

INHALT

Seite 2

Neu im MVZ:
Dres. Rahner und Große

Seite 5

Krampfadern – nicht
immer ist OP notwendig

Seite 6

Besser lernen
durch Bewegung

Besuch aus Berlin

Workshop für Ärzte

Seite 8

Diabetiker profitieren von
strukturierter Therapie

Seite 9

Säfte und Smoothies
reich an Vitaminen

Seite 10

Wundnetz: Teamwork
nutzt den Patienten

Seite 11

Spendenscheck für
das Elternhaus

Ausflug auf der Elbe

Seite 12

Service



Die Referenten des Wunden Punktes 2015, der alljährlich interdisziplinäre Wundexperten – vom Wissenschaftler bis zur Wundschwester – zusammenführt.

Keimfalle Wunde: Die besondere Herausforderung

Alljährlich im Frühling treffen sich auf Einladung des MVZ „Herderstraße“ und des Klinikum Magdeburgs Wundexperten aus ganz Sachsen-Anhalt, um Erfahrungen auszutauschen, neueste Informationen und Erkenntnisse zu op-

timierten Diagnose- bzw. Therapieverfahren aufzunehmen.

Rund 140 Teilnehmer waren am letzten Maiwochenende ins Herrenkrug Parkhotel zur sechsten Interdisziplinären Fachtagung gekommen. Im Mittelpunkt stand diesmal:

Keimfalle Wunde, Antiseptik & Hygiene. Auch für Prof. Dr. Dr. Reinhard Nehring vom Gesundheitsministerium des Landes ein brisantes Thema. Er sprach über gesundheitspolitische Herausforderungen der Alltagspflege. **Seite 3/4**

**Für Sie kostenlos
zum Mitnehmen!**



Aufenthaltsraum mit neuem Fußboden

Nur selten wird die gemütliche Sessecke in unserem Dachgeschoss genutzt. Sie ist Teil des Aufenthaltsraumes unserer Mitarbeiter, die natürlich die meiste Zeit des Tages für Sie, unsere Patienten, da sind. Damit sie sich in ih-

ren Pausen richtig gut entspannen können, legen wir im MVZ viel Wert auf ein Wohlfühlambiente. Noch ein wenig attraktiver wurde der Aufenthaltsraum erst unlängst durch den neu verlegten Fußboden.

Neu in unserem Ärzte-Team: Dres. Vera Rahner und Annett Große

Ärztliche und pflegerische Kompetenz, die erwarten Sie von uns. Deshalb vertrauen Sie uns. Und dieses Vertrauen wollen wir rechtfertigen. An jedem Tag, zu jeder Stunde. Genau das ist auch der Grund für Ärzte in Weiterbildung, bei uns ihr Rüstzeug für die spätere Niederlassung zu erwerben.



Dr. Vera Rahner hat sich nach dem Studium für die Allgemeinmedizin entschieden. Im MVZ arbeitet sie seit April.

Obwohl auch manch Arzt sagt, mit dem Physikum sei die größte Hürde des Medizinstudiums genommen, ein Spaziergang ist es über all die Jahre nicht. Auch Dr. Vera Rahner ist deshalb froh, die Studentenzeit hinter sich gelassen zu haben. Doch ein Ende des Lernens ist das längst nicht. Im April begann die approbierte Ärztin ihre fünfjährige Weiterbildungszeit zur Allgemeinmedizinerin. Die Allgäuerin hat sich für das MVZ entschieden, weil sie hier auch den chirurgischen und dermatologischen Teil ihrer Ausbildung im ambulan-

ten Bereich absolvieren kann. Sie hatte sich vorab bei der KOSTA (Koordinierungsstelle für die Weiterbildung von Allgemeinmedizinerinnen bei der Landesärztekammer) informiert und sich daraufhin im MVZ beworben. „Eine gute Entscheidung. Die Arbeit macht mir Spaß. Das Team ist super. Und ich kann viel lernen“, sagt sie heute. Ab kommenden Jahr wird die 33-



Dr. Annett Große wird demnächst in unserer Hausarztpraxis praktizieren. Viele Patienten kennen sie bereits.

Jährige dann für 18 Monate in die „Innere Medizin“ wechseln. Dieser Teil der Weiterbildung muss in einem Krankenhaus erfolgen. Doch bis dahin ist sie bei uns. In ihrer Freizeit kocht und liest Dr. Vera Rahner sehr gern. Und da ist auch noch ihr Hund, der sehr gut weiß, wie er die Aufmerksamkeit auf sich lenken kann. „Eine gute Hilfe zum Stressabbau“, sagt die Ärztin.

Dr. Annett Große ist in unserem MVZ keine Unbekannte. Im Rahmen ihrer Weiterbildung zur Allgemeinmedizinerin hat sie hier bereits vor vier Jahren gearbeitet und damals alle Bereiche des Hauses durchlaufen. Nun kehrt die 44-Jährige zurück, will hier ihre Weiterbildung abschließen und danach als Vertragsärztin im MVZ praktizieren. Ihr Schwerpunkt soll die Phlebologie sein. In unserer Spezialpraxis hat die promovierte Ärztin, die ihren Lebensmittelpunkt 2010 von der Spree in Berlin an die Elbe in Magdeburg verlagert hat, all das gefunden, was ihr für die Arbeit wichtig ist: Vielseitige Aufgaben, eine anspruchsvolle Tätigkeit und ein Team, mit und in dem es sich gut arbeiten lässt. Auch deshalb hatte sie bereits 2011 den Wunsch geäußert, nach bestandener Prüfung zur Allgemeinmedizinerin in unserem Haus zu arbeiten.

IHRE INTERESSEN SIND UNSERE INTERESSEN, WEIL ...



... Sie schnell wieder gesund werden, die lästigen Krampfadern und damit verbundene Einschränkungen im täglichen Leben los werden wollen und wir wollen das auch. Denn das ist unser

Beruf und entspricht zugleich unserem Ethos. Mit der AOK Sachsen-Anhalt und der IKK gesund plus haben wir starke Partner an unserer Seite, die uns in unserem täglichen Bemühen unterstützen und jederzeit helfen, Innovationen durchzusetzen.

*Dr. Hans-Hermann Ladetzki,
Ärztlicher Leiter, MVZ „Herderstraße“*



... wir uns einem gemeinsamen Ziel verpflichtet fühlen: eine gute Versorgung unserer Versicherten und unserer Patienten. Dabei ist es uns wichtig, das medizinisch Machbare effizient und zum Vorteil für die

Patienten umzusetzen. Dass dies im Zusammenspiel zwischen MVZ und AOK gut funktioniert, zeigt immer wieder die Resonanz auf unser Versorgungsplus für AOK-Versicherte im Wundheilbereich. Hier sind wir führend und Vorbild – und damit Erfolgsmodell für Innovationen.

*Ralf Dralle,
Vorstand der AOK Sachsen-Anhalt*



... auch wir als Krankenkasse davon profitieren, wenn es Ihnen nach einer Krampfaderbehandlung schnell wieder besser geht. Durch unseren Vertrag mit dem MVZ „Herderstraße“ bieten wir unseren Versicherten im

Bereich der ambulanten Venenchirurgie ein ergänzendes Versorgungsangebot durch minimal-invasive Verfahren nach dem neusten Stand der Wissenschaft. Eine Verringerung der Schmerzen, verbunden mit einer schnellen Genesung liegt sowohl in Ihrem, als auch in unserem Interesse.

*Uwe Schröder,
Vorstand der IKK gesund plus*

6. Interdisziplinäre Fachtagung für Wundbehandler

Was tun, damit Antibiotika nicht zur tickenden Zeitbombe werden?



PD Dr. Jörg Tautenhahn, Chefarzt der Klinik für Gefäßchirurgie am Klinikum Magdeburg, Dermatologin und Phlebologin Dr. Beate Brinkers, Leiterin Fachbereich Chronische Wunde, sowie Dr. Hans-Hermann Ladetzki, Ärztlicher Leiter MVZ (v. li.)

Der Wunde Punkt – die interdisziplinäre Fachtagung für Wundbehandler in Sachsen-Anhalt ist mittlerweile eine feste Institution. Mit dem Thema „Keimfalle Wunde – Antiseptik & Hygiene“ wurde bewusst ein aktuelles Querschnittsthema gewählt, das für alle ärztlichen, pflegerischen und therapeutischen Behandler von Bedeutung ist.

Was aber hat ein Vertreter des Gesundheitsministeriums mit dem Wundsymposium zu tun? Mit dieser etwas provokanten Frage begrüßte Dr. Hans-Hermann Ladetzki, der auch in diesem Jahr ge-

meinsam mit PD Dr. Jörg Tautenhahn, Chefarzt am Klinikum Magdeburg, die wissenschaftliche Leitung des Kongresses inne hatte, Prof. Dr. Dr. Reinhard Nehring vom Landes-Gesundheitsministerium. Die Antwort gab er gleich selbst: Ohne Politik wären sinnvolle Rahmenbedingungen für eine notwendige vernetzte Wundversorgung, die die Pflege mit einschließt, gar nicht denkbar.

„Die Pflege“, so Nehring, „ist ein aktuelles und zukünftiges Thema. Derzeit leben in Deutschland rund 2,5 Millionen pflegebedürftige Menschen.“ 2050 werden es zwischen 3,2 und 4,3 Millionen sein. So die Schätzungen. „Trotz Bevölkerungsrückgangs wird es in Sachsen-Anhalt mehr Pflegebedürftigkeit geben.“ Hohe Priorität habe deshalb die Sicherung der Fachkräfte in der Pflege, aber auch der Hausärzte auf dem Lande. Die Verlängerung der Lebenserwartung sei auch ein Erfolg der Hygiene, mit dem sorgsam umgegangen werden muss. „Ohne Hygiene hätten die Stufen des menschlichen Fortschritts gar nicht genommen werden können.“ Trotz allen Wissens gebe es Defizite, sowohl im Hygienemanagement als auch in der Verordnung und Therapie von Anti-



Stefan Franke gab Tipps zum Hygienemanagement in medizinischen Einrichtungen.



Heike Behrends und die antimikrobielle Therapie.



Thema des Workshops von Reinhard Michalke war die biologische Wundreinigung und die Sanierung des Wundbettes.



Honig ist nicht nur süß und schmeckt, er kann auch heilen. Über Honig als alternative Wundbehandlung sprach Julia Deicke.



PD Dr. Jörg Tautenhahn moderierte den Talk am Tisch zum Thema Wundkomplikationen in der Chirurgie, Antiseptik und Hygienemanagement. Neben ihm Hygienefachkraft Jane-Kathrin Reuper, Dr. Olaf Jannasch und Dr. rer. nat. Horst Braunschwarth (v. li.).



biotika – in der Human- und der Veterinärmedizin. Notwendige Anstrengungen will das „Landeskinder“ HYSA unterstützen. „Das interdisziplinäre Netzwerk zur Prävention und Reduktion multiresistenter Erreger“, so Prof. Nehring, „wurde 2010 auf Initiative des Landes gegründet.“ Die vier Arbeitsgruppen wenden sich sowohl an das medizinische Personal, an Mitarbeiter des öffentlichen Gesundheitswesens, an betroffene Patienten und Angehörige. Ein Ziel der HYSA sei die Entwicklung eines Konzeptes zur Erfassung der Antibiotikaresistenz in unserem Bundesland und die Etablierung weiterer regionaler Netzwerke.

Multiresistenzen – ein globales Problem

Solche Beispiele brauche es mehr, meint denn auch Prof. Dr. Gernot Geginat,



Prof. Dr. Dr. Reinhard Nehring, zuständige Abteilungsleiter für Gesundheit und Verbraucherschutz im Ministerium.

stellvertretender Direktor des Instituts für Medizinische Mikrobiologie und Krankenhaushygiene am Uniklinikum Magdeburg, der dort zugleich die Krankenhaushygiene verantwortet. „Die Vermeidung von Infektionen, insbesondere die Bekämpfung multiresistenter Erreger, steht nicht nur



Prof. Dr. Gernot Geginat, stellvertretender Institutsdirektor für Medizinische Mikrobiologie und Krankenhaushygiene.

im Vordergrund meiner Arbeit, sie muss und wird in den kommenden Jahren in Krankenhäusern, Arztpraxen, Pflegeheimen und ambulanten Pflegediensten immer mehr an Bedeutung gewinnen“, so Geginat im Gespräch. Allein in Deutschland werden pro Jahr mehr als 2000 Tonnen Antibiotika verbraucht, zwei Drittel davon werden in der Tiermedizin eingesetzt. Ihr unbestrittener Segen ist gleichzeitig Fluch. Im Laufe der Zeit haben sich resistente Bakterien entwickelt, die auf kein gängiges Antibiotikum mehr ansprechen. Schon heute sterben in Deutschland jährlich etwa 15000 Menschen an im Krankenhaus erworbenen Infektionen, die oftmals durch multiresistente Keime verursacht werden.

„Wie geht man angesichts dieser Tatsachen verantwortungsbewusst mit Antibiotika um? Das wird die Frage der Fragen in der Zukunft“, so der Wissenschaftler. Antibiotika, sagt er, seien in der Medizin nicht wegzudenken. Operationen, vor allem Transplantationen sind ohne Antibiotika undenkbar. Sie werden dringend gebraucht, um Bakterien außer Gefecht zu setzen. Selbst Standard-Operationen könnten tödlich verlaufen und Krankheiten, wie Tuberkulose, wieder grassieren. Ein unbedingtes Erfordernis seien deshalb laut Prof. Geginat gute und kontinuierliche Fortbildungen für Fachkräfte in allen medizinischen Einrichtungen, die Hygieneverhalten und -maßnahmen mit einschließen. Darüber hinaus müsste eine europäische Vernetzung angestrebt werden. Der Anfang ist gemacht. Die EU kümmere sich um viele Details. Doch wenn in einigen südlichen Ländern Europas Antibiotika frei in Drogerien verkauft werden, kommt das einer tickenden Zeitbombe gleich, die insbesondere die Maximalmedizin extrem gefährde. „Das Immunsystem von Patienten, die beispielsweise Chemotherapien oder eine neue Herzklappe erhalten haben, ist sehr geschwächt. Eine Infektion kann bei resistenten Keimen tödlich verlaufen. Dieser Gefahr müssen wir uns bewusst sein.“



Schilderinnen (v. li.): Paula, Anne, Caroline und Pauline

Erst die umfassende Diagnostik gibt den Weg für Therapieoptionen frei

Volkserkrankung Krampfadern. Wer zu uns kommt, gehört meist zu den deutschlandweit rund 18 Millionen Menschen mit Venenproblemen. Doch längst nicht jeder muss operiert werden.

Pauschale Empfehlungen, wann operiert werden muss und wann nicht, kann und darf es nicht geben. „Erst nach gründlicher Diagnostik, einschließlich Ultraschalluntersuchung der Gefäße und einer anschließenden Messung der Blutflüsse und Blutflussgeschwindigkeiten in den tiefen Venen, legen wir bei uns individuell mit jedem einzelnen Patienten die für ihn beste Therapie fest“, so Kirsten Matthies, seit fast 20 Jahren in un-



Kirsten Matthies empfiehlt auch vorbeugend viel Bewegung und Venengymnastik.

serem Fachbereich Gefäßmedizin. Ohne Operation können sowohl Kompressionsstrümpfe als auch regelmäßige Bewegung sowie gezielte Venengymnastik die



Foto: Ingimage/Szakaly

Probleme lindern. Wem in der warmen Jahreszeit Kompressionsstrümpfe zu lästig sind, kann Produkte aus Rosskastanien oder rotem Weinlaub ausprobieren. Eine weitere

Option bei kleineren Varizen ist das Veröden. Dabei wird eine spezielle Flüssigkeit in die Vene gespritzt, die deren Innenwand verklebt.

Doch egal, welche Behandlung Mittel der ersten Wahl ist, immer sollten die angebotenen Kontrolluntersuchungen wahrgenommen werden. Nur so können Verschlechterungen schnell erkannt, Langzeitschäden und Thrombosen, die Folgen von Venenschwäche sein können, ausgeschlossen werden. Kirsten Matthies: „Krampfadern lassen sich behandeln, die auslösende Bindegewebsschwäche ist chronisch und bleibt leider.“ Einmal Patient – immer Patient: In der Phlebologie ist das meist die Regel.

ANZEIGE



Damit Sie in Bewegung bleiben!

- Medizinische Kompressionsstrümpfe
- Modische Stützstrümpfe für Sport und Beruf
- Fuß- und Beinpflege
- Bändagen



Modisch chic und elegant, aber gleichzeitig medizinisch sinnvoll – so sehen Kompressionsstrümpfe heute aus.

Vorbei ist die Zeit, als das Tragen medizinischer Kompressionsstrümpfe für Ihre Mitmenschen erkennbar war.

Erfahren Sie in der Venothek durch die freundlichen und fachkundigen Mitarbeiterinnen bei einer individuellen Beratung die Vielfalt der Möglichkeiten.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und beantworten Ihnen alle Fragen zu Ihren Kompressionsstrümpfen.

Wählen Sie zwischen verschiedenen Farben und Varianten nach Ihren ganz persönlichen Wünschen.

Lassen Sie mit Hilfe modernster 3D-Technik Ihre Beine vermessen und die Strümpfe anpassen und gehen Sie gesund und modisch chic durchs Leben.



Venothek

Heiderstraße 21
39108 Magdeburg

Telefon: 03 91 / 66 28 934
E-Mail: venothek@mamedix.de
www.mamedix.de

Öffnungszeiten

Montag	08:00 – 18:30 Uhr
Dienstag	08:00 – 17:00 Uhr
Mittwoch	08:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag	08:00 – 18:30 Uhr
Freitag	08:00 – 16:00 Uhr

Besser lernen durch Bewegung

Bewegung macht nicht nur den Körper fit, sondern auch den Kopf: „Kinder, die sich viel bewegen, profitieren davon beim Lernen“, sagt Gerriet Schröder, Leiter Prävention der AOK Sachsen-Anhalt. Tägliches Toben, Rennen und Springen lassen zappelige Kinder zudem ruhiger werden.

Je jünger die Kinder sind, desto kürzer ist die Zeitspanne, in der sie sich konzentrieren können. Fangen sie in der Schule an zu stören, gilt es zu reagieren: Fenster auf, alle Kinder laufen einmal durch die Klasse, gehen um ihren eigenen Stuhl oder machen ein kurzes gemeinsames Bewegungsspiel. „Das kann die Konzentrationsfähigkeit fördern“, sagt Schröder.

Um Informationen über Sin-

nesreize aufnehmen zu können, muss der Stoffwechsel im Gehirn aktiv sein. Voraussetzung sind gute Durchblutung und Sauerstoffversorgung – beides wird durch Bewegung



Foto: AOK

gefördert. Beim Lernen der Vokabeln auf und ab zu gehen oder einen Spaziergang zu machen, kann daher hilfreich sein. „Bewegung hilft den Nervenzellen sich unter-

einander zu vernetzen, so dass Erlerntes besser im Gedächtnis bleibt“, sagt Schröder. Kleine Morgenmuffel können mit einem kurzen Wettlauf auf geeigneter Strecke auf dem Schulweg aus der Reserve gelockt werden. Nach der Schule bieten sich Ballspiele oder Seilspringen an. Bei schlechtem Wetter lassen sich mit Tüchern viele Spiele ohne großes Getöse in der Wohnung machen, zum Beispiel Schubkarre-Fahren: Das Kind kniet auf dem Boden, stützt sich mit den Armen ab und bekommt mehrere Tücher auf den Rücken „geladen“. Nun hebt der Erwachsene die Beine des Kindes hoch, die Schubkarre fährt los, die Tücher bleiben oben.

Weitere Anregungen auf den Kinderseiten der AOK: www.jolinchen.de.

Anregungen für die Arbeit in Berlin nach Besuch im MVZ

Besuch aus Berlin, konkret von der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV), weilte unlängst im MVZ „Herderstraße“: Sebastian John „schnupperte“ hier einen Tag Praxisluft. „Führungskräfte der KBV“, so erklärt der Leiter der Abteilung Sicherstellung, „hospitieren regelmäßig in Praxen, um die medizinische Versorgung vor Ort zu erleben.“ Der Praxisbesuch schärfte den Blick für das Wesentliche: Was brauchen die Ärzte vor Ort, wie kann ihre Arbeit erleichtert werden? Was sie auf alle Fälle nicht brauchen“, so der 32-Jährige, „ist eine überbordende Bürokratie und das damit verbundene Formularwesen.“ Zwar seien lückenlose Dokumentationen aus rechtlichen und abrechnungstechnischen Gründen notwendig,

doch ließe sich bestimmt einiges vereinfachen. Für den Berliner Abteilungsleiter zählen dazu u. a. Kassenformulare, die bei Arbeitsunfähigkeit auszufüllen sind. Nach seinem Gespräch mit MVZ-Chef, Dr. Hans-Herrmann Ladetzki, hat Sebastian John auch den Wunsch nach einer Stärkung



Sebastian John, Leiter der KBV-Abteilung Sicherstellung

der Medizinischen Versorgungszentren innerhalb der KBV mit auf den Weg genommen. „Was und wie etwas möglich ist, diskutieren wir gerade bei uns.“ Für das MVZ hatte sich der Verwaltungswissenschaftler wegen des sehr breiten Leistungsspektrums – von der Allgemeinmedizin bis zur Wundversorgung – entschieden.

Die KBV ist Interessenvertreter von über 150 000 freiberuflichen Vertragsärzten und Psychotherapeuten, die ihnen gegenüber Politik und Öffentlichkeit eine Stimme gibt und Sachverstand in gesundheitspolitische Diskussion bringt. Sie setzt sich für Freiberuflichkeit, Niederlassungsfreiheit, freie Arztwahl ein und organisiert die Versorgung von über 70 Millionen Versicherten.



Workshop für Ärzte: Klebrig im Kopf

Das Ärztenetz Magdeburg-Schönebeck ist ein Zusammenschluss von Hausärzten, die gemeinsam das Ziel verfolgen, ihre Patienten noch besser und optimal zu versorgen. Am 7. Oktober lädt das Netz ab 17 Uhr alle interessierten Kollegen zu seinem nunmehr traditionellen Workshop „Aus der Praxis für die Praxis“ ins „Halber 85“ (39112 Magdeburg, Halberstädter Straße 85) ein.

Das Thema diesmal: „Klebrig im Kopf“. Besprochen und diskutiert werden soll über die Möglichkeiten und Grenzen der Gerontopsychiatrie – angesichts der immer älter werdenden Bevölkerung ein aktueller Beitrag.

ofa bamberg

Gönnen Sie Ihren Beinen eine Pause.

Unvergessliche Momente
mit Memory Kompressions-
strümpfen.

memory®

Die **eleganten** medizinischen
Kompressionsstrümpfe.

Mehr Informationen: www.ofa.de

Gibt's was schöneres, als mit der besten Freundin
einen Kaffee zu genießen? Stefanie und Regina
in Memory Hosiery und Memory Mäxchen.

Bleiben Sie gesund: Auch mit der Diagnose Diabetes Typ 2

In Deutschland leben rund sieben Millionen Diabetiker, 90 Prozent leiden an Diabetes Typ 2. Bei gut eingestelltem Blutzucker können die meisten ein relativ normales Leben führen. Eine wesentliche Hilfe ist dabei die strukturierte Behandlung innerhalb des DMP-Programms.

Welchen Nutzen hat die Teilnahme am DMP für Betroffene?

Zunächst, weil Ihr behandelnder Arzt alle Fäden in der Hand behält und mit Ihnen gemeinsam einen Therapieplan entsprechend der neuesten und medizinisch gesicherten Erkenntnisse erstellt.

Darüber hinaus sind unsere

Erfahrungen, aber vor allem die wissenschaftlichen Auswertungen über einen Zeitraum von mehr als zehn

Jahren die besten Argumente: So müssen DMP-Teilnehmer deutlich seltener wegen schwerer Komplikationen im Krankenhaus behandelt werden, zudem sind z. B. Schlaganfall- und Amputationsraten signifikant niedriger als bei den Diabetikern, die nicht am DMP teilnehmen. Nachgewiesen ist u. a. auch, dass Teilneh-



Hausärztin im MVZ: Dr. Evelyn Fabienschky

mer am strukturierten Behandlungsprogramm häufiger mit Medikamenten versorgt wurden, die das Risiko für schwerwiegende Komplikationen senken. Und das dient ja den eigentlichen Zielen: Höhere Lebenserwartung, bessere Lebensqualität, auch durch Vermeidung bzw. Verzögerung typischer Folgeerkrankungen. Dazu gehören Erblindung, Nierenerkrankung mit oft notwendiger Dialyse, Nervenschädigungen in den Füßen, die Amputationen nach sich ziehen können, sowie Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Was bedeutet Diabetes mellitus Typ 2 eigentlich?

Das ist eine chronische Stoffwechselkrankheit mit erhöhtem Blutzuckerspiegel. Langfristig werden so Blutgefäße und Nerven geschädigt. Folge können die genannten Erkrankungen sein. Am Anfang steht jedoch nicht unbedingt der Mangel an Insulin im Vordergrund, sondern vielmehr eine Insulinresistenz, die die Körperzellen entwickeln, weil sie immer weniger auf Insulin ansprechen. Das Hormon kann den Zucker dann nicht mehr in die Zellen schleusen. Der Blutzuckerspiegel steigt.

Worin liegen denn die Ursachen für Diabetes?

Wesentliche Ursachen sind erbliche Veranlagung, Übergewicht und Bewegungsmangel. Innerhalb des DMP-Programms werden auch leicht verständliche Patientenschulungen angeboten mit wichtigen Informationen rund um die Erkrankung und praktischen Tipps, auch zum Essen und Kochen, die den Alltag erleichtern können.

Lässt sich der Typ-2-Diabetes vermeiden?

Eine gesunde Lebensweise kann helfen, ihn zeitlich zu verzögern oder sogar ganz zu verhindern. Dazu gehört neben aktiver Bewegung eine gesunde Ernährung mit ausreichend Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten, also eine ausgewogene Mischkost. Eine typische Diabetes-Diät gibt es nicht.

Kann der Diabetiker seine Krankheit beeinflussen?

Selbstverständlich: Regelmäßige Spaziergänge, Radtouren, Schwimmen und eine fleischarme Ernährung mit viel Gemüse, Salat und Vollkornprodukten kann ich jedem empfehlen – nicht nur Diabetikern.

ANZEIGE

WESTERNPLAN APOTHEKE

- wir sind eine zertifizierte Hausapotheke
- wir bringen Ihnen im Bedarfsfall Ihre Arzneimittel nach Hause
- wir nehmen Ihre Bestellung auch gern per Fax und E-Mail entgegen

*Neu bei uns in der Apotheke:
Die Produkte der
Hautpflegemarke BIODERMA*

Wir beraten Sie gern!

Inh. Birga Futschedschiew
Mutzstraße 4
39108 Magdeburg
Tel. 0391 7 34 80 66
Fax 0391 7 34 80 67
Mail info@westernplanapotheke.de



Foto: AOK

Säfte und Smoothies – Vitaminkick für den Körper

Frischgepresste Säfte und fruchtige Smoothies sind reich an Vitaminen und geben Ihrem Körper viel Energie für den ganzen Tag. Erfahren Sie nun mehr über den leckeren Vitaminkick aus dem Glas.

Die goldene Regel, fünfmal am Tag Obst und Gemüse zu essen, wird im Alltagsstress leider oft nicht eingehalten. Vitaminreiche Snacks, wie Smoothies und Säfte, sind leicht zu transportieren und bieten hier erfrischende Alternativen zu Salat und kleingeschnittenen Fruchthäppchen.

Vorsicht ist jedoch bei gekauften Säften geboten, denn häufig enthalten diese

ungesunde Zuckerzusätze. Außerdem handelt es sich oftmals um Fruchtsaftkonzentrate, bei denen viele Vitamine verloren gegangen sind. Sie können aber auch ganz leicht selbst frischgepresste Getränke herstellen.



Foto: IKK

Probieren Sie es doch einmal mit dem Klassiker, dem Orangensaft oder wie wäre es, wenn Sie einfach verschiedene Obst- und Gemüsesorten mischen? Nehmen Sie sich hierfür einen Entsafter zu Hilfe. Mit diesem können Sie auch schwer auszupressende Zutaten leicht entsaften.

Smoothies sind echte Powerdrinks und fallen, wie der Name schon sagt (engl. smooth: weich), durch ihre cremige, dickflüssige Konsistenz auf. So gesund sie oftmals erscheinen, auch hier sollten Sie im Supermarkt auf die Zutatenliste achten. Mixen Sie auch diese leckeren Drinks einfach selbst und wählen Sie die Früchte frei nach Ihrem Geschmack. Ach-

ten Sie aber darauf, dass in dem Mixgetränk durch den natürlichen Fruchtzucker auch einige Kalorien stecken. Als Durstlöcher eignen sich daher eher Wasser oder Saftschorlen.

Green Smoothies sind ein absoluter Trend und enthalten Mischungen aus Obst, Gemüse und Kräutern, welche dem Drink seine charakteristische grüne Farbe geben. Mischungen, z. B. mit Grünkohl, Äpfeln, Spinat, Papaya und Orange klingen gewöhnungsbedürftig, enthalten laut Experten aber viele Nährstoffe.

Unser Tipp: Probieren Sie einfach nach Lust und Laune aus, welcher Vitaminmix Ihnen am besten schmeckt!

ANZEIGE



Biatain[®] Silicone

Erleben Sie die Freiheit exzellenter Absorption

Biatain[®] Silicone – exzellente Absorption und sicherer Halt

- Das besondere Design des Biatain Silicone zeichnet sich durch eine perforierte, sanfte Silikonkontaktfläche aus, die einen sicheren Halt gewährleistet, ohne die exzellente Absorption zu gefährden.
- Der Biatain Schaumverband wölbt sich wie gewohnt zum Wundgrund – für eine exzellente Absorption und ein optimal feuchtes Wundmilieu.
- Sanfte und sichere Anwendung durch die 3-teilige Non-Touch-Technologie

Coloplast

The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © 2015 Coloplast A/S. All rights reserved. Coloplast A/S, 2820 Humlum, Denmark.



Claudia Schermer stellte während des Qualitätszirkels ein gut funktionierendes Schmerzmanagement vor.

Teamwork – damit Wunden besser heilen

Regelmäßig treffen sich die im Wundnetz agierenden Ärzte und Therapeuten zu Qualitätszirkeln, an denen auch andere Interessierte teilnehmen können. Ziel ist, möglichst in ganz Sachsen-Anhalt flächendeckend eine für die Patienten optimale Versorgung chronischer Wunden zu erreichen. Deshalb werden die Qualitätszirkel genutzt, um neue Erfahrungen und wissenschaftliche Erkenntnisse bei der Wundversorgung vorzustellen und

Therapieverläufe sowie Behandlungsergebnisse anhand praktischer Beispiele zu diskutieren. So auch bei der jüngsten Veranstaltung im ersten Quartal, bei der es darüber hinaus um eine gut funktionierende Zusammenarbeit aller Beteiligten an der chronischen Wundbehandlung ging – angefangen beim Hausarzt über Diabetologie, Gefäßchirurgie, Radiologie, Wundambulanz bis zu Physiotherapie, Podologie und Pflegeheim.

Neun Ärzte – ein Ziel: Die schnelle Heilung

Über das Magdeburger Modell Chronische Wunde, das vom MVZ „Herderstraße“ initiiert worden ist, informieren jetzt auch zwei Flyer – einer gezielt für Ärzte, der andere für Patienten, die mittlerweile fast im gesamten Bundesland von der integrierten Versorgung profitieren können.

Teilnehmende Ärzte sind Dr. Kathrin Würd aus Magdeburg, Dr. Steffen Haase aus Bernburg, das Praxisteam Gartenstraße in Oschersleben mit den Doktores Joachim Klinsmann, Gerhard Junge und Michaela Fuchs, Dipl.-Med. Steffen

Lützkendorf aus Helbra, Dr. Jörg Böhme und Dipl.-Med. Andreas Roßbach aus Stendal.

Das MVZ „Herderstraße“ ist das koordinierende Wundkompetenzzentrum, das von Dr. Beate Brinkers



ANZEIGE



Lomatuell® Pro NEU Wunden gehören hinter Gitter.

-  Unterstützung des Therapieerfolgs
-  Einfache und sichere Anwendung
-  Atraumatischer und schmerzärmer Verbandwechsel



www.Lohmann-Rauscher.com

geleitet wird. Erklärtes Ziel der interdisziplinär agierenden Spezialisten ist vorrangig ein optimaler Wundverschluss, mit dem oft auch eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität einher geht. Dafür lohnt jede Mühe, jeder Aufwand. Die im Netz kooperierenden Protagonisten stimmen die Behandlung und Betreuung der Patienten miteinander und aufeinander ab. Die Versorgung der Wunde erfolgt, egal an welchem Standort, auf hohem Qualitätsniveau auf Basis eines leitliniengerechten Therapiemanagements, das die Einbindung des jeweiligen Pflegedienstes fest vorschreibt. Im Wundnetz betreute Patienten müssen für notwendige Verbandstoffe keine Zuzahlungen leisten.



Fotos: Reederei Süßenbach/Tobias Süßenbach

Alle an Bord: Mit Marco Polo auf Elbfahrt

Eine erlesene Fahrgast-schiffahrt auf der mittleren Elbe verspricht die Reederei Süßenbach ihren Passagieren, Seemannsgarn spinnen und Schifferlatein lernen inbegriffen. Die MVZ-Mitarbeiter wollten's genauer wissen und charterten die „Marco Polo“ zu einem abendlichen Betriebsausflug am 30. Mai. An Bord des 27 Meter langen und 6,20 Meter breiten Komfortschiffes blieben kaum Wünsche offen. Die Fahrt auf dem schwimmenden Restaurant wird allen ganz sicher in bester Erinnerung bleiben.

MVZ auch 2015 am Start der Firmenstaffel

Wie bereits im vergangenen Jahr (Foto), beteiligt sich das MVZ auch 2015 mit zwei Teams an der Firmenstaffel Magdeburg. Los geht's am 9. Juli um 18 Uhr. Jeder der fünf Läufer im Team muss eine Strecke von drei Kilometern zurücklegen. Erwartet werden im Elbauenpark ca. 1000 Teams aus 500 Unternehmen.



Ein Jahrzehnt im MVZ



Praxisma-nagerin **Birgit Donnerberg**

verantwortet und organisiert als Assistentin der Geschäftsführung im MVZ so ziemlich alle Praxisabläufe. Unlängst gratulierten wir ihr zu ihrem zehnjährigen Dienstjubiläum.

Dr. Burger übergab Spende für das Elternhaus



Keine Geschenke – dafür aber Spenden für das Elternhaus in Magdeburg. Das war der Wunsch von Dr. Peter Burger zu seinem 60. Geburtstag. Das ganze MVZ-Team spendete und bastelte zugleich einen Gutschein, den der Chirurg an Prof. Dr. Uwe Mittler, Vorstand der Stiftung, übergab. Das Elternhaus steht Angehörigen von krebskranken Kindern während deren Behandlung offen.

DIAGNOSTIK

- Arterielle und venöse Durchblutungsstörungen der Arme und Beine
- Durchblutungsstörungen der Halsgefäße
- Dopplersonografie und farbkodierte Duplexsonografie
- Venenflussmessung/ Photoplethysmografie

THERAPIE

- Thrombosesprechstunde
- Ulcussprechstunde
- Verödungsbehandlung
- **Ambulante** Krampfaderoperationen
- **Stationäre** Krampfaderoperationen
- **Kurzstationäre** Krampfaderoperationen stationärsersetzend
- Laserchirurgische Krampfaderoperationen
- Minichirurgische Operationstechniken
- Behandlung besonderer Krampfaderen
 - Gynäkologische Krampfaderen
 - Krampfaderen in der Schwangerschaft
- Wahlleistungen/Info
 - Check up der hirnversorgenden Gefäße
 - Check up der Arm- und Bein Gefäße
 - kosmetische Verödung von Besenreisern
 - Operationen von Krampfaderen mittels LASER
 - LASER-Behandlung
 - Reisetromboseberatung



So erreichen Sie uns



MVZ „Herderstraße“
Praxisklinik für Gefäßchirurgie und Phlebologie
 Herderstraße 21
 39108 Magdeburg
 Tel.: 03 91 73 58 30
 Fax: 03 91 73 17 075
 Internet:
www.mvz-herderstrasse.de



AOK Sachsen-Anhalt
 Lüneburger Str. 4
 39106 Magdeburg
 Ansprechpartner:
 Andreas Arnsfeld
 Tel.: 03 91 28 78-444 26
 Fax: 03 91 28 78-445 76
 E-Mail: presse@san.aok.de
 Internet: www.aok.de/sa



IKK gesund plus
 Umfassungsstraße 85
 39124 Magdeburg
 Ansprechpartner:
 Gunnar Mollenhauer
 Tel.: 03 91 28 06-20 02
 Fax: 03 91 28 06-20 09
 E-Mail: Gunnar.Mollenhauer@ikk-gesundplus.de
 Internet:
www.ikk-gesundplus.de

Impressum

Herausgeber:
 AZ publica GmbH, Liebknechtstraße 48, 39108 Magdeburg
 Tel.: 03 91 7 31 06 77 • E-mail: agentur@az-publica.de

Redaktion, Satz, Layout, Fotos:
 AZ publica GmbH Magdeburg

Druck:
 Harzdruckerei GmbH Wernigerode