

MED NEWS

Gesunde Informationen des MED Facharztzentrums Mainz › www.med-in-mainz.de

Aktiv sein ist wunderschön in Mainz & Region

Osteopathie

Die Kunst der ganzheitlichen Heilung | SEITE 4

Mikrobiom-Darm-Hirn-Achse

Reizdarm-Beschwerden? | SEITE 6

sowie weitere Fachartikel,
Tipps & Termine

MED 
FACHARZTZENTRUM

Wallstraße 3–5 | 55122 Mainz
www.med-in-mainz.de

LIEBE PATIENTINNEN UND PATIENTEN,



**Dr. med. Alexander Hauber
und Dr. med. David Semmler**
Geschäftsführung
MED Facharztzentrum

wir freuen uns, Ihnen die neueste Ausgabe unserer MED News zu präsentieren! Wie immer ist diese vollgepackt mit Informationen der fachärztlichen Praxen und weiterer Einrichtungen und Unternehmen in der MED.

Darüber hinaus hat die Redaktion viele Tipps und Informationen für Ihre gesunde Freizeitgestaltung zusammengestellt. So macht der Start in die warme Jahreszeit gleich noch mehr Spaß!

Unter anderem finden Sie in dieser Ausgabe einen Beitrag von apoBalance, dem Zentrum für ganzheitliche Gesundheit und Wohlbefinden in der MED. Hier geht es um die Besonderheiten und Möglichkeiten von Osteopathie-Behandlungen.

Die aktuellen Beiträge aus dem Bereich Labordiagnostik stammen von Bioscientia. Sie befassen sich mit unserem „Bauchhirn“ und klären über genetische Beratungen auf.

Weitere Themen sind unter anderem das neue Telemonitoring bei Herzschwäche (Cardiopraxis in der MED), die Therapie von Adipositas im Hormon- und Stoffwechsellabor Prof. Wüster sowie der Umgang mit dem neuen E-Rezept.

Darüber hinaus möchten wir Ihnen den Beitrag zu den Wartezeiten auf Termine in der MED ans Herz legen. Wir legen Wert auf Transparenz und erläutern Ihnen gerne, was zu langen Wartezeiten führen kann.

Nun aber erst einmal viel Spaß beim Lesen und Entdecken und natürlich einen wunderbaren Start in den Mainzer Frühling und Sommer 2024!

Dr. Alexander Hauber und Dr. David Semmler
Fachärzte und Geschäftsführer der MED



MED News online lesen:
[http://med-in-mainz.de/
startseite/med-news](http://med-in-mainz.de/startseite/med-news)

IN DIESER AUSGABE:

- | | |
|---|----|
| Osteopathie:
Die Kunst der ganzheitlichen Heilung | 4 |
| Die Mikrobiom-Darm-Hirn-Achse
Reizdarm-Beschwerden? Was denkt Ihr Bauchhirn darüber? | 6 |
| Wenn Krankheiten in der Familie liegen
Genetische Beratung bei der Bioscientia im MED Facharztzentrum | 7 |
| Die Zukunft hat begonnen
Telemonitoring bei Herzschwäche in der Cardiopraxis | 8 |
| Adipositas
Von Diäten bis zur „Fett-weg-Spritze“ | 10 |
| Was finde ich wo?
Ihr Wegweiser zu den Praxen & Gesundheitsangeboten in der MED | 14 |
| Das neue E-Rezept:
So funktioniert's! | 18 |
| MED-Gewinnspiel
Mit tollen Gewinnen für Sie! | 21 |
| Ausflug in den Westerwald
Die Kleinen Wälder im Westerwald sind ideal für Familien! | 22 |
| Warum sind die Wartezeiten so lang?
Eine Information Ihrer fachärztlichen Praxen in der MED | 23 |
| Rätselzeit in der MED
Fürs Wartezimmer oder für zu Hause | 24 |
| Neues aus unseren Praxen
Kinderkardiologie Dr. Schnick // Leitung Physiotherapie durch BK Physiobox | 25 |
| Gemeinsam gesund und aktiv!
Ihr MED-Terminkalender | 26 |
| Kelly's Café
im MED Facharztzentrum | 27 |



Osteopathie: Die Kunst der
ganzheitlichen Heilung

4



Mikrobiom-Darm-Hirn-Achse:
Reizdarm-Beschwerden?

6



Telemonitoring bei
Herzschwäche in der
Cardiopraxis

8



Adipositas: Von Diäten bis
zur „Fett-weg-Spritze“

10

Osteopathie:

DIE KUNST DER GANZHEITLICHEN HEILUNG

Willkommen zu einer Reise in die Welt der Osteopathie, einer alternativen Heilmethode, die auf den Grundprinzipien einer ganzheitlichen Betrachtungsweise des menschlichen Körpers basiert und damit zunehmend an Beliebtheit gewinnt.

In diesem Artikel möchten wir Ihnen einen Einblick in die Kernprinzipien der Osteopathie geben, um zu verdeutlichen, was eine osteopathische Behandlung umfasst und wie sie abläuft.

Die Grundprinzipien der Osteopathie: Ganzheitliche Betrachtung für ganzheitliche Gesundheit

Die Osteopathie beruht auf dem Verständnis, dass der menschliche Körper eine Einheit ist, in der alle Strukturen miteinander verbunden sind. Eine osteopathische Behandlung zielt darauf ab, die natürlichen Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren und die Ursachen von Beschwerden zu identifizieren.

Das bedeutet, dass nicht nur Symptome behandelt werden, sondern der gesamte Körper in den Fokus gerückt wird.

Die osteopathische Therapie umfasst sanfte manuelle Techniken, die darauf abzielen, Bewegungseinschränkungen in Muskeln, Gelenken und Organen zu lösen. Der Osteopath betrachtet den Körper als Einheit, in der Strukturen, Funktionen und das Nervensystem in enger Verbindung stehen. Dieser Ansatz ermöglicht eine umfassende Diagnose und eine gezielte, individuelle Therapie.

Dominique Gaul – Ihre Osteopathin für die vollständige Balance

Wir freuen uns, Ihnen als Heilpraktikerin mit dem Schwerpunkt Osteopathie, Dominique Gaul, vorstellen zu dürfen.

Durch ihr fundiertes Vollzeitstudium mit dem Abschluss Master of Science in Osteopathie sowie Weiterbildungen

in den Bereichen der Gynäkologie, Urologie und Pädiatrie verfügt sie über einen beeindruckenden Hintergrund in ihrer Disziplin.

Neben der „Erwachsenenosteopathie“ und Gynäkologie liegt ihr Schwerpunkt insbesondere auf der Kinderosteopathie, wobei sie die einzigartigen Bedürfnisse der jüngsten Patienten in den Mittelpunkt ihrer Arbeit stellt. Sie finden Frau Gaul in den Räumlichkeiten von ApoBalance, wo sie individuelle Termine anbietet, um Ihnen bei akuten Problemen schnellstmöglich zu helfen.

Die ganzheitliche Herangehensweise der Osteopathie kann nicht nur bei chronischen Beschwerden, sondern auch bei akuten Schmerzsymptomatiken eine wertvolle Ergänzung zu konventionellen Therapieansätzen sein.



WEITERE INFORMATIONEN:

Bei Fragen oder Interesse steht Ihnen das Team von ApoBalance gerne zur Verfügung, um gemeinsam mit Ihnen den Weg zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit zu gehen. <https://apo-balance.de>

Die Mikrobiom-Darm-Hirn-Achse

Reizdarm-Beschwerden? Was denkt Ihr Bauchhirn darüber?

Stress reizt den Darm. Deshalb wird ein Reizdarm auch als „nervöser Darm“ bezeichnet. Umgekehrt neigen Reizdarm-Patienten oft zu Ängstlichkeit und Depressivität. Wie hängt das zusammen? Nach neueren Erkenntnissen zählt das Reizdarm-Syndrom zu den Störungen der Darm-Hirn-Achse.

Das „Bauchhirn“ (ein Netzwerk von Millionen Nervenzellen in der Darmwand) steht in permanentem Austausch mit dem Großhirn – und andersherum. Über den Vagusnerv etwa sendet der Kopf Missempfindungen an den Bauch, der darauf mit unspezifischen Symptomen wie Völlegefühl, Blähungen und Stuhlnunregelmäßigkeiten reagiert.

„Gute“ und „schlechte“ Bakterien im Darm

Im Darm wiederum produzieren bestimmte Bakterien Botenstoffe, die unsere Stimmungslage beeinflussen und sogar mit psychischen und neurologischen Erkrankungen in Verbindung gebracht werden. Wissenschaftler sprechen mittlerweile von der „Mikrobiom-Darm-Gehirn-Achse“, um die Rolle der Mikroorganismen in diesem Kommunikationssystem zu betonen.

Auch in der Reizdarm-Leitlinie der medizinischen Fachgesellschaft wird das Mikrobiom hervorgehoben. Als sicher gilt, dass das Reizdarmsyndrom „durch ein verändertes Darmmikrobiom gekennzeichnet ist“. Probiotika mit speziellen Bakterienstämmen erzielen signifikant positive Effekte bei Reizdarmpatienten.

Darmmikrobiom-Analyse aus dem medizinischen Fachlabor

Molekulargenetische Techniken ermöglichen es, die Zusammensetzung des Mikrobioms exakt zu bestimmen. Im medizi-

nischen Labor der Bioscientia analysieren Experten Stuhlproben auf DNA-Basis.

Von dieser Mikrobiom-Analyse können insbesondere Menschen profitieren, die unter anhaltenden unklaren Beschwerden leiden, für die bislang keine Ursachen gefunden werden konnte.

Mit der Bioscientia Mikrobiom-Analyse erhalten Sie einen wissenschaftsbasierten Bericht mit wertvollen Informationen darüber, ob bei Ihnen

- ein artenreiches und mengenmäßig ausbalanciertes Mikrobiom vorliegt
- Bakterienstämme vorkommen, die durch ihre Stoffwechselprodukte günstige oder eher ungünstige Wirkungen auf Ihre Gesundheit haben

Sie bekommen des Weiteren

- persönlich angepasste Empfehlungen, wie Sie Ihre Ernährung gestalten können, damit Ihr Darmmikrobiom ins Gleichgewicht kommt.

Die Darmmikrobiom-Analyse der Bioscientia bietet eine Basis-Untersuchung, die je nach Symptomen durch zusätzliche Analysen ergänzt werden kann. Wollen Sie Ihren Reizdarm-Beschwerden auf den Grund gehen, ist die zusätzliche Bestimmung von Parasiten und biochemischen Parametern sinnvoll, da sich zum Beispiel durch die geschwächte Darmbarriere Parasiten leichter ansiedeln können.



Das Testkit mit genauer Anleitung können Sie online unter <https://mikrobiom.bioscientia.de> anfordern.

Wenn Krankheiten in der Familie liegen

Genetische Beratung bei der Bioscientia im MED Facharztzentrum

Manches Erbe können wir leider nicht ausschlagen. Eine genetisch bedingte Erkrankung etwa. Tritt Krebs familiär gehäuft oder schon in jungen Jahren auf? Hatten Vater, Mutter oder Geschwister einen frühen Herzinfarkt? Gibt es eine seltene Erkrankung in der Familie? Sprechen Sie mit unseren Experten darüber. Wie beraten Sie gern.

Zum Beispiel Marlies. Seit die 26-Jährige weiß, dass ihre Mutter Brustkrebs hat, macht sie sich Sorgen. Um ihre Mutter. Aber auch um sich selbst. Ist der Krebs zufällig entstanden? Oder könnte ein „Brustkrebsgen“ in der Familie liegen? Trägt auch Marlies die Anlage für Brustkrebs im Genom? Dann wäre ein individuelles Vorsorgeprogramm sinnvoll für sie. Klarheit bringt hier zunächst eine genetische Untersuchung der Mutter. Dazu genügt eine Blutprobe, die der Hausarzt abnimmt und an ein Genetiklabor schickt. Als sich die Vermutung bestätigt, möchte auch Marlies wissen, wie es um ihre familiäre Disposition steht. Denn in 50 Prozent der Fälle wird die Gen-Mutation weitervererbt.

Was ist eine genetische Beratung?

Da Marlies keine Symptome einer Krebserkrankung zeigt, ist ein Gen-Test bei ihr „prädiktiv“ – es geht darum, das zukünftige Erkrankungsrisiko einzuschätzen. Vor einem prädiktiven Gen-Test verlangt der Gesetzgeber eine genetische Beratung. Das ist ein etwa einstündiges Gespräch mit einem Facharzt für Humangenetik. Ziel ist es, den Patienten über alle Aspekte einer genetischen Labor Diagnostik zu informieren – und zwar ergebnisoffen. Ob Marlies sich nach der Beratung testen lassen will, bleibt ihre freie Entscheidung.

Welchen Anlass gibt es für eine genetische Beratung?

Ein Gentest (und zuvor die genetische Beratung) kann sinnvoll sein, wenn Sie den Verdacht haben, Anlageträger für eine erbliche Erkrankung zu sein und Sie Ihr Krankheitsrisiko wissen möchten – etwa weil in Ihrer Familie bestimmte Erkrankungen (z.B. Krebs, Herzinfarkte, kindliche Ent-

wicklungsstörungen) gehäuft oder zu einem ungewöhnlich frühen Zeitpunkt auftreten. Auch Fragestellungen vor oder während einer Schwangerschaft sowie die Abklärung bestehender Erkrankungen und Symptome können eine Indikation sein.

Was sollten Sie zum Termin mitbringen?

Für die genetische Beratung benötigen Sie eine Überweisung. Die Kosten übernimmt Ihre Krankenkasse. Unterstützen können Sie mit ärztlichen Vorbefunden und Unterlagen zur Krankheitsgeschichte betroffener Familienmitglieder, möglichst über drei Generationen.

Wie kommen Sie zu einer genetischen Beratung?

Als erfahrene Spezialisten für genetische Diagnostik bieten wir Ihnen eine genetische Sprechstunde durch unsere Fachärztinnen für Humangenetik im Labor der Bioscientia im MED-Facharztzentrum an. Einen Termin können Sie telefonisch (0 61 32 781-433) oder per E-Mail an beratung.humangenetik@bioscientia.de vereinbaren.

Weitere Infos finden Sie auf unserer Webseite:

<https://genetik.bioscientia.de/genetische-beratung>



Prof. Dr. Hanno Bolz, Facharzt für Humangenetik und Leiter unserer Genetik-Abteilung © Bioscientia Healthcare GmbH

DIE ZUKUNFT HAT BEGONNEN

Telemonitoring bei Herzschwäche in der Cardiopraxis von Dr. Sebastian Sonnenschein

Die Cardiopraxis Mainz und Ingelheim bietet seit November 2022 die Möglichkeit einer telemedizinischen Überwachung an. Wir sind hierzu als Telemedizinzentrum (TMZ) zugelassen. Im TMZ können Patienten mit einer Herzschwäche noch besser versorgt, die Therapie individuell angepasst und bei Problemen bereits in der Entstehung schnell gehandelt werden.

Warum Telemonitoring bei Herzschwäche?

Die Herzschwäche wird auch als Herzinsuffizienz bezeichnet. Das Herz ist bei dieser Erkrankung nicht mehr in der Lage, den Körper ausreichend mit Blut und dem darin transportierten lebenswichtigen Sauerstoff zu versorgen. Darüber hinaus staut sich das Blut vor dem Herzen, was zu Flüssigkeits-einlagerung in die Gewebe führt. Dies bemerkt der betroffene Patient an typischen Symptomen wie Luftnot bei Belastung und stark geschwollenen Beinen.

Herzschwäche ist eine schwere Erkrankung. Sie ist in Deutschland für die meisten Krankenhausaufnahmen verantwortlich und die dritthäufigste Todesursache. Trotz einer Verbesserung der Lebenserwartung durch moderne Medikamente versterben nach wie vor 10-20% der an Herzschwäche leidenden Menschen pro Jahr.

Um Herzschwäche-Patienten möglichst lang stabil zu halten, Krankenhaus-Einweisungen zu vermeiden und das Leben zu verlängern, ist eine engmaschige Überwachung notwendig. Hierdurch können Anzeichen einer Verschlechterung früh erkannt und effektiv gesteuert werden.

Es gibt Warnsignale, die man messen kann, bevor Symptome auftreten. Dazu gehören geringe Wassereinlagerungen, EKG-Veränderungen und Blutdruckschwankungen. Mit der Telemedizin haben wir eine effek-

tive Möglichkeit, diese Veränderungen in der Entstehung zu erkennen und darauf zu reagieren, um Symptome und Komplikationen zu verhindern.

Wir erkennen mit der Telemedizin Probleme, bevor Sie in Gefahr sind! Und Sie warten nicht erst auf eine Kontrolle in der Praxis.

Wer kommt für ein Telemonitoring in Frage?

- Sie leiden an Herzschwäche und Ihre Herzleistung ist unter 40%?
- Zusätzlich sind Sie Träger eines implantierten Defibrillators (ICDs) oder speziellen Herzschwäche-Schrittmacher-Systems (CRT)?
- Oder Sie mussten in den letzten 12 Monaten wegen Ihrer Herzschwäche im Krankenhaus behandelt werden?

Dann kommen Sie für ein Telemonitoring in Frage.

Wie erfolgt das Telemonitoring?

Das Telemonitoring kann auf zwei Arten erfolgen. Entweder mittels

- Interner Geräte oder
- externer Geräte



Dr. Sebastian Sonnenschein

Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie

Telemonitoring mittels interner Geräte

Wenn Sie Träger eines speziellen Herzschwäche-Schrittmacher-Gerätes zur kardialen Resynchronisationstherapie (CRT) oder Defibrillators (ICD) sind, haben wir die Möglichkeit Ihre Herzaktivität aus der Ferne zu überwachen.

Dies erfolgt mittels eines bei Ihnen zuhause installierten Transmitters, der mit dem CRT oder ICD-Aggregat kommuniziert. Auffälligkeiten Ihrer Herzaktivität werden uns direkt in unser telemedizinisches Zentrum übermittelt, so dass wir sofort Probleme erkennen, notwendige Therapieanpassungen und falls nötig weiterführende Untersuchungen oder Behandlungen einleiten können.

Sie erhalten einen Transmitter zur Übertragung der Gerätedaten

Telemonitoring mittels externer Geräte

Wir bieten in Kooperation mit der Firma Health Care Systems GmbH (HCSG) ein Telemonitoring mittels Blutdruckmessgerät, EKG, Waage und einem Tablet an. Die Geräte nutzen Sie bei sich zuhause. Alle Messwerte werden automatisch an uns übermittelt und wir können bei Unregelmäßigkeiten sofort reagieren.

Wir erhalten Alarmer bei einer ungewöhnlichen Veränderung Ihres Gewichts (durch anormale Wassereinlagerungen), zu hohen oder zu niedrigen Blutdruck- und Pulswerten, schlechtem Allgemeinbefinden und einem auffälligen EKG. Wir nehmen dann mit Ihnen Kontakt auf,

um die möglichen Ursachen zu klären, die Therapie anzupassen und bei Bedarf eine persönliche Untersuchung in der Praxis zu veranlassen.

Sie erhalten

- eine Körperwaage
- ein Tablet zur Erfassung des Gesundheitszustands
- ein kombiniertes Blutdruck- und EKG-Gerät
- ein sicheres Übertragungsgerät

Die Geräte sind extrem einfach zu bedienen. Alle Geräte sind mit uns verbunden und die Werte werden automatisch übertragen.

1. Die Geräte kommen zu Ihnen!
2. Sie schalten die Geräte ein!
3. Die tägliche Überprüfung und Früherkennung beginnt! Einfach von zu Hause - Kinderleicht zu bedienen.

Kosten

- Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten.
- Privatversicherten empfehlen wir das Einreichen eines Kostenvoranschlages bei ihrer Krankenkasse.

Ziel ist es, mit Ihnen gemeinsam ein stabiles Management Ihrer Herzschwäche aufzubauen, Ihre Gesundheit zu erhalten und durch frühzeitiges Handeln eine Verschlechterung zu vermeiden. Sie profitieren von höherer Lebensqualität und Sicherheit im Umgang mit Ihrer Erkrankung.

ADIPOSITAS

Von Diäten bis zur „Fett-weg-Spritze“

VON PROF. DR. MED. DR. H.C. CHRISTIAN WÜSTER, ALEXANDER KLAESER,
JONATHAN KNIEP, HEIKE REH-EISELE, CHIARA WÜSTER

Die Therapie der Adipositas hat sich in den letzten Jahren durch die Einführung von Medikamenten zum Abnehmen deutlich verbessert. Dennoch bleibt das Problem der Basistherapie und die Verunsicherung der Menschen durch viele Zeitschriften, die scheinbar immer wieder neue Wunderdiäten verkaufen wollen.

Die Einteilung der Adipositas erfolgt nach der WHO-Klassifikation und basiert auf der Berechnung des eigenen BMI (www.BMI-Rechner.net). Man spricht von Untergewicht bei einem BMI von $< 18,5 \text{ kg/m}^2$, normal ist $18,6 - 25 \text{ kg/m}^2$. Übergewicht liegt zwischen 25 und 30 kg/m^2 , und die Adipositas wird in drei Grade eingeteilt zwischen $30-35 \text{ kg/m}^2$ und $35-40 \text{ kg/m}^2$ sowie $>40 \text{ kg/m}^2$. Die Häufigkeit der Adipositas liegt in Deutschland bei 20%, und die Prävalenz ist steigend.

Die Ursachen der Adipositas sind sicherlich auch teilweise genetisch, aber es gibt nur selten monogenetische Ursachen. Die häufigste Ursache ist ein Ungleichgewicht zwischen Ernährung und Bewegung.

Die Esskultur in unserer Gesellschaft ist deutlich schlechter geworden; die Menschen nehmen sich für Essen keine Zeit, und Essen wird häufig als sogenannte Übersprungshandlung aus Frust, Langeweile oder Stress betrachtet. In vielen Familien gibt es keine gemeinsamen Mahlzeiten mehr pro Tag.

Die Nahrung, die häufig von Fast-Food-Ketten angeboten wird, enthält zu große Portionsgrößen, die Essgeschwindigkeit ist zu hoch, und die Nahrung enthält zu hohe Mengen an Fett, Salz und Zucker. Geschmacksverstärker wie Glutamat können den Appetit noch mehr

anregen. Farb- und Geruchsstoffe lassen das Essen dann appetitlich erscheinen.

Schon Kindersendungen sind voll von Werbung für zucker- und fettreiche Lebensmittel. Es wird nicht genügend darauf hingewiesen, dass in Softdrinks, Babynahrung, Tees und Fleischwaren Zuckerzusatz enthalten ist. In den Laboranalysen zeigt ein sekundärer Hyperinsulinismus die zu kohlenhydrathaltige Nahrung an.

Neuere Studien weisen auch auf die Bedeutung des Mikrobioms des Darmes bei der Entstehung einer Adipositas hin. Tierexperimente zeigen, dass steril aufwachsenden Mäuse trotz hochkalorischer Ernährung kein Gewicht zunehmen. Dies geschieht erst nach einer Stuhltransplantation, dann entwickeln diese Mäuse Übergewicht. Dies erklärt möglicherweise aber auch den nachhaltigen gewichtsreduzierenden Effekt von längeren Fastenperioden.

Ob die Einnahme von Probiotika einen gewichtsreduzierenden Effekt hat, wird diskutiert.

Das Hauptproblem ist der Bewegungsmangel. Neuere Studien haben gezeigt, dass sich die Ernährung im Wesentlichen gar nicht so stark in den letzten Jahren verändert hat, sondern die Häufigkeit an Bewegungsaktivitäten reduziert ist. Viele Menschen arbeiten in sitzender Tätigkeit oder benutzen Auto, Fahrstühle und Rolltreppen, ohne an ihre eigene körperliche Bewegung zu denken.

Natürlich gibt es auch genügend hormonelle Ursachen für Adipositas, wie zum Beispiel Erkrankungen der Schilddrüse, der Nebenniere oder der Hypophyse.



Prof. Dr. med. Dr. h.c. Christian Wüster

Facharzt f. Innere Medizin/
Endokrinologie, Osteologie,
MED Facharztzentrum,
Hormon- & Stoffwechselforschung,
Prof. für Osteologie (Univ. Mainz)

1. Hypothyreose

(Unterfunktion der Schilddrüse):

Diese entsteht durch Schilddrüsenoperationen oder durch Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse (Hashimoto). Therapie der Wahl ist die Substitution von L-Thyroxin. Schilddrüsenhormone werden auch häufig zum Abnehmen eingesetzt. Dabei sind besonders T3-Präparate beliebt, aber die Mortalität durch höhere Dosen ist bei Patienten mit präexistenten Herzkrankheiten erhöht, da T3 zu Herzrhythmusstörungen führen kann.

2. Nebennierenüberfunktion bzw.

Kortisontherapie:

In seltenen Fällen produziert die Nebenniere zu viel körpereigenes Cortisol, entweder bei Vorliegen eines gutartigen Tumors der Nebenniere oder bei einer Überfunktion aus der Hypophyse (ACTH).

Beides kann behandelt werden, woraufhin es auch wieder zu einer Gewichtsnormalisierung kommt. Bei der chronischen Kortisontherapie, zum Beispiel bei Asthma, entzündlichen Darmerkrankungen oder Rheuma, sollte man immer so wenig wie nötig an Cortison einnehmen.

3. Hyperandrogenämie

(zu viele männliche Hormone bei der Frau):

Die Hormonstörung führt nicht nur zu einer Vermännlichung, sondern häufig auch zu einem gestörten Insulinstoffwechsel, der zu Adipositas führen kann. Die Behandlung der Hormonstörung kann oft auch mit einer Gewichtsreduktion einhergehen.

4. Hypophyseninsuffizienz:

Bei Menschen ohne Funktion der Hypophyse nach Tumoren, Operationen oder Entzündun-

gen kann trotz hormoneller Ersatztherapie Übergewicht auftreten. Dieses ist bedingt durch den häufig begleitenden Wachstumshormonmangel im Erwachsenenalter, der entsprechend behandelt werden kann.

5. Geschlechtshormonmangel:

Menopause und Östrogenmangel bzw. Andropause und Testosteronmangel haben eine Gewichtszunahme zur Folge. Frauen nehmen innerhalb von 10 Jahre nach dem Eintritt der Menopause ca. 10 kg ohne Einnahme von Östrogenen zu, jedoch nur ca. 2 kg mit einer Östrogen substitution. Ein Testosteronmangel beim Mann führt zu einer Abnahme der Muskelmasse durch Zunahme der Fettmasse. Eine Testosteronersatztherapie kann diesen Prozess reversibel gestalten.

Die Diagnostik bei Adipositas erfordert Laboruntersuchungen zur Abklärung hormoneller Ursachen. Als Ausgangswert vor einer Therapie ist es von großem Vorteil, wenn man eine Messung der Körperzusammensetzung entweder mit einer bioelektrischen Impedanz-Analyse (BIA) oder einer Dual-Röntgenabsorption (DXA) macht (Abb.1).

Für die Therapie der Adipositas stehen 6 Möglichkeiten zur Verfügung:

1. Änderung von sog. „Lifestyle“-Muster
2. Ernährungsumstellung
3. Bewegung und sportliche Betätigung
4. Hormonelle Regulation
5. Medikamentöse Therapie
6. Magen-Bypass-Operation

Viele Patienten wollen abnehmen, werden aber immer wieder rückfällig (sog. JoJo-Effekt), weil Sie in Ihren gewohnten Mustern, Glaubenssätzen und Gewohnheiten verharren. Der Punkt „Veränderung von Lebensgewohnheiten“ ist ein wesentlicher Bestandteil jeglicher Therapie. Hier kommt Therapeutisches Coaching zum Einsatz.

Der Start hin zu einer Lebensveränderung kostet manchen Patienten schon viel Mut, Energie und eigene Kraft. Wenn da noch ein Coach oder Therapeut unterstützend und mit positiven Support begleitend zur Seite steht, dann kann das ganz viel Erfolg bringen (z.B. www.carolin-hingst.de oder www.laufzeit-mainz.de u.a.). Viele der adipösen Patienten können sich selbst nicht leiden. Sie wissen, dass Sie dick sind

Abb. 1



Abb. 1: Dokumentation einer Gewichtsreduktion mittels DXA-Messung

und sie wissen auch, was sie essen und welchen Sport sie machen sollten, aber die Umsetzung, das Durchhaltevermögen, das Ziel verfolgen, die psychischen Rückschläge auszuhalten etc., das ist doch für ganz viele Übergewichtige oft ein limitierender Faktor.

Die Änderungen in der **Ernährung** bestehen im Wesentlichen aus Verzicht auf zuckerhaltige und kohlenhydratreiche Nahrungsmittel. Der Eiweißgehalt und die Menge an Ballaststoffen in der Nahrung sollten erhöht werden. Es sollte max. 3 Mahlzeiten pro Tag eingenommen werden (keine kl. Zwischenmahlzeiten). Verschiedene Ernährungssysteme wie Weight Watchers, BCM oder Metabolic Balancing etc. können erfolgreich angewendet werden. Spezielle Nahrungsergänzungsmittel können sehr hilfreich unterstützen (<https://www.medi-manage-vital.de/sport-abnehmen/>).

Die Erziehung zu mehr **Bewegung und Sport** beinhaltet im Wesentlichen die Regelmäßigkeit der Betätigung. Es wird vor allem Kraft- und Ausdauertraining empfohlen. Wir empfehlen dreimal pro Woche anderthalb Stunden Training mit einem mittleren Puls von 120 Schlägen pro Minute (bei herzgesunden Menschen). Sehr praktikabel ist z.B. 30 Min. Radfahren, 30 Min. Laufen oder Ellipsen-Training und 30 Min. Krafttraining. Dieses Sportprogramm sollte

mindestens 3 Monate durchgeführt werden, bevor es zu einer nachhaltigen „Umprogrammierung“ des Zentrums für die Regulation der Körperzusammensetzung im Hypothalamus kommt. Schuld daran ist die Blut-Hirn-Schranke, die keine kurzfristigen Informationen über den aktuellen Stoffwechselstatus aus der Körper-Peripherie ins Gehirn überbringen.

Die Informationen über den Stoffwechsellzustand werden u.a. hormonell (Leptin, Ghrelin u.a.) übermittelt, und dies erfolgt vermutlich über die sog. Tanyzyten. Tanyzyten sind Zellsysteme, die das hypophysäre Blutgefäß-Portalsystem mit dem Hypothalamus verbinden. Da diese Zellen sehr langgestreckt sind, dauert naturgemäß der Informationsfluss mehrere Wochen. Das erklärt, warum Gewichtsveränderungen erst nach Monaten wirklich nachhaltig bemerkbar sind. Dies gilt im Übrigen möglicherweise auch für die Wirkung von gewichtsreduzierenden Medikamenten. Praktisch bedeutet das, dass man mindestens 3 Monate trainieren sollte, bevor das Gewicht sich nachhaltig nach unten bewegt und weitere 3 Monate, damit es auch unten bleibt (sog. Nachhaltigkeitprinzip).

Als **Medikamente zur Gewichtsreduktion** stehen neuerdings sehr potente Arzneimittel zur Verfügung. Ein Überblick zeigt Abb. 2.

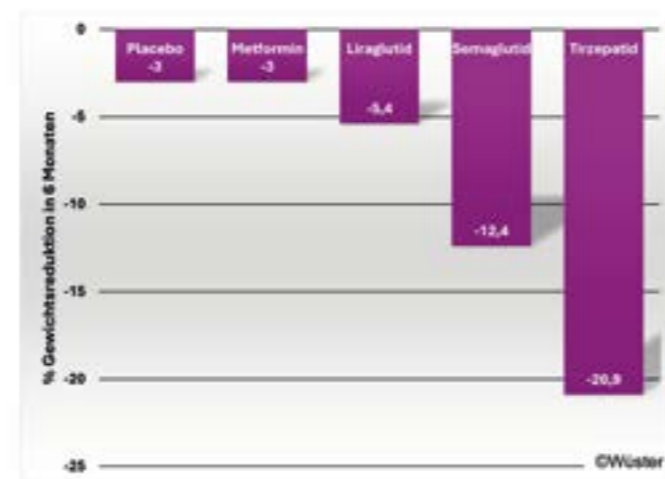


Abb. 2: Gewichtsreduktion nach 6 Monaten Therapie in % versus Ausgangsgewicht

Die Arzneimittel, die in der Vergangenheit verfügbar waren, hatten meist zu starke Nebenwirkungen, wie zum Beispiel schwere Fettstühle, die dann mit einer guten Lebensqualität nicht vereinbar waren. Die Arzneimittel der Wahl sind zurzeit Medikamente aus der Gruppe der GLP-1-Rezeptor-Agonisten. Hier sind Liraglutid (Saxenda®) und Semaglutid (Wegovy®) zur Behandlung der Adipositas zugelassen. GLP-1 ist das Glukagon-ähnliche Peptid-1; es hat direkte und indirekte Effekte auf das Gehirn, die Leber, den Muskel, die Bauchspeicheldrüse und den Magen-Darm-Trakt. Daher fördern diese Medikamente auch eine Steigerung der Insulinausschüttung und der Insulinsynthese. Semaglutid hemmt die Magenentleerung und die gastrointestinale Motilität (daher kommen auch die unten

genannten Nebenwirkungen). Im Gehirn wird das Hungerzentrum gehemmt, wodurch es zu einer geringeren Nahrungsaufnahme kommt. Diese Medikamente haben hauptsächlich gastrointestinale Nebenwirkungen, die bis hin zu einer schweren Pankreatitis führen können. Die Medikamente werden einmal pro Woche subkutan injiziert und müssen in niedrigen Dosen langsam gesteigert werden.

Die Medikamente wirken nur, wenn man gleichzeitig Ernährung und Bewegung optimiert. Mit Semaglutid ist eine Gewichtsreduktion von im Mittel 11% in 6 Monaten möglich. Nach der aktuellen Studienlage kommt es allerdings nach dem Absetzen meist zu einem sog. Rebound (erneute Gewichtszunahme auf den Ausgangspunkt), und dies insbesondere bei Patienten ohne adäquates begleitendes Sportprogramm.

Es sind auch sogenannte Agonisten für die Rezeptoren von GLP-1 und GIP (Glucose-abhängiges Insulintropes Polypeptid) für die Therapie zugelassen. An erster Stelle steht hier das Tirzepatid (Mounjaro®), welches in den nächsten Jahren in einer neu aufgebauten Fertigungsanlage in Alzey durch die Fa. Eli Lilly hergestellt werden wird. Dieses Arzneimittel führt zu einer Gewichtsreduktion von bis zu 30% innerhalb von 6 Monaten.

Weitere zukünftige Entwicklungen sind sogenannte GGG Triagonisten, die ähnlich wie GIP, GLP-1 und Glucagon wirken. Hiermit wird es möglich sein, noch mehr Gewicht zu reduzieren.

Als letzte Möglichkeit zur Gewichtsreduktion besteht die Option einer **bariatrischen Operation**. In der Vergangenheit wurden hier Magenbänder eingesetzt oder der Magen verkleinert. Dies hat allerdings nie zu nachhaltiger Gewichtsreduktion geführt. Heutzutage werden vorwiegend sogenannte Magen-Bypass-Operationen durchgeführt, bei denen der Magen zum Teil verschlossen wird oder es wird ein Schlauchmagen gebildet, sodass nur ein kleiner Restmagen vorhanden ist. Der Dünndarm wird dann an tiefer gelegene Darmteile angeschlossen, wodurch die Nahrungsaufnahmemöglichkeit reduziert wird.

Gleichzeitig werden auch die Ausschüttung von Magen-hormonen wie zum Beispiel das Ghrelin ausgeschaltet, wodurch Gewichtsreduktionen von 50 bis 100 Kilogramm erreicht werden können. Diese Operations-Techniken sind hauptsächlich für Patienten mit Adipositas Grad 3 geeignet.

Solche Operationen werden nur an Zentren durchgeführt, die entsprechende Erfahrung damit haben. Die Nachbetreuung erfolgt dann beim Hausarzt oder in speziellen endokrinologischen Zentren. In der Regel ist jedoch eine Substitution mit Vitaminen, Eisen usw. notwendig und möglich, und in der Regel problemlos. Die Lebensqualität und die Häufigkeit von Komplikationen durch Adipositas ist in der Regel 1 Jahr nach der Operation um ein Vielfaches besser als vor der Operation.



Zusammenfassung

Adipositas ist eine Volkskrankheit, die immer mehr Menschen betrifft. Sie führt zu einer Vielzahl von Sekundärerkrankungen, die zum Teil sehr schwerwiegende, negative Einflüsse auf die Lebensqualität haben.

Hauptursache ist der Bewegungsmangel und fettthaltige Nahrungsmittel. Therapie der Wahl ist Änderung der Lebensgewohnheiten, Ernährungsumstellung und Ausdauersport. Medikamentöse Therapieformen stehen zur Verfügung, haben aber eine hohe Inzidenz an Rebound-Phänomenen. Operative Methoden stehen für schwere Fälle zur Verfügung.

Danksagung

Mein besonderer Dank gilt Carolin Hingst (www.carolin-hingst.de), Chiara de Paola & Monika und Monika Wüster (<https://www.medi-manage-vital.de/>) für viele hilfreiche Kommentare bzgl. Lifestyle-, Sport- und Ernährungsänderungen und fürs Redigieren.

Weiterführende Literatur

- C. Wüster, Endokrinologie und Osteologie in der Hausarztpraxis: Leitfaden für die tägliche Patienten-Versorgung. Springerverlag, Heidelberg
- https://doi.org/10.1007/978-3-662-63429-5_10
- oder via www.amazon.de (Stichwörter „Wüster“ und „Endokrinologie“)



Was finde ich wo?

IHR WEGWEISER ZU ALLEN PRAXEN UND ANDEREN GESUNDHEITSANGEBOTEN IN DER MED

Ebene 1: Ebene der Parkhauseinfahrt. Von der Parkhauseinfahrt aus auch Zufahrt für Krankenwagen und Taxi.

Ebene 2: Ebene des Haupteingangs der MED, großer Vorplatz mit Service-Point der Apotheke.

Aufgänge A und B sind auch über den Haupteingang, Aufgang C nur über Eingang C zu erreichen.

ANGIOLOGIE

EBENE 4,
AUFGANG A

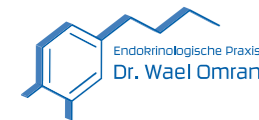


Praxis für Angiologie/Gefäßmedizin
Dr. med. Helmut Kopp
Dr. med. Jamil Nawasrah

Tel.: 06131 221100 Sprechzeiten:
 Fax: 06131 221330 Mo – Do: 7.30 – 12.30 Uhr | Fr: 7.30 – 13.30 Uhr
 Mo und Mi: 13.30 – 17 Uhr
Privatsprechstunde:
 Tel.: 06131 6965473 Di und Do: 13.30 – 16 Uhr
 info@angiopraxis-mainz.de | www.angiopraxis-mainz.de

ENDOKRINOLOGIE, DIABETOLOGIE

EBENE 4,
AUFGANG A



Endokrinologische Praxis
Dr. Wael Omran

Tel.: 06131 3041818 Sprechzeiten:
 Fax: 06131 3041828 Mo, Di, Do: 8 – 18 Uhr | Mi, Fr: 8 – 14 Uhr
 info@endokrinologie-omran.de
www.endokrinologie-omran.de

ENDOKRINOLOGIE, DIABETOLOGIE

EBENE 4,
AUFGANG A



Hormon- & Stoffwechsellzentrum Prof. Wüster MVZ GmbH
Prof. Dr. Dr. Christian Wüster

Tel.: 06131 588480 Sprechzeiten:
 Fax: 06131 5884848 Mo, Di, Do: 8 – 12.30 Uhr und 14 – 18 Uhr
 Mi und Fr: 8 – 14 Uhr
Privatpatienten:
 Tel.: 06131 58848-11 www.prof-wuester.de
 info@prof-wuester.de

GASTRO- ENTEROLOGIE

EBENE 5,
AUFGANG A

Dr. Werner Gödderz	Dr. Heike Bertram	Tel.: 06131 24043-0
Dr. Sven Rodney Küster	Dr. Ute Braun-Lang	Fax: 06131 2404333
Dr. Anne Lutz-Vorderbrügge	PD Dr. Felix Darstein	<u>Sprechzeiten:</u>
Dr. Wolfgang Weber	Dr. Gisela Kurz	Mo – Do: 8 – 12 und 14 – 16 Uhr
Dr. Christoph Zschausch		Fr: 8 – 12 Uhr
Dr. Jens Wetzka		sowie nach Vereinbarung
		www.gastropraxis-mainz.de

GYNÄKOLOGIE

EBENE 4,
AUFGANG C

Dr. Lisanne Barth	<u>Sprechzeiten:</u>
Dr. Verena Dumler	Mo: 7.30 – 12 Uhr / 14.30 – 17.30 Uhr
Tel.: 06131 221133	Di: 7 – 12 Uhr / 14.30 – 17.30 Uhr
Fax: 06131 221136	Mi: 7.30 – 12 Uhr
	Di: 7 – 12 Uhr / 14.30 – 17.30 Uhr
	Fr: 7.30 – 12 Uhr
	und nach Vereinbarung
	praxis@frauenaerztinnen-mainz.de
	www.frauenaerztinnen-mainz.de

HÄMATOLOGIE, ONKOLOGIE

EBENE 5,
AUFGANG C

Hämatologie & Onkologie Mainz MVZ GmbH

Dr. Thomas Flohr	Tel.: 06131 231271	<u>Sprechzeiten:</u>
Dr. Ute Kreiter	Fax: 06131 238353	Mo – Fr: 9 – 12 Uhr
Dr. Eva Papesch		Mo, Di, Do: 15 – 17 Uhr
Dr. Jürgen Huber		sowie nach Vereinbarung
		anmeldung@onkologie-mainz.de

HÄMOSTASEO- LOGIE (GERINNUNG)

EBENE 2,
AUFGANG C

Gerinnungspraxis (Privatpraxis)
Prof. Dr. Dr. Helmut Schinzel

Tel.: 06131 5760871	Termine nach telefonischer Vereinbarung:
Fax: 06131 5760872	Montag und Dienstag: 07.30-14.30 Uhr
	Mittwoch und Freitag: 07.30-12.30 Uhr
	Donnerstag: 07.30-13.30 Uhr
	kontakt@gerinnung-mainz.de
	www.gerinnung-mainz.de

KARDIOLOGIE

EBENE 4,
AUFGANG B



Dr. med. Michael Drexler	Dr. med. Sebastian Sonnenschein	<u>Notfallhotline für Ärzte:</u>
Dr. med. Alexander Hauber	Dr. med. Michaela Speth-Nitschke	06131 62926-62
Dr. med. Till Köhler	Dr. med. Michael Todt	<u>Sprechzeiten:</u>
Dr. med. Dorothee Konradi	Tel.: 06131 62926-0	Mo - Fr: 8 – 12.30 Uhr
Dr. med. Björn Lange	Fax: 06131 62926-20	Mo - Fr: 13.30 – 17 Uhr
Dr. med. Guido Mentz	<u>Privatpatienten:</u>	
Dr. med. Boris Schnorbus	06131 62926-58	info@cardiopraxis-mainz.de
		www.cardio-mainz.de

KINDER- KARDIOLOGIE

EBENE 4,
AUFGANG A



Dr. Tilman Schnick	<u>Sprechzeiten:</u>
Tel.: 06131 221100	Mo – Do: 7.30 – 12.30 Uhr Fr: 7.30 – 13.30 Uhr
Fax: 06131 221330	Mo und Mi: 13.30 – 17 Uhr
	Di und Do: 13.30 – 16 Uhr
	termin@kinderkardio-mainz.de
	https://kinderkardio-mainz.de

WEITERE GESUNDHEITSANBIETER IN DER MED:

LABORATORIUMS-MEDIZIN

EBENE 2,
AUFGANG B



Bioscientia MVZ Labor Mainz
Tel.: 06131 57608-0
Fax: 06131 57608-44
Fachärztliche Beratung:
Mo - Fr: 8.00 - 17.00 Uhr
Mein Direktlabor:
Mo - Fr: 8.30 - 12 Uhr und 14 - 18 Uhr

Servicecenter:
Mo - Fr: 8.00 - 18.00 Uhr
Probenannahme:
Mo - Fr: 8.00 - 17.45 Uhr
Genetische Beratung:
Termine nach Vereinbarung
Tel.: 06132 781-433

ORTHOPÄDIE / CHIRURGIE

EBENE 5,
AUFGANG B



Dr. Sven Sarfert
Tel.: 06131 6006690
www.orthopaedicum-mainz.de

Sprechzeiten:
Mo - Do: 8 - 12 Uhr | 14 - 17.00 Uhr
Fr: 7 - 13 Uhr
sowie nach Vereinbarung

PNEUMOLOGIE

EBENE 4,
AUFGANG B



Pneumologische Gemeinschaftspraxis
Dr. David Semmler
Dr. Andreas Kümmel
Tel.: 06131 233883
Fax: 06131 234856
Privatpatienten:
Tel. 06131 2132460

Sprechzeiten:
Mo, Di, Do: 8 - 17 Uhr
Mi, Fr: 8 - 12 Uhr
sowie nach Vereinbarung
www.pneumologische-praxis-mainz.de

RADIOLOGIE

EBENE 2,
AUFGANG A



RADIOLOGEN IN DER MED
Dr. Stefan Both Tel.: 06131 28811-0,
Dr. Frederic Chatain Fax: 06131 28811-22
Dr. Arnim Jung
Dr. Fariba Kuscha-Bolnei
Dr. Julia Langen
Dr. Carsten Pietsch

Privatpatienten: Tel.: 06131 28811-88
Sprechzeiten: Mo - Fr: 8 - 17 Uhr
sowie nach Vereinbarung
www.radiologie-mainz.de
Onlineterminvereinbarung via Doctolib
über die Website möglich.

RHEUMATOLOGIE

EBENE 5,
AUFGANG B



Dr. Jürgen Olk
Dr. Urs Hartmann
Dr. Michaela Scholz
Dr. Wiebke Kaluza-Schilling
Tel.: 06131 97146-0, Fax: -50

Sprechzeiten:
Mo - Fr: 8 - 12 Uhr
Mo, Di, Do: 14 - 17 Uhr
sowie nach Vereinbarung
info@rheumapraxis-mainz.de
www.rheumapraxis-mainz.de

APOTHEKE

EBENE 2,
PAVILLON



Apotheke im MED-Pavillon

Tel.: 06131 223869
Fax: 06131 214803

Öffnungszeiten:
Mo, Di, Do: 8.30 - 18 Uhr
Mi: 8.30 - 13 Uhr
Fr: 8.30 - 18 Uhr
www.apotheke-in-der-med.de

APOTHEKE

ZUGANG VON DER
WALLSTRASSE



Apotheke in der MED

Tel.: 06131 223869
Fax: 06131 214803

Öffnungszeiten:
Mo - Fr: 8 - 18.30 Uhr
Sa: 9 - 13 Uhr
www.apotheke-in-der-med.de

PHYSIOTHERAPIE

EBENE 5,
AUFGANG B



Physiotherapie Mainz

Tel.: 06131 2173805

Sprechzeiten:
Mo - Do: 7 - 21 Uhr
Fr: 7 - 17 Uhr
info@physiotherapiemainz.de
www.physiotherapiemainz.de

SANITÄTSHAUS

EBENE 5,
AUFGANG B



Sanitätshaus Schmidt

Tel.: 06131 5703993

Öffnungszeiten:
Mo, Di, Do: 8.30 - 13 Uhr | 14 - 18 Uhr
Mi: 8.30 - 13 Uhr | 14 - 16 Uhr
www.sanis Schmidt.de



Das neue E-Rezept: So funktioniert's!

Seit Januar 2024 ist die Nutzung des E-Rezepts für verschreibungspflichtig Medikamente Pflicht, wenn die Versicherten Mitglied in einer gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) sind. Sie haben ein E-Rezept erhalten? Wir erläutern Ihnen, wie Sie damit umgehen. Sie haben weiterhin Fragen? Wir in der Apotheke in der MED sind weiterhin Ihr Ansprechpartner.

Das Ganze beginnt mit dem Rezept, das Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt ausstellt, zum Beispiel hier bei uns im MED Facharztzentrum in Mainz. Die Praxis erstellt das Rezept digital. Anschließend wird dieses sogenannte E-Rezept in einer sicheren Datenbank für Sie gespeichert.

Diese Datenbank gehört zur neuen Telematikinfrastruktur, kurz TI. Das ist die zentrale Plattform für digitale Anwendungen im deutschen Gesundheitswesen.

Möglichkeit 1: E-Rezept & Gesundheitskarte

Für diese Möglichkeit benötigen Sie kein Smartphone und auch keine neue App. Sie zeigen ganz einfach Ihre elektronische Gesundheitskarte (ihre „normale“ Krankenkassenkarte) bei der Apotheke in der MED vor.

In der Apotheke wird Ihre Karte in ein kleines Kartenterminal gesteckt. Das Apothekenteam kann Ihr neues E-Rezept dann direkt abrufen, Sie erhalten wie gewohnt Ihre Medikamente und können diese mit nach Hause nehmen.

Möglichkeit 2: E-Rezept-App

Sie nutzen gerne alle digitalen Optionen? Dann wird Ihnen die neue E-Rezept-App der Gematik: „Das E-Rezept“ vermutlich gefallen. Die App funktioniert auf allen aktuellen Smartphones und ist kostenlos verfügbar, zum Beispiel im AppStore, im GooglePlay Store und in der Huawei AppGallery.

Für die Verwendung der E-Rezept-App müssen Sie sich einmalig registrieren. Dann können Sie Ihre E-Rezepte auch über die App in der Apotheke in der MED einlösen. Und das funktioniert so: Sobald die Arztpraxis das Rezept erstellt hat, erscheint in Ihrer App ein QR-Code. Sie zeigen diesen in der Apotheke vor, er wird eingelesen und Sie erhalten Ihr Medikament.

Alternativ dazu können Sie das E-Rezept über die App auch in einer Online-Apotheke einlösen. Auch hier können Sie den Onlineshop der Apotheke in der MED nutzen (siehe QR-Code auf der rechten Seite). Zur vollständigen Nutzung der eGK in Verbindung mit der App, informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Möglichkeit 3: E-Rezept auf Papier

Ja, Sie haben richtig gelesen. Das E-Rezept kann von Ihrer Praxis auch ausgedruckt werden. Diese Variante kann vor allem in der Übergangszeit zu den neuen Technologien eine Hilfe sein.

Ihr ausgedrucktes E-Rezept sieht jetzt etwas anders aus als gewohnt. Sie finden darauf einen speziellen QR-Code. Diesen Code zeigen Sie in der Apotheke vor.

Das Apothekenteam liest ihn ein und Sie erhalten Ihre Medikamente.



Der QR-Code führt Sie zur Apotheke in der MED, inklusive Onlineshop

apotheke
in der med
mainz



Folgerezepte digital erhalten

Übrigens: Falls eine Arztpraxis Ihnen Folgerezepte übermitteln möchte, kann sie dies auch über das neue E-Rezept-System tun. Dann müssen Sie nicht noch einmal in die Arztpraxis gehen, sondern können Ihr aktuelles E-Rezept wieder mit Ihrer Gesundheitskarte oder mit der App einlösen. Das spart Zeit und Aufwand.

Was ist mit Hilfsmitteln?

Sie benötigen Hilfsmittel wie zum Beispiel eine Gehhilfe, Katheter oder Kompressionsstrümpfe? Wenn Sie hierfür ein Rezept erhalten, könnte es noch ein klassisches „altes“ Rezept sein.

Der Grund dafür: Erst ab 2027 ist hier die verpflichtende Einführung des E-Rezepts geplant.

Weitere Informationen zum E-Rezept

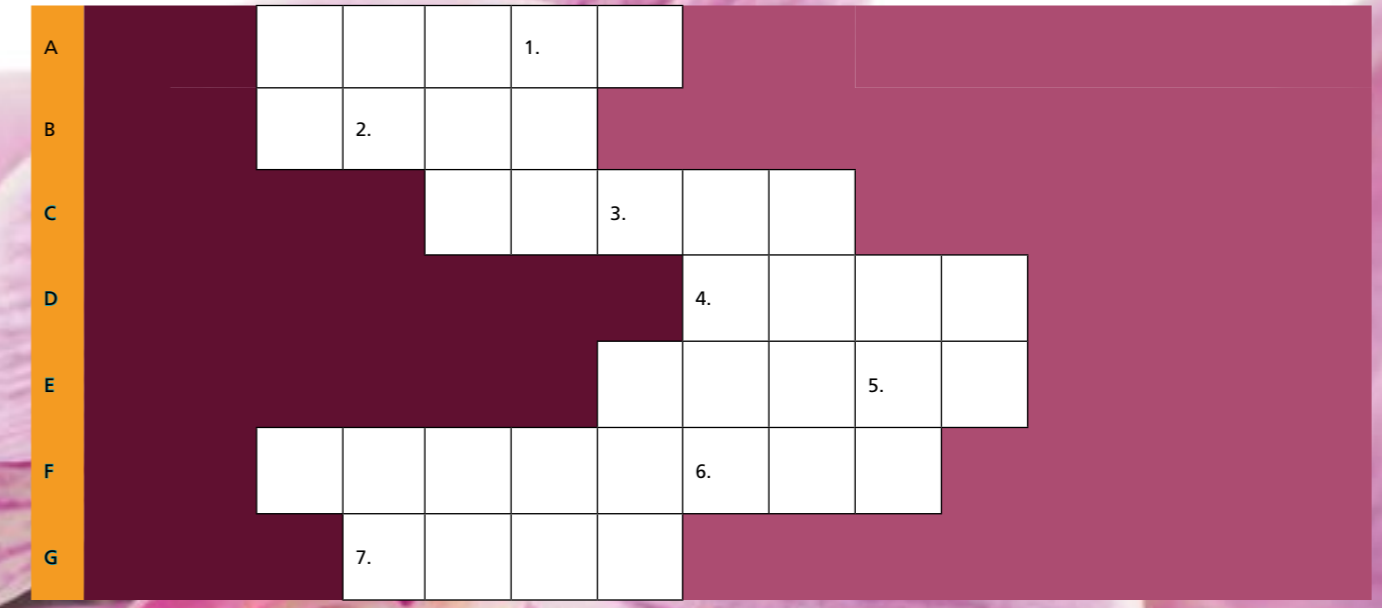
Zur Einführung des E-Rezepts wurde ein Informationsportal ins Leben gerufen:

Unter www.das-e-rezept-fuer-deutschland.de finden Sie unter anderem Informationen zur Nutzung des Rezepts, Download-Links zur App sowie einen umfassenden FAQ-Bereich. Auf dem Portal sind die wichtigsten Informationen auch in leichter Sprache sowie in Gebärdensprache (Videos) verfügbar.

Darüber hinaus gibt es Infos beim Bundesgesundheitsministerium (www.bundesgesundheitsministerium.de/e-rezept), auf den Websites der Krankenkassen sowie bei der gematik (gematik.de). So bleiben Sie auf dem neuesten Stand.



DAS MED-GEWINNSPIEL



- A. Starke Zuneigung
- B. Klassische Jeans-Farbe
- C. Sitzmöbel
- D. Graues Tier
- E. Bestandteil eines Buchs
- F. Hier kann man das E-Rezept einlösen
- G. Knabberei, nicht nur für Eichhörnchen



Impressum

Für den Inhalt ihrer Artikel haften die einzelnen Autoren. Die Artikel geben nicht zwangsläufig die Meinung der MED-Redaktion wieder.

Herausgeber
 MED Facharztzentrum
 Ärztehaus Mainz Betriebs-, Service- und Vermietungsgesellschaft mbH
 Wallstraße 3–5, 55122 Mainz
 info@med-in-mainz.de
 www.med-in-mainz.de

Bilder
 © Praxen in der MED
 © Apotheke in der MED
 © Julia Teine Photographie & Design (Fotos Geschäftsführung MED)
 © Rheinland-Pfalz Touristik GmbH
 www.rlp-tourismus.de/rheinessen

Adobestock.com: © W.K., © Bobb Klissourski, © ballabeyla, © Rido, © pikselstock, © SewscreamStudio, © Halfpoint, © Nomad Soul, © bilanol, © Sunset Papier's, © Iryna
 Shutterstock.com: © Crevis, © Miss Ty
 istockphoto.com: © Cecilie Arcurs

Auflage/Erscheinungsweise
 5.000 Exemplare jährlich

Redaktion
 Dr. Alexander Hauber (Vi.S.d.P.)
 Dr. David Semmler
 Dr. Arnim Jung
 Josefine Kros
 Dr. Sven Rodney Küster
 Dr. Eva Papesch

Konzeption & Realisation
 portawell GmbH
 www.portawell.de
 www.premium-praxiswebsite.de

Bezug
 MED Facharztzentrum
 Lieferung einzelner Ausgaben durch den Verlag ist nicht möglich.
 Bezugspreis: kostenlos

Wissenschaftlicher Beirat
 Die Fachärztinnen und Fachärzte der MED

Anzeigen
 mednews@med-in-mainz.de

Das Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Einsendeschluss: 15.09.2024

Bitte in der Apotheke in der MED oder am MED-Infopoint abgeben.

Name _____ Vorname _____

Straße/Hausnummer _____ PLZ, Ort _____

Telefonnummer, E-Mail: _____

1. Preis:
 Gutschein der Apotheke in der MED im Wert von EUR 50,-

2. Preis:
 Kosmetik im Wert von EUR 40,-

3. Preis:
 Gutschein der Apotheke in der MED im Wert von EUR 30,- €

... und diverse Trostpreise!

Ausflug in den Westerwald

Die Kleinen Wälder im Westerwald sind ideal für Familien!

Mainz ist wunderschön, aber manchmal darf es auch ein Tapetenwechseln sein! Zum Beispiel, um die Ruhe der Natur zu genießen. „Kleine Wälder“ heißt eine Gruppe von 18 kurzen Spazierwanderwegen im Westerwald.

Sie sind die kleinen Geschwister der großen Wälder-Touren, allesamt haben sie nur eine einstellige Kilometerlänge. Das macht sie auch ideal für Familien, die schöne Wege mit überschaubarer Streckenlänge suchen.

Fühlboxen und Farbenspiele

Zu den für Kinder besonders geeigneten Kleinen Wäldern gehört der „Weg der Sinne“, eine nur 2,3 Kilometer lange Tour, die voller netter Überraschungen steckt.

22 Sinnesstationen finden sich dort mit Balancierbalken, das ist für jede Jahreszeit ein Vergnügen. Wird es etwas wärmer, kann man seine Fußsohlen noch auf einem Barfußpfad massieren lassen. Start und Ziel der Tour ist der Wanderparkplatz am Dorftreff in Werkhausen, nahe Altenkirchen. Der Weg gilt als leicht und umfasst nur knapp 50 Höhenmeter.

Slacklines und Muskelmaschinen

Etwas anspruchsvoller fällt da der Kleine Wälder „Vitalparcours“ aus. Er ist 4,4 Kilometer lang und ein ideales Terrain für Menschen, die auch ein wenig sportliche Herausforderungen suchen. Da gibt es zum Beispiel Slacklines und Balancebalken, ferner Stangen – sogenannte Calisthenics –, die an Turngeräte wie Barren oder Reck erinnern.

Das richtige Gelände für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die sich ein wenig ausprobieren möchten. Sogar Multifunktionstrainer für Muskeln finden sich dort sowie Infotafeln, die die richtige Benutzung der Geräte erläutern. Als Start und Ziel ist in Rengsdorf der Wanderparkplatz K104 vorgesehen. Von diesem Platz führt der Weg weiter über die Orte Hardert und Bonefeld. Insgesamt können aktive Familien bei diesem Ausflug 131 Höhenmeter überwinden.

Quelle und weitere Informationen

Danke für diese Infos an die Rheinland-Pfalz Tourismus GmbH! www.rlp-tourismus.de/westerwald

Mehr Lust auf Rheinland-Pfalz?

Rheinland-Pfalz ist ein wunderbares Fleckchen Erde und bietet so viele Möglichkeiten für ein aktives Leben! Informieren Sie sich und nutzen Sie alles, was Natur und Kultur zu bieten haben.

Die Website www.rlp-tourismus.de bietet Ihnen viele aktuelle Informationen und Anregungen.



Warum sind die Wartezeiten so lang?

Eine Information Ihrer fachärztlichen Praxen in der MED

Sie sind das größte Ärgernis beim Facharztbesuch, die leidigen Wartezeiten. Und damit ist nicht nur das Warten bis zum Aufruf vor Ort in der Praxis gemeint. Als viel gravierender wird der Umstand empfunden, dass freie Termine zum Teil über ein halbes Jahr in der Zukunft liegen. „Woran liegt das?“ fragt man sich. Können die Ärztinnen und Ärzte das nicht besser organisieren?

Die simple Antwort auf diese Frage lautet: Nein, wir Fachärzte haben es leider nicht in der Hand, die auch aus unserer Sicht viel zu lange Vorlaufzeit auf einen Termin abzukürzen. Grund sind neben der Tatsache, dass mehr Patientinnen und Patienten zu uns kommen wollen, als wir behandeln können, die gesetzlichen Regeln mit dem Ziel der Kostensenkung im ambulanten Gesundheitswesen: Bedarfsplanung und Budgetierung.

Bedarfsplanung und Budgetierung

Aufgrund der Bedarfsplanung ist es uns nicht erlaubt, zusätzliche Ärzte einzustellen, der Bedarf gilt bereits als abgedeckt. Wenn wir aber mit der gleichen ärztlichen Besetzung mehr Menschen behandeln würden, hätten wir für den Einzelnen weniger Zeit, worunter die Qualität leiden würde. Darüber hinaus kämen wir mit der Budgetierung in Konflikt, die Patientenkontakte nur bis zu einer Obergrenze erlaubt.

Der Gesetzgeber hat auf die Wartezeiten mit einer Verordnung reagiert, die kurzfristige Terminvergabe bei dringlichen Fällen fördern soll und dafür sogar eine Vermittlungsstelle, die Termin-Service-Stelle, ins Leben gerufen. Weil damit aber keine Behandlungskapazitäten geschaffen werden, führt das Freihalten von Terminen für Akutkranke zu einer weiteren Verknappung der Behandlungsmöglichkeiten für Chroniker. Letztlich steigen folglich die Wartezeiten auf „normale Termine“ noch weiter an.

Um die knappen Kapazitäten bestmöglich nutzen zu können, planen wir Termine in enger zeitlicher Abfolge. Daraus ergibt sich, dass jede Verspätung zu Wartezeiten für die Nachfolgenden führt. Wenn dann auch noch ein Notfall in die Praxis kommt, der aus medizinischen Gründen sofort versorgt werden muss, ist die beste Planung über den Haufen geworfen und eine Termintreue nicht mehr einzuhalten.

Lassen Sie uns gut zusammenarbeiten!

Wir denken täglich darüber nach, wie wir die Situation für Sie und damit auch für uns verbessern können. Was uns von Ihrer Seite aus sehr weiterhelfen würde: Sagen Sie bitte Ihre Termine ab, wenn Sie sie nicht wahrnehmen können. Kommen Sie pünktlich und planen Zeit für Formalitäten ein. Und seien Sie uns bitte nicht zu böse, wenn es einmal etwas länger dauert.

Wir müssen zusammenhalten, um unser gemeinsames Ziel erreichen zu können: Das bestmögliche Behandlungsergebnis für Ihre Gesundheit.

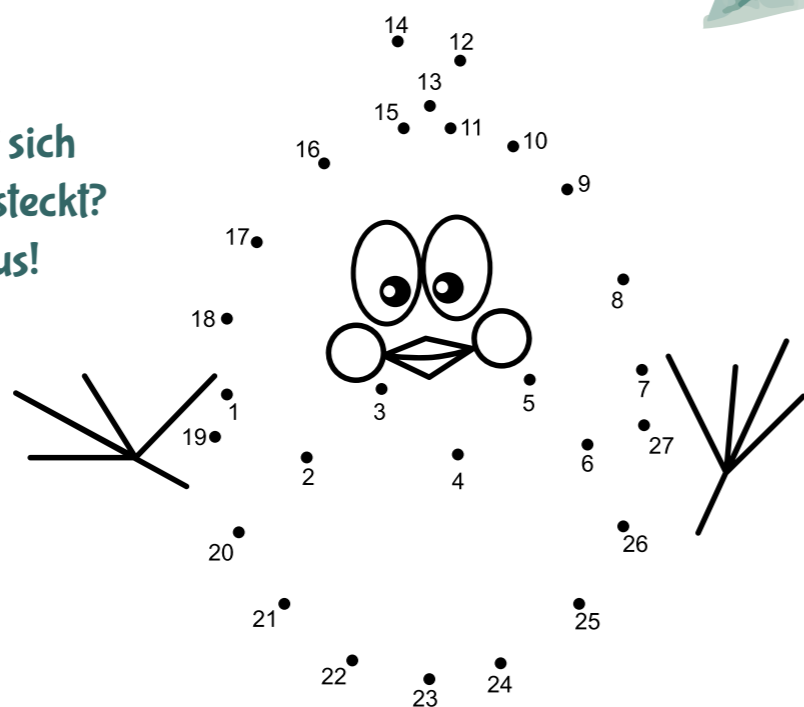


Dr. Alexander Hauber

Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie

Rätselzeit in der MED!

Huch, wer hat sich
denn hier versteckt?
Finde es heraus!



Und nun direkt zum
MED-Sudoku: Viel Spaß!

2	5	2	1	6	8	9	5	7
1	8	9	5	2	7	6	3	2
7	5	6	9	2	3	1	8	2
6	1	8	2	1	2	7	9	5
5	2	7	6	1	9	1	2	8
9	2	1	8	7	5	2	1	6
1	6	2	7	5	1	8	2	9
8	7	1	2	9	2	5	6	1
2	9	5	1	8	6	2	7	1

	4		9	8	3		6	
3			7	6	2	1		8
	2	8			4	7	9	3
9	1		5	4			7	
8	7	3	6	1		4	2	5
	6	4	2	3			1	9
7			3	2		9	5	4
2	3	9	4		5	6	8	
	5		8	9		2		7

Neues aus unseren Praxen

Wechsel in der kinder-kardiologischen Praxis

Liebe Eltern, liebe Patientinnen und Patienten, ich freue mich Sie und Ihre Kinder seit dem 01.01.2024 als Nachfolger von Herrn Dr. Mathias Ertel in kinder-kardiologische Praxis in der MED begrüßen und betreuen zu dürfen.



Zusammen mit dem herzlichen und eingespielten Team der kinder-kardiologischen Praxis Mainz darf ich die erstklassige Arbeit von Herrn Dr. Mathias Ertel fortsetzen und weiterhin Ihnen und Ihren Kindern als spezialisierte Praxis für kleine und größere Herzen zur Seite zu stehen.

Nach meiner langjährigen Tätigkeit in den kinder-kardiologischen Zentren der Universitätskliniken Mainz und Freiburg danke ich Herrn Dr. Mathias Ertel für das Vertrauen und die Möglichkeit, die kinder-kardiologische Praxis Mainz als sein Lebenswerk fortzuführen und Sie als Kardiologe für Kinder und Jugendliche in der MED betreuen zu dürfen.

Ebenso wie Herr Dr. Mathias Ertel als Gründer der kinder-kardiologischen Praxis Mainz habe ich mich seit Beginn meiner kinderärztlichen Tätigkeit der Versorgung und Betreuung von Kindern und Jugendlichen mit Herzerkrankungen und angeborenen Herzfehlern verschrieben und bin seither ungebrochen von dieser wundervollen Aufgabe fasziniert.

Herzliche Grüße,
Dr. med. Tilman Schnick

Neue Ära in der Physiotherapie: Die BK Physiobox übernimmt Leitung

Seit dem 1. März 2024 hat die Physiotherapiepraxis von Bianca Kiefer in der MED einen frischen Wind mit neuen Besitzern erfahren. Die BK Physiobox, gegründet von Lukas Becker, Simon Löser und Konstantin Fetzer, hat nun auch in Mainz Fuß gefasst, nachdem sie bereits 2021 erfolgreich ihren ersten Standort in Bad Kreuznach eröffneten.



Die Inhaber, ursprünglich aus der Fitnessbranche und Sportwissenschaft, sind gleichzeitig stolze Besitzer des etablierten funktionellen Trainingsstudios CrossFit Zollhafen in Mainz sowie CrossFit Bad Kreuznach. Doch warum haben sie sich ausgerechnet für den Einstieg in die Physiotherapie entschieden?

Dieser ganzheitliche Ansatz hat sich bereits am Standort in Bad Kreuznach bewährt und etabliert. Die neuen Besitzer freuen sich nun darauf, ihr Konzept auch in Mainz vollumfänglich umsetzen zu können. Ihre Philosophie ist es, die Patienten nicht nur zu behandeln, sondern sie auf ihrem Weg zur Genesung aktiv zu begleiten und zu unterstützen.

Die Antwort liegt in ihrer Erkenntnis der zunehmenden Verschmelzung von Training und Therapie in den letzten Jahren. Die Inhaber haben erkannt, dass beide Bereiche sich immer weiter annähern, und sie verfolgen nun ihren Traum, die Synergie zwischen den beiden Disziplinen zu verwirklichen. Ihr Anspruch ist es, evidenzbasierte und aktive Trainingstherapie anzubieten, die darauf abzielt, die Patienten zurück zu ihrer Ursprünglichkeit zu führen - der Bewegung.

Mit dem Inhaberwechsel beginnt eine aufregende neue Ära für die Physiotherapie der MED in Mainz. Unter der neuen Leitung wird die Praxis weiterhin einen hohen Standard an professioneller Betreuung und innovative Therapieansätze bieten, um den Patienten zu einer optimalen Genesung und langfristigen Gesundheit zu verhelfen.



50. OPEN OHR FESTIVAL: „KUNST, KRITIK, KRAWALL“

17. bis zum 20. Mai 2024 in der Mainzer Zitadelle: Rund zehntausend Festivalbesucher:innen werden zum OPEN OHR Festival erwartet. Diesmal dreht sich alles um die Frage, welchen Beitrag die Kunst für eine demokratische Gesellschaft leisten kann und ob und wie sie dabei helfen kann, die Probleme unserer Zeit zu lösen. Infos zum Ticketkauf gibt es unter <https://www.openohr.de/ticketinfo>.



FLOHMARKT AN DER UNI MAINZ

Spazieren gehen kann man nicht nur im Park oder am Rhein, sondern auch auf dem Flohmarkt. Verbinden Sie Ihre samstägliche Bewegung mit dem Stöbern auf dem Markt an der Uni, zum Beispiel am 18. Mai von 7 Uhr bis 13 Uhr! Weitere Informationen unter mp-maerkte.de.



NATURSPÜRNASEN MINIS

Das Naturhistorische Museum hat immer viel zu bieten, auch für die Jüngsten. **Besuchen Sie mit Ihren Kindern oder Enkeln doch die Naturspürnasen-Minis-Veranstaltungen**, beispielsweise am 18. Mai von 10 bis 11 Uhr. Dort geht es um die Vielfalt der Welt. Die Kids erforschen jeden Monat ein neues Tier. Mehr dazu finden Sie unter www.naturhistorisches-museum.mainz.de.



SCIENCE SLAM MAINZ: GENERATION HEALTH

Lachen, verstehen und Neues erfahren ... so könnte man einen Science Slam am 27. Juni beschreiben. Unterhaltsam **präsentieren begeisterte Wissenschaftler:innen in einem „Battle“ ihre aktuellen Forschungsthemen.** Es lohnt sich, dabei zu sein! Details finden Sie unter www.mainzplus.com.



ROCON FIRMENLAUF

Auch 2024 wird es wieder den beliebten **rocon Firmenlauf geben, und zwar am 29. August. Ein wenig Training ... und auch Sie können dabei sein!** Schon jetzt ist die Anmeldung geöffnet, informieren Sie sich direkt unter www.firmenlauf-mainz.de.



Mehr Termine:
www.med-in-mainz.de

Kelly's Café

im MED Facharztzentrum

Seit einem halben Jahr versüßen die Mitarbeiter von Kelly's Café nun schon Patienten der MED und deren Begleitpersonen die Wartezeiten zwischen und vor Terminen und laden zum Genießen von klassischen Kaffeespezialitäten, ausgewählten Tees und hausgemachtem Kuchen ein. Hin und wieder wird zwar noch das alte Taubertsberg-Casino gesucht, aber auch diese Gäste lassen sich gerne überzeugen, in unserem Café einmal etwas Neues auszuprobieren.

Als Teil des ganzheitlichen ApoBalance-Konzepts bietet Kelly's Café auch einige gesunde, frische Gerichte an, die sich Mitarbeiter der unterschiedlichen Praxen, der Apotheke, sowie Kunden und Angestellte des Rehabilitationszentrums ZAR in der Mittagspause oder einfach zwischendrin schmecken lassen. Mehr Abwechslung für unsere Gäste bringen wir mit dem wöchentlich wechselnden Tagesgericht an den Start.

Zentral in unmittelbarer Nähe des Mainzer Hauptbahnhofs gelegen, umgeben von verschiedenen Fakultäten und Büros, haben uns inzwischen auch etliche andere Gäste entdeckt. Wir freuen uns über einen aufregend gemischten Gästemix für den wir noch einige Pläne und Ideen, gerade für den bevorstehenden Frühling und Sommer haben. Unsere Terrasse lädt nicht nur zum Verweilen in der Sonne ein, sondern inspiriert uns und das ApoBalance-Team zu neuen Vorhaben.

Tipp: Auf Instagram, Facebook und TikTok gibt es die aktuellsten Infos am schnellsten.



Instagram: [@kellysfreshcoffee](https://www.instagram.com/kellysfreshcoffee)

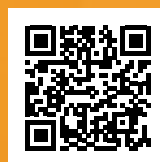
TikTok: [@kellyscafe7](https://www.tiktok.com/@kellyscafe7)



Wir stehen für Gesundheit in Mainz.

Seit mehr als 10 Jahren in Mainz. Für Sie da mit über 50 fachärztlichen Praxen, zwei Apotheken, einem Sanitätshaus und vielen weiteren Expert:innen für Ihre Gesundheit. Nutzen Sie unsere Expertise!

IHR MED FACHARZTZENTRUM



med-in-mainz.de