefügt. Bitte füllen Sie sie aus. Wenn diese schon weg ist: www.praxispletschacher.com/feedback Vielen Dank!