

In unserer Praxis erhältliche Merkblätter

Merkblatt Fluor für die Zähne?

Zur Karies-Prophylaxe verschreiben viele Kinderärzte bereits im Säuglingsalter „D-Fluoretten“, eine Kombination aus Fluorid und Vitamin D. Zahnärzte empfehlen ab den ersten Milchzähnen fluoridhaltige Zahnpasta und behandeln diese bei den Vorsorgeuntersuchungen häufig mit hochdosiertem Fluorid-Gel. Auch Mundspüllösungen, Zahnseide oder Speisesalz enthalten oftmals eine Extra-Portion Fluor. Doch zunehmend werden in Fachkreisen die Nebenwirkungen dieser erhöhten Fluoridzufuhr diskutiert. Das Merkblatt gibt Ihnen einen Überblick über das Pro und Kontra der häufigsten Karies-Prophylaxe.

Merkblatt Säuglingsernährung

Die Qualität und Zusammensetzung unserer Nahrung hat einen großen Einfluss auf die körperliche und psychische Gesundheit – besonders bei Säuglingen. Daher wird die moderne Säuglingsnahrung streng nach standardisierten Qualitätskriterien kontrolliert, konserviert, mit Mineralien und Vitaminen ergänzt. Was dabei jedoch verloren geht, ist die lebendige Frische. Eltern, die für die Ernährung ihres Säuglings selbst die Verantwortung übernehmen wollen, sollten sich ausführlich informieren und selbst aktiv werden. Hierfür bietet das Merkblatt eine gute Grundlage.

Merkblatt HPV-Impfung

Seit 2006 gibt es die Impfung gegen humane Papillomaviren (HPV). Sie soll vor Gebärmutterhalskrebs schützen. Auch wenn in vielen Medien der Eindruck geweckt wird, dass die HPV-Impfung für jede Frau ab dem geschlechtsreifen Alter sinnvoll ist, sollten Sie Nutzen und Risiko abwägen. Das Merkblatt kann Ihnen bei der persönlichen Entscheidungsfindung helfen.

Merkblatt Masern-Erkrankung

Masern sind eine hochfieberhafte und sehr ansteckende Kinderkrankheit. Auslöser ist ein Virus, das durch Tröpfcheninfektion übertragen wird. Eltern, die beispielsweise das Impfrisiko nicht tragen wollen oder das Durchmachen von Kinderkrankheiten als sinnvoll für die Entwicklung des Immunsystems ihres Kindes ansehen, entscheiden sich meist gegen eine Impfung. Das Merkblatt soll Ihnen helfen zu verstehen, worauf Sie sich bei einem normalen Verlauf dieser Kinderkrankheit einstellen müssen und welche typischen Komplikationen auftreten können.

Merkblatt Plazenta

Die Entwicklung eines Kindes im Mutterleib ist untrennbar mit der Entwicklung des Mutterkuchens und der Eihäute wie beispielsweise der Fruchtblase verbunden. Diese Hüllen bilden während der Embryonalzeit eine eigene kleine Welt: Das Kind schwebt im Fruchtwasser wie in einem Kosmos und kann sich frei von den Erdkräften entwickeln. Mit diesem Merkblatt möchten wir Ihnen das Besondere dieser Organe näher bringen und Sie zu einem bewussten, individuellen Umgang mit der Nachgeburt Ihres Kindes ermutigen.

Merkblatt Behandlung der Osteoporose

Immer mehr Menschen, vor allem Frauen, sind von Osteoporose betroffen. Fragen der Vorbeugung, Früherkennung und Therapie werden daher breit diskutiert. Meist wird Frauen in den Wechseljahren eine regelmäßige Knochendichtemessung empfohlen. Ergeben sich dabei Hinweise auf eine verminderte Knochendichte, werden vor allem Calcium, Vitamin D und Bisphosphonate verordnet. Was im Einzelfall tatsächlich sinnvoll ist, kann ein Arzt immer nur sehr individuell gemeinsam mit den Patientinnen und Patienten entscheiden. Das Merkblatt soll dabei helfen, dieses Gespräch vorzubereiten.

Merkblatt Mammographie Reihenuntersuchung

Soll ich wirklich regelmäßig eine Mammographie machen lassen? Oder kann ich mir damit eher schaden als nutzen? Viele Frauen stellen sich diese Frage, wenn sie alle zwei Jahre im Rahmen des Mammographie-Screenings angeschrieben werden. Das Merkblatt soll Ihnen einige wichtige Hinweise und Anregungen geben, um Sie bei einer sehr individuellen und eigenverantwortlichen Entscheidung zu unterstützen.

Merkblatt "Die Pille"

Die „Pille“ ist seit ungefähr 1960 erprobt und gilt als sehr zuverlässige Verhütungsmethode. Daher ist sie gerade bei jungen Frauen sehr beliebt: Fast 70 Prozent der Jugendlichen verhüten mit der Pille, obwohl heute die Infektionsverhütung mit Kondomen eine immer größere Rolle spielt. Da die Pille jedoch nicht frei von Risiken und Nebenwirkungen ist, lohnt es sich, Vor- und Nachteile sorgfältig abzuwägen. Welche Auswirkungen hat die Pille auf den weiblichen Organismus, insbesondere auf den jugendlichen? Welche alternativen Verhütungsmethoden gibt es? Diese Fragen soll das vorliegende Merkblatt beantworten helfen.

Merkblatt zur Vitamin-K-Gabe bei Neugeborenen

Das Merkblatt sowie die Leitgedanken zur Vitamin-K-Prophylaxe aus anthroposophischer Sicht richten sich an alle werdenden Eltern. Spätestens vor der Vorsorgeuntersuchung U2 sollten Sie sich mit der Vitamin-K-Prophylaxe im Säuglingsalter beschäftigen. Selbstverständlich können Sie sich mit weiteren Fragen jederzeit an unsere Praxis wenden.

Merkblatt Vitamin D und Sonnenlicht

Hautkrebs oder Vitamin-D Mangel – vor beidem wollen wir uns schützen. Doch wie groß ist das in den Medien beschriebene Risiko tatsächlich? Und wie kann ein gesunder Umgang mit dem Sonnenlicht heutzutage aussehen? Dazu bietet Ihnen dieses Merkblatt eine Orientierungshilfe – als Vorbereitung oder Ergänzung einer ärztlichen Beratung.

Merkblatt Fieber im Kindes- und Jugendalter

Jedes gesunde Kind bekommt ab und an Fieber. Viele Eltern fühlen sich dennoch verunsichert oder sind gar verängstigt. In diesem Merkblatt erfahren Sie einerseits etwas über die Bedeutung von Fieber für den kindlichen Organismus sowie dessen Entwicklung und bekommen andererseits wertvolle Hinweise zum Umgang mit einem fiebernden Kind.