

HERBSTZEIT

Schneller als gedacht ist der Sommer vorüber und die Tage werden kürzer! Tagsüber ist es oft noch recht warm im „Altweibersommer“, aber sobald die Sonne weg ist, spürt man die Kälte schon ins Haus kriechen. Das ist eine gefährliche Zeit, um sich zu verkühlen! Man muss sich schichtweise anziehen, damit man im „Zwiebelschalenprinzip“ in der Wärme Kleidung ablegen kann und bei Bedarf wieder anziehen kann. Sollte es doch vorkommen, dass man sich verkühlt, kann man erste auftauchende Beschwerden gut **homöopathisch** abfangen!

Das Immunsystem könne wir gut auf den bevorstehende Herbst-Winter vorbereiten, indem wir unsere **Ernährung umstellen**, wärmendes Essen zubereiten (mit Ingwer, Zimt, ...) , Tees aufkochen und –gut angezogen- **sportliche Einheiten** im Freien machen ! „*RAUS aus dem Haus*“ ist die Devise ! Flottes Gehen, Nordic Walken, Laufen (für den, dessen Knie das erlauben) und Wandern ist angesagt, um unser Immunsystem zu trainieren! Sauna und Aufgüsse (bei stabilem Kreislauf) aktivieren unser Immunsystem zusätzlich!

Im Bedarfsfalle kann man auch mit homöopathischen oder pflanzlichen Mitteln nachhelfen, Asthamtikern wird eine spezielle Therapie empfohlen.

JETZT IST AUCH DIE ZEIT DER GRIPPE UND INFUENZA-Impfung!

Nützen Sie den Herbst auch für **IHRE PERSÖNLICHE VORSORGE** und gehen sie 1x/ Jahr zur Gesundenuntersuchung! Die Krankenkassen zahlen für jeden ab dem 19. 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 Herbst!

Ihre Dr. Martina Rinnhofer & Ordinationsteam