



Patricia D. Kappler
 Fachärztin für Innere Medizin

Diabetologie · Ernährungsmedizin · Adipologin GGG
 Naturheilverfahren · Akupunktur

Praxisleitung



Zecken-übertragbare Krankheiten

● FSME - FrühsommerMeningoEncephalitis

- Grippeähnliche Symptome, Lähmungen
- Impfung: ab 3.- 6. Lebensjahr
- Therapie: keine

● Borreliose

- Verlauf in 3 Stadien: Wanderröte, Lähmungen, Gelenkentzündungen
- Impfung: keine
- Therapie: Antibiotika
- Schutzmaßnahmen:
 - geschlossene, helle Kleidung, Socken über Hosenbeine stülpen
 - Abwehrsprays anwenden
 - Absuchen des ganzen Körpers u. der Haare
 - Rasen kurz halten, nicht täglich wässern
 - hohes Gras, Gebüsch, Unterholz meiden
- Wichtig: Zecken so schnell wie möglich vollständig entfernen
- Stichstelle direkt nach Entfernen der Zecke desinfizieren!

● Zeckenentfernung: ohne Voranmeldung jederzeit in unserer Praxis!

Bei Rötung oder Schwellung bitte gleich zum Arzt!

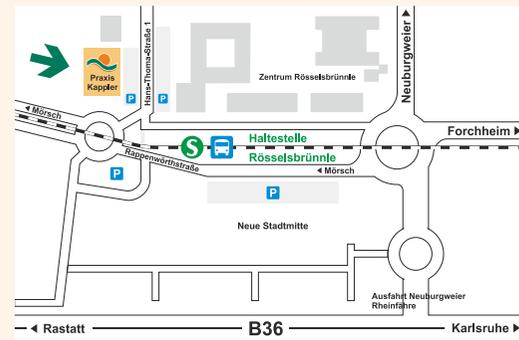


So finden Sie unsere Praxis

● **Kfz:** Von der **B 36** in Richtung **Neue Stadtmitte** bzw. Industriegebiet **An-der-Bach** bzw. **Fähre Neuburgweier** abbiegen. Am 2. Kreisverkehr die **3. Ausfahrt** nehmen. Entlang der **Stadtbahn-Haltestelle** dann im Kreisverkehr die **1. Ausfahrt** in die **Hans-Thoma-Str.** nehmen. **Linker Hand** finden Sie unsere Praxis.

● **Bahn/Bus:** Mit der **Stadtbahnlinie 2** oder den **KVV-Buslinien 106** und **222** steigen Sie an der Haltestelle **Rösselsbrünnele** in Sichtweite und **unmittelbarer Nähe** zu unserer Praxis aus. In **3 Minuten** sind Sie bei uns.

● Sie finden vor unserer Praxis **kostenlose Parkplätze** und einen **barrierefreien Zugang** am Haupteingang.



Bestellung von Rezepten, Überweisungen, Terminanfragen:



- per QR-Code-Scan: zu den Online-Formularen
- **Rezepte online:** www.patricia-kappler.de/rezepte
- **Rezepte telefonisch:** Tel. 072 42 - 93 47 88

www.patricia-kappler.de

VL-4429



Hausarzt Praxis



Patricia D. Kappler
 Fachärztin für Innere Medizin

Diabetologie · Ernährungsmedizin · Adipologin GGG
 Naturheilverfahren · Akupunktur

SchwerpunktPraxis Ernährungsmedizin

Hausärztlich tätig für die ganze Familie - alle Kassen und privat

Hilfreiche Infos & Tipps

für die ganze Familie



Hans-Thoma-Straße 1
 76287 Rheinstetten · Stadtmitte
 Tel. 072 42 - 93 47 00 · Fax 072 42 - 93 47 9
www.patricia-kappler.de · info@patricia-kappler.de

Aktuelle Praxisinfos





Hand-Fuß-Mund-Krankheit

Wann: 2.- 6. Lebensjahr
Wodurch: Gruppe von Coxsackie-Viren
Ansteckung: über Speichel, Hände, Oberflächen, Fäkalien, Spielzeug, Geschirr, etc.
Dauer: 1 Woche vor bis 2 Tage nach Symptombeginn

Aber: Virenausscheidung über Stuhl über mehrere Wochen
Schutz: Hygiene, Hände stets waschen, Handtücher, Spielzeug u. Geschirr nicht teilen.
Inkubation: 3 - 10 Tage vergehen zwischen Infektion und Beginn der Erkrankung
Symptome: Fieber, nicht juckender Ausschlag und Bläschen an Händen, Füßen, Mund innen u. außen, Po, Leiste

Therapie: evtl. Paracetamol oder Ibuprofen nach Arztrücksprache
 Zahngel, Wassereis lutschen

Zu Hause bl.: Bei Symptombeginn u. bis 2 Tage danach, evtl. länger je nach Befinden zu Hause bleiben

Immunität: Man kann mehrmals erkranken
Impfung: Gibt es nicht
Erwachsene: Erkranken selten und wenn doch, dann milder Verlauf
Schwangere: Keine spezifische Gefahr für Schwangere
Zum Arzt bei: Fieber über 39° Celsius über 3 Tage, Austrocknung (falls 6 - 8 Std. kein Toilettengang o. keine Windel nass)



Kinder-Ernährung von A - Z

Adipositas: 15 % der Kinder sind übergewichtig, Tendenz steigend
Broccoli: Reich an Eisen, gut verträgliches Gemüse
Chemie: Aromastoffe und Farbstoffe können zu Allergien führen
Darmflora: Sitz des Immunsystems, Zucker und Antibiotika können zu Störungen führen
Energiebedarf: 4 - 6 Jährige brauchen ca. 1.450 Kilokalorien täglich
Fertiggerichte: Tiefkühlgemüse ist ok. Fertigpizza möglichst einfache kaufen u. selbst mit Tomaten, Broccoli etc. aufpeppen.
Gluten: Klebereiweiß von Weizen, Dinkel, Roggen etc. Glutenfrei sind z.B. Reis, Quinoa u. Hirse. Jeder 250. Deutsche verträgt Gluten nicht = Zöliakie.
Hühnerei: Mit Kartoffel ein eiweiß- und vitaminreiches Lebensmittel.
Insulinresistenz: Vererbte Stoffwechselstörung, die zu Diabetes mellitus Typ2 führen kann:
Jo-Jo-Effekt: Diäten, besonders mit Beginn im Kindesalter führen zum ewigen Jo-Jo-Effekt: und Trinken ist nicht verboten.
Kernobst: Ein Gerücht, das schon lange überlebt.
Limonade: 500 ml enthalten 22 Stück Würfelzucker!
Milchzucker: 15 - 20 % der Deutschen vertragen ihn nicht. Folgen: Durchfall u. Bauchweh



Kinder-Ernährung von A - Z

Nudeln: sind mild im Geschmack und werden gut vertragen, gerne mit Gemüse servieren.
Obstsäfte: Pur getrunken kein Durstlöscher! Obststücke enthalten mehr **Vitamine!**
Probiotika: Bifidusbakterien in Naturjoghurt unterstützen eine gesunde Darmflora
Quark: Naturquark mit Obststückchen enthält weniger Zucker als Fertigobstquark-Produkte
Reiswaffeln: Enthalten oft zu viel Salz und haben hohe Arsenbelastung!
Süßigkeiten: ca. 145 Kcal. täglich: 1 Kl. Kugel Eis o. 1 Kl. Stück Marmorkuchen
Trinken: 4 - 6 Jährige brauchen mindest. 1,4 - 1,7 L, am besten Wasser u. ungesüßte Tees.
Ungern: Neue, unbekannte Speisen werden oft abgelehnt, mindest. 10 x anbieten ist nötig.
Vegetarisch: ist möglich, wenn Eisen u. Eiweiß aus Ei, Hirse, Kartoffeln, Blattgemüse, Haferflocken u. Hülsenfrüchten kombiniert werden, ggf. ärztliche Kontrollen.
Walnüsse: Eine Handvoll ist ein prima Snack
XX: Mädchen können infolge von Adipositas unfruchtbar werden durch PCO-Syndrom.
XY: Jungs erkranken ab dem 3. LJ häufiger als Mädchen an Diabetes mellitus Typ1.
Zuckerersatz: Stevia, Xylit – gesüßte Lebensmittel enthalten oft zahn-schädigende Säure.

Wir sind Mitglied in folgenden Verbänden und Einrichtungen: