

## DER SOMMER IST DA!

Endlich ist der heißersehnte Sommer da! Jetzt merken wir, wie wichtig Sonne und Wärme für unseren Körper ist und wie sehr ständiger Regen aufs Gemüt drückt! Nützen wir diese schöne und angenehme Zeit zur Erholung und Entspannung, aber auch zum Aufbau von Energie und Muskelkraft! JETZT ist die Zeit der sportlichen Aktivitäten draußen, JETZT ist die Zeit, das Haus zu verlassen und Kontakte zu pflegen und „auf Wanderschaft“ zu gehen. JETZT ist die Zeit, um die Energie zu tanken, die wir für den bei uns langen Winter brauchen!

Leider lauern in freier Natur, Wald und Wiesen gewisse Gefahren und Unannehmlichkeiten, gegen die man aber vorsorgen kann! Nach jeder Wanderung und abends nach dem Gartenarbeiten soll man seinen Körper anschauen auf **Zeckenbisse**, weil Zecken die gefährliche **Borreliose** übertragen können, gegen die man unbedingt ein Antibiotikum einnehmen muß. Außerdem gilt die **Zeckenimpfaktion gegen FSME** noch bis Ende Juli!

Ein guter Sonnenschutz ist ein MUSS für alle, vor allem für die Menschen mit empfindlicher Haut und auffälligen Muttermalen!

Für unsere Patienten, die zu einer weiteren Reise aufbrechen, haben wir in unserer Ordination eine **REISEAPOTHEKE** zusammengestellt, die die wichtigsten Medikamente beinhaltet gegen Reisedurchfall, Augenentzündungen und diverse Unpäßlichkeiten, die einem den Urlaub vermiesen könnten.

Leider nehmen **ALLERGIEN** zu, was höchst unangenehm beim Rasenmähen, Heuen, Wandern, Biken und Laufen ist. Der gestörte Schlaf durch eine verstopfte Nase, die morgendlich geschwollenen Augen und die resultierende Müdigkeit machen jede Allergie zu einer Belastung. Dagegen kann man was tun! Es gibt sehr gute Medikamente dagegen, die den Sommer wieder schöner machen!

Nützen Sie ihre Freizeit auch für **IHRE PERSÖNLICHE VORSORGE** und gehen sie 1x pro Jahr zur Gesundenuntersuchung! Die Krankenkassen zahlen für jeden ab dem 18. Lebensjahr 1x pro Jahr eine gute Durchuntersuchung (bei BVA, SVA und VAEB OHNE Selbstbehalt!!), die auch eine Blutuntersuchung, Harn und Stuhltest beinhaltet! Gegen Voranmeldung erhalten sie einen persönlichen Termin für diese Untersuchung- außerhalb der üblichen Ordinationszeiten!

**An alle Eltern:** Vergessen Sie nicht auf die regelmäßigen **MUTTER-KIND-PASS-Untersuchungen!** Diese sind zu bestimmten Terminen, die genau vorgegeben sind, weil zu diesem Zeitpunkt Ihre Kinder bestimmte Fähigkeiten erlernt haben müssen oder wichtige Organuntersuchungen stattfinden müssen, um rechtzeitig Defizite erkennen zu können, die man noch problemlos ausmerzen und therapieren kann. Notieren Sie sich daher die nächsten Termine auf Ihrem Kalender und machen sie rechtzeitig Arzttermine aus!

HEUTZUTAGE kann die Medizin viel mehr gutmachen als früher und solange das österreichische Gesundheitssystem die Gesundenuntersuchungen und Mutterkind-Pass-Untersuchungen noch GRATIS anbietet, NÜTZEN SIE DIESES ANGEBOT!

Ich wünsche Ihnen einen wunderschönen Sommer!

Ihre Dr. Martina Rinrhofer & Ordinationsteam