

Neuigkeiten:

Herzlich Willkommen!

Liebe Patienten und Patientinnen, wir begrüßen Herrn **Dr. med. L. Beyer** als neuen Kollegen in unserem ärztlichen Praxisteam. Herr Dr. Beyer ist Facharzt für Innere Medizin und wird bei uns hausärztlich internistisch tätig sein. Darüberhinaus absolviert er in unserer Praxis die Weiterbildung zum Diabetologen. Wir freuen uns, dass der junge Kollege großes Interesse an der hausärztlichen Tätigkeit hat und sich für den Schwerpunkt Diabetologie interessiert.

Praxis geschlossen

Am Freitag, 10. Mai 2024 (Brückentag nach Himmelfahrt) bleibt die Praxis geschlossen.

Ebenso bleibt am Freitag, 30. Mai 2024 (Brückentag nach Fronleichnam) die Praxis geschlossen.

Sie erreichen ab mittwochs, 14.00h bis Montag, 07.00 Uhr den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter der Tel.nr. 116 117. Bei Notfällen wählen Sie 112.

Da freut sich unser Darm!

Wir können tatsächlich unsere Darmbewohner pflegen. In unserem Darm leben unzählige Mikroorganismen, das so genannte Mikrobiom. Ernähren wir uns richtig, dann schaffen wir es, die „Guten“ zu stärken. Die entsprechende Zusammensetzung der Darmbakterien beeinflusst unser Wohlbefinden. Dazu gehören Leistungsfähigkeit, Immunabwehr, Entzündungsprozesse, Körpergewicht und auch die psychische Gesundheit. Gerade die Ballaststoffe in pflanzlicher Nahrung mit viel buntem Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Obst, Nüssen und Pilzen tun Gutes. Warum? Die nicht verdaulichen Anteile gelangen durch ihren Weg durch den Darm bis zum Dickdarm. Die dort ansässigen guten Bakterien profitieren durch diese Nahrungsgrundlage und verhelfen dadurch zu einer geregelten Verdauung. Probiotika „arbeiten“ zusätzlich unterstützend: Sie z.B. sind nützliche Helfer in Lebensmittel mit lebenden Mikroorganismen. Eine regelmäßige, tägliche Zufuhr ist empfehlenswert. Wir finden die Unterstützer der Darmflora in in Joghurt, Kefir, Buttermilch, Molke oder fermentiertem rohem Gemüse (Sauerkraut).

Der Konsum von Fertiggerichten und Zucker sollten dagegen vermieden werden.

Der Inhaltstoff Zucker wie auch die beigemischten Zusatz- und Konservierungsstoffe fördern das Wachstum von ungünstigen Darmbakterien und kann zum Auftreten von Verdauungsbeschwerden kommen. Ebenfalls haben diese Darmbakterien insgesamt negativen Einfluss auf unser Immunsystem und damit auch auf unser Wohlbefinden.

ZUR ERINNERUNG – gerade vor den Feiertagen!

➔ Bitte bedenken Sie, dass die **Bearbeitung Ihrer „Bestellungen“ mindestens 2 Werktage erfordert** und die **Abholung**, wegen der täglich stattfindenden Infektsprechstunde, morgens **nur bis 11.30Uhr** oder am **Nachmittag ab 15.00 Uhr** erfolgen kann. ➔

Achten Sie deshalb unbedingt auf die rechtzeitige Bestellung Ihrer Medikamente, damit keine Lücke bei der Einnahme entsteht.



Diabeteszentrum DDG

Dr. med. Jens Braun
Margot Siebein

Fachärzte für Innere Medizin, Diabetologen DDG
Ernährungsmediziner, Akademische Lehrpraxis
der J.W. Goethe-Universität FFM

Dres. med. Martina Joswig und Levent Beyer
Angestellte Fachärzte für Innere Medizin

Wilhelmstraße 1

64646 Heppenheim

Telefon 06252-3095, Telefax 06252-910015

www.praxis-braun-siebein.de

Termine nach Vereinbarung

Öffnungszeiten

Mo, Do 8.00-12.00 und 15.00-18.00 Uhr.

Di 8.00-12.00 und 15.00-18.30 Uhr

Mi, Fr 8.00-12.00 Uhr.

Die Natur gibt jeder Zeit und Jahreszeit ihre eigenen Schönheiten.

(Charles Dickens)