

Infos rund um Venen, Arterien und Beine – Kurier von IKK gesund plus und MVZ „Herderstraße“

INHALT

Seite 2
Qualitätszirkel für ambulante Pflegedienste

Seite 3
Arzthelferinnen trainieren künftig bei Kieser

Seite 4
Dr. Ladetzki sprach in Bamberg über das MVZ

Seite 5
Immer mehr Vertragsärzte auf Qualitätskurs

Seite 6
Gefäßzentrum hautnah auf dem Hausärztetag

Seite 8
Mythen über unsere Gesundheit

Seite 9
Weihnachtsgebäck für Allergiker

Seite 10
Ein Jahrzehnt bei uns

Seite 12
Service

Allianz für Allgemeinmedizin macht sich für Patienten stark



Diese vier Herren gehörten zu den Referenten des 25. Hausärztetages und brachten ihre Kollegen in punkto Gefäßmedizin auf den neuesten Stand. Von links: Dr. Hans-Herrmann Ladetzki, Phlebologe MVZ „Herderstraße“, Kardiologe Dr. Hagen Bönigk, Chirurg Dr. Hartmut Pralow und Gefäßchirurg Chefarzt PD. Dr. Jörg Tautenhahn.

Eine Allianz für Allgemeinmedizin wurde in Sachsen-Anhalt auf Initiative von Landesgesundheitsminister Norbert Bischoff geschmiedet. „Nur gemeinsam können wir Ressourcen zielgerichtet und

koordiniert einsetzen“, sagte Bischoff auf dem 25. Hausärztetag, wo er die Initiative, die 30 Unterschriften trägt, vorstellte. Neben Vertretern dreier Ministerien wollen sich u. a. Ärzte-Standesvertretun-

gen, gesetzliche und private Krankenkassen sowie der Städte- und Gemeindebund für die Sicherstellung der hausärztlichen Versorgung in den kommenden Jahren stark machen.

Für Sie kostenlos zum Mitnehmen!



Notfallmanagement (DRK Wanzleben) mit Christian Siedentopf.

Ärzte und Arzthelferinnen auf der „Schulbank“

Beim Fortbildungstag des Wundnetzes Sachsen-Anhalt, der unlängst in der Oscherslebener Praxis in der Gartenstraße stattfand, standen diesmal neben Hygiene sowie Gesundheits-, Arbeits- und Brandschutz auch Notfallmanagement und Datenschutz im

Mittelpunkt. Die kontinuierliche Qualifizierung von Ärzten und medizinischen Fachangestellten ist für Patienten der beste Garant für eine nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entsprechende Therapie, der eine gleichwertige Diagnose vorangeht.

ANGEMERKT

Schon wieder neigt sich ein Jahr seinem Ende



„Eins, zwei, drei im Sause-schritt eilt die Zeit – wir eilen mit.“ Wer kennt es

nicht, das Zitat von Wilhelm Busch und doch stellen wir am Ende eines Jahres oft fest: Schon wieder Weihnachten. Die Zeit scheint mit unseren höher werden den Erwartungen und Zielen schnelllebiger zu werden. Im Mittelpunkt dieser Ziele stehen bei uns Sie, liebe Patienten, und Ihre bestmögliche Behandlung. In diesem Sinne ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch.

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

Mit Laser gegen Venenleiden



Venenleiden sind eine Volkskrankheit, die Schätzungen zufolge mehr als 30 Millionen

Deutsche betrifft – Tendenz steigend. Die IKK gesund plus bietet ihren Versicherten aufgrund jahrelanger guter Zusammenarbeit mit dem MVZ „Herderstraße“ eine besonders schonende Behandlungsmethode mittels Laser-Technik an. Im Gegensatz zur klassischen OP wird die erkrankte Vene nicht entfernt, sondern „verschweißt“. Der Patient kann schneller genesen.

Uwe Schröder
Vorstand
der IKK gesund plus

Qualität setzt Wissen, Können und Empathie voraus

Ambulante Pflegedienste unterstützen Pflegebedürftige und ihre Angehörigen zu Hause und ermöglichen Betroffenen so, in der vertrauten Umgebung zu leben. Sie sind damit zugleich Mittler zwischen Arzt und Patient, wichtige Vertrauenspersonen für beide Seiten.

Das „Handwerk“ verstehen, Innovationen aufzunehmen, gut umzusetzen und gleichzeitig für Arzt und Patient ein wichtiger Ansprechpartner zu sein, das zeichnet einen guten Pflegedienst aus.

Mit kontinuierlichen Qualitätszirkeln bieten wir ambulanten Pflegediensten eine Plattform für Wissenserweiterung und Erfahrungsaus-



tausch. Waren im Oktober die Pflegedienstleitungen eingeladen, richteten sich die Zirkel im November vorrangig an Qualitätsbeauftragte und Wundexperten. Im

Mittelpunkt stand jeweils das Thema: Wunddokumentation nach neuem Expertenstandard.

Christin Fels, QM-Beauftragte des Wundnetzes, verwies dabei noch einmal auf die hohe Verantwortung der Pflegenden, als Herzstück aller Beteiligten im Pflegeprozess. Verschiedene Fachärzte und Therapeuten, Wundambulanz, Podologen, Pflegeheime oder Angehörige – alle wünschen eine individuelle Pflege auf Basis von Qualitäts- und Expertenstandards. Garant dafür sind zentrale Qualitätshandbücher mit Therapieleitlinien und standardisierten Abläufen, Qualitätssicherung durch zentrale Fallvorstellungen, ein gemeinsames Wunddokumentationssystem sowie interdisziplinäre Kooperation im ärztlichen Qualitätszirkel – für jede Praxis innerhalb des Wundnetzes Sachsen-Anhalt ein unbedingtes Muss.

Auch die beteiligten Pflegedienste verpflichten sich zur verbindlichen Teilnahme an Qualitätszirkeln, interprofessionellen Fallbesprechungen sowie zu gemeinsamen Fort- und Weiterbildungen. Am Ende dieser Kette steht eine professionelle, empathische Pflege und Zuwendung.



Sport ist die beste Prävention. Das weiß im Prinzip jeder. Aber jeder hat auch einen inneren Schweinehund. Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements greift das MVZ diese Erkenntnis auf und bietet den Arzthelferinnen kostenlose Mitgliedschaften bei Kieser-Training.



Über 100 Kieser-Studios gibt es deutschlandweit. Steffen Gerlieb arbeitet seit 2001 im Magdeburger Studio, wo er seit 2006 Geschäftsleiter ist. „Wer bei uns Mitglied ist, kann auch in jedem anderen Kieser-Studio trainieren.“

Kieser – unser neuer Partner für die Gesundheit der Mitarbeiter

Ein gesunder Rücken ist ein starker Rücken. Genau darauf zielt das Krafttraining in den Kieser-Studios ab. Steffen Gerlieb, Geschäftsleiter in Magdeburg: „Wir erarbeiten für jedes Mitglied ein maßgeschneidertes Trainingsprogramm, das auf sportwissenschaftlichen Erkenntnissen ebenso basiert wie auf persönlichen Zielen und Voraussetzungen.“ Wir, das sind neun speziell ausgebildete Trainingsinstruktoren sowie Physiotherapeuten und Ärzte, die die über 2000 Mitglie-

der des Magdeburger Studios kontinuierlich begleiten, Trainingspläne jederzeit verändern bzw. anpassen. Bewusst wurde auf reine Kardiogeräte und Sauna verzichtet. „Gerade das hochintensive Training“, so Steffen Gerlieb, „wirkt durchaus kardiovaskulär, stärkt also auch Herz und Gefäße.“ Zudem sei die weit verbreitete Meinung, nach dem Sport zu saunieren, eher mit Vorsicht zu genießen. „Der Saunabesuch unmittelbar im Anschluss eines intensiven Trainings könnte



Therapeutischer und medizinischer Background steht bei Kieser im Vordergrund.

kontraproduktiv sein. Wir konzentrieren uns auf eine Sache und die machen wir richtig.“

Je nach Intensität des Trainings empfiehlt Steffen Gerlieb zwei, maximal drei Studiobesuche pro Woche, wobei mindestens ein Tag Pause dazwischen liegen sollte. „Nach hochintensiven Einheiten sollten es sogar drei bis vier Tage sein, denn gerade in der Entlastungsphase reagiert der Muskel. Der gewünschte Erfolg stellt sich schneller ein.“



Gezieltes Training kann die Wirbelsäule stärken und ist deshalb auch bei Bandscheibenproblemen zu empfehlen.



Individuell testet diese computergestützte Trainingsmaschine Kraft und Beweglichkeit der Lendenwirbelsäule.

V.li. n. re.: Alexander Schmitt, Geschäftsbereichsleiter Phlebologie und Orthopädie, Ofa Bamberg; Susanne Müller, Geschäftsführerin Bundesverband Medizinische Versorgungszentren, Gesundheitszentren – Integrierte Versorgung e. V.; Dr. Hans-Hermann Ladetzki, Ärztlicher Leiter des MVZ „Herderstraße“ Magdeburg; Thomas Müller, Geschäftsführer Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe
Fotos: Ofa Bamberg



Wie machen's die anderen? Erfahrungen oft mehr wert als Gold

Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie 2015 in Bamberg

Alljährlich treffen sich Deutschlands Phlebologen, die in der gleichnamigen Gesellschaft vereint sind, zu ihrer Jahrestagung. Im Fokus stehen Neuigkeiten aus der Welt der Wissenschaft und Forschung sowie Erkenntnisse und Erfahrungen aus dem Praxisalltag. Die 57. Jahrestagung fand in Bamberg statt. 2016 werden sich die Phlebologen in Dresden treffen.

Die Einladung von Ofa Bamberg am zweiten Kongresstag zielte auf eine Diskussion über die Vielfalt ambulanter Versorgungsstrukturen und welche Varianten sich am besten für Phlebologen eignen: Ärztliche Berufsausübungsgemeinschaften (BAG), Medizinische Versorgungszentren (MVZ) oder Ärztenetze?

Einer, der gut aus dem Nähkästchen plaudern konnte, war in Bamberg Dr. Hans-Hermann Ladetzki, Facharzt für Chirurgie, Phlebologie sowie Ärztlicher Leiter und Geschäftsführer des MVZ „Herderstraße“. Gemeinsam mit seinem Kollegen Dr. Peter Burger hatte er in den 1990er Jahren eine phlebologische Gemeinschaftspraxis gegrün-

det, aus der später die Praxis-klinik für Venenerkrankungen und schließlich das MVZ „Herderstraße“ entstanden ist. Doch egal, welche Versorgungsform, eins bleibt für Ladetzki immer und überall entscheidend: Eine gleichbleibend hohe medizinische Qualität als Garant für die beste Versorgung der Patienten. Dies natürlich im Einklang mit gesetzlichen Rahmenbedingungen sowie einer wirtschaftlichen, flächen-deckenden Versorgung.

Immer weniger Einzelpraxen

Der Trend zeigt, dass immer weniger Ärzte in Einzelpraxen arbeiten, kooperative Strukturen dagegen zunehmen. Die „angestellte Medizin“ habe gerade für Berufseinsteiger und junge Mütter viele Vorteile. Zugleich profitierten Patienten von Ärztezusammenschlüssen, indem verschiedene Fachrichtungen „vor Ort“ sind, Diagnosen und Therapien keine Einzelentscheidungen bleiben und unnötige Wege erspart werden. Weitere Vorteile:

längere Sprechstundenzeiten, Aufteilung des Verwaltungsaufwandes, wirtschaftlicheres Arbeiten. Zu den ganz persönlichen Erfahrungen von Dr. Hans-Hermann Ladetzki gehört, dass gemeinsam vieles besser geht. Auch die Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung des Landes habe sich für das MVZ „Herderstraße“ ausgezahlt. Selbst die Abrechnung von Leistungen aus gesonderten Verträgen laufe wie gewohnt weiter und so leidige Themen wie Verhandlungen über Sonderbedarf und Budgetbereinigungen nehme die KVSA den Ärzten ab. Ladetzki's Fazit: Beste Voraussetzung

für eine gute Kooperation ist viel gedankliche Arbeit. Vorab müssten vor allem die Ziele klar definiert werden.

Ein gefragter Referent

Im Qualitätszirkel der von PD Dr. Zuhir Halloul geleiteteten Gefäßchirurgie an der Uni Magdeburg stellte Dr. Ladetzki am 7. Dezember die ambulante gefäßmedizinische Versorgung der Zukunft – Das Magdeburger Modell – vor.



Dr. Hans-Herrmann Ladetzki berichtete über eigene Erfahrungen.

Steffen Tanz: Gutes kann immer noch besser werden

Seit 2007 ist der Internist Steffen Tanz Hausarzt in Halle. Unlängst hat er sich entschlossen, die Qualitätsarbeit in seiner Praxis auf den Prüfstand zu stellen. Den Zertifizierungsprozess begleitet Christin Fels.

80 Prozent der Patienten von Steffen Tanz sind Rentner, etliche leiden unter mehreren chronischen Erkrankungen. Sie haben Vertrauen zu ihrem Arzt, bei dem sie seit Jahren neben kontinuierlicher und guter medizinischer Behandlung auch ein Stück Fürsorge erfahren. Von der bevorstehenden Zertifizierung verspricht sich Steffen Tanz eine Optimierung der Praxisabläufe. „Ich war zunächst skeptisch, habe aber im Gespräch mit anderen erfahren, dass im Laufe dieses Prozesses durchaus Verbesserungspotenziale ans Licht kommen.“ Mittlerweile wurde in der Praxis ein Recallsystem eingeführt (Patienten werden an anstehende Impfungen und Check-ups erinnert), auch das Bestellsystem wurde verbessert. Zudem hat sich Arzthelferin Susanne zur „VERAH“ qualifiziert und kann ihren Chef nun gerade in punkto Hausbesuche deutlich entlasten.

tisch, habe aber im Gespräch mit anderen erfahren, dass im Laufe dieses Prozesses durchaus Verbesserungspotenziale ans Licht kommen.“ Mittlerweile wurde in der Praxis ein Recallsystem eingeführt (Patienten werden an anstehende Impfungen und Check-ups erinnert), auch das Bestellsystem wurde verbessert. Zudem hat sich Arzthelferin Susanne zur „VERAH“ qualifiziert und kann ihren Chef nun gerade in punkto Hausbesuche deutlich entlasten.

de Impfungen und Check-ups erinnert), auch das Bestellsystem wurde verbessert. Zudem hat sich Arzthelferin Susanne zur „VERAH“ qualifiziert und kann ihren Chef nun gerade in punkto Hausbesuche deutlich entlasten.



Der Hallenser Hausarzt Steffen Tanz mit seinen beiden Arzthelferinnen Susanne Rimpel und Silvana Klopp. Foto: C. Fels



Seit 2011 hält Qualitätsbeauftragte Christin Fels Vorträge und Seminare zum Thema für ärztliche Praxen. Ihre nächsten Termine:

- 13. Januar, 24. Februar, 20. April, 14 Uhr: „Qualitätszirkel“ Qualitätsmanagement
- 17. Februar, 14 Uhr: Arbeitsschutz

Beide Veranstaltungen finden in der KVSA, Doctor-Eisenbart-Ring 2, 39120 Magdeburg statt.

ANZEIGE



Damit Sie in Bewegung bleiben!

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



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.

Erleben 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 ganz nach Ihren 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

Heldstraße 21
39108 Magdeburg

Telefon: 03 91 7 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

Im gemeinsamen Miteinander zu mehr Professionalität und höherer Qualität

Zu ihrem 25. Hausärzтетag hatten Sachsen-Anhalts Hausärzte am ersten Adventswochenende nach Wernigerode eingeladen. Im Mittelpunkt der dreitägigen Veranstaltungen standen Fortbildung, Qualifizierung und Erfahrungsaustausch. Seit etlichen Jahren immer mit dabei: das MVZ „Herderstraße“.

Gemeinsam geht vieles besser. Das gilt in der Medizin umso mehr. Die Gefäßmedizin macht da keine Ausnahme. Auch deshalb arbeitet das Gefäßzentrum am Klinikum Magdeburg mit vielen Partnern. So unter anderem mit dem MVZ „Herderstraße“ und den niedergelassenen Ärzten Dr. Hartmut Pralow, Chirurgie, sowie Dr. Hagen Bönigk, Kardiologie. Über ihre Erfahrungen, ihre Spezialisierungen und das gemeinsame Miteinander informierten sie die Hausärzte am ersten Adventswochenende in Wernigerode. „Versorgungsstruktur Gefäßzentrum – Kompetenz und Kooperation“ war ihre gemeinsame Überschrift.

„Die Zukunft“, sagte Dr. Ladetzki, „liegt in medizinischer Struktur und Prozessqualität.“ Viel sei in diesem Zusammenhang von Netzwerken die Rede. Doch was das genau ist, was strukturierte Versorgung bedeutet und wie sie funktioniert, das müssten sich auch Ärzte oft mühsam erarbeiten. Während des Studiums erfahren sie darüber kaum etwas.

Aber gerade weil Medizin immer umfassender wird, wissenschaftliche Erkenntnisse einen immer breiteren Raum in der täglichen Praxis einnehmen, bekommt Interdisziplinarität eine immer größere Bedeutung, wird sie mehr



Der Chirurg Dr. Hartmut Pralow arbeitet in einer Magdeburger Gemeinschaftspraxis und hat zudem am Klinikum Magdeburg Belegbetten. Sein „Steckenpferd“: Der diabetische Fuß.



PD Dr. Jörg Tautenhahn, Chefarzt der Klinik für Gefäßchirurgie (li.), setzt auf das gute Miteinander mit ambulant tätigen Ärzten, ohne die es das Gefäßzentrum nicht gebe. Einer der Partner ist der Internist und Kardiologe Dr. Hagen Bönigk.

und mehr zum ungeschriebenen Gesetz. Fachärzte werden zu Spezialisten eines Teilgebietes ihrer Professionen. Jeder macht das, was er am besten kann und tauscht sich mit Kollegen aus, überweist Patienten gegebenenfalls. Ziel ist eine ebenso optimale wie professionelle Medizin in Diagnostik und Therapie.

Alle in einem Netzwerk Agierenden, dazu gehören auch Pflegedienste, arbeiten auf der Basis von Leitlinien. Das sichert Qualität. „Gemeinsam“, schlussfolgerte Dr. Ladetzki deshalb, „können wir Großes bewegen.“



Dr. Hans-Hermann Ladetzki (li.) über die Aufgaben des niedergelassenen Gefäßmediziners.

ofa bamberg

Gönnen Sie gestressten Beinen extra Pflege

memory[®]
aloe vera

Die **eleganten** medizinischen
Kompressionsstrümpfe
inklusive Hautpflege

Mehr Informationen: www.ofa.de



Mehr geht's
die entspannende Pflege von
Memory Aloe Vera in Herzog



Irrtümer und Mythen über unsere Gesundheit

Wenn es um die Gesundheit geht, ist jeder ein Experte, der den besten Tipp für einen Verwandten oder Bekannten immer parat hat. Doch Vorsicht! Viele wohlgemeinte Ratschläge oder „Weisheiten“ gehören in das Reich der Mythen. Andere sind durchaus zu empfehlen.

Wer seinen Körper einmal im Jahr entschlackt, bleibt gesund.

Der gesunde Körper ist ganz ohne Hilfe in der Lage sich zu entgiften. Darm, Leber und Nieren leisten gute Arbeit.

Täglich mindestens zwei Liter Flüssigkeit trinken.

Durst signalisiert Flüssig-

keitsbedarf. Älteren Menschen fehlt manchmal das Durstgefühl. Sie sollten deshalb ans Trinken erinnert werden.

Schnellere Wundheilung ohne Pflaster.

Pflaster hält die Wunde feucht und lässt sie besser heilen. Es schützt zudem vor Keimen und Entzündungen.

Bei Nasenbluten Kopf in den Nacken legen.

Auf keinen Fall! So gelangt



Hausärztin im MVZ: Dr. Evelyn Fabiinsky

Blut in den Magen. Stattdessen Kopf nach vorn, um das Blut abfließen zu lassen.

Abends essen, macht dick.

Wann gegessen wird, ist in dem Fall egal. Entscheidend ist die gesamte Kalorienzufuhr im Laufe eines Tages. Dennoch sollte im Interesse eines ruhigen Schlafs auf späte Mahlzeiten möglichst verzichtet werden.

Möhren erhöhen die Sehkraft.

Mohrrüben sind lecker und gesund, können aber eine Sehschwäche weder beheben noch ihr vorbeugen.

Kaffee entzieht dem Körper Wasser.

Koffein wirkt diuretisch (harntreibend), wird Kaffee aber regelmäßig konsumiert, kann der Körper diesen Mechanismus kompensieren. Das Glas Wasser zum Kaffee schadet nicht, ist aber nicht notwendig.

Salz ist schädlich.

Die Menge ist auch hier das Maß aller Dinge: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Erwachsenen maximal sechs Gramm (zwei Tee-

noch ist Zeit:
Gripeschutzimpfung
in Ihrer Hausarztpraxis.
Sprechen Sie
uns an!

löffel) Salz pro Tag. Durch Wurst, Käse oder Fertiggerichte aber nehmen die meisten Menschen deutlich mehr Salz zu sich. Übrigens gehen einige Studien davon aus, dass auch zu wenig Salz schaden kann.

Kalte Duschen und Vitamin C schützen vor Krankheiten.

Kalt duschen härtet ab und macht weniger anfällig für Infekte.

Vitamin C ist gesund und lebenswichtig. Allerdings kann es weder eine Erkältung stoppen noch verhindern. Richtig ist, dass der kranke Körper mehr Vitamine braucht. Übrigens ist der Vitamin-C-Gehalt in Sanddornsaft oder Saft der Acerolakirsche deutlich höher als in Zitronen.

Die Stängel von Tomaten sind giftig.

Unreife Tomaten enthalten das giftige Solanin, oft auch noch an grünen Stellen rund um den Stängel. Voraussetzung für eine Vergiftung wäre der Verzehr von etlichen Kilogramm grüner Tomaten.

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

Unseren Kunden ein Frohes Fest und ein gesundes Neues Jahr!

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



Kaffee entzieht dem Körper kein Wasser und grüne Stellen an Tomaten können uns nichts anhaben.



Fotos: Ingimage

Weihnachtsgebäck – Plätzchengenuss auch für Allergiker

„In der Weihnachtsbäckerei gibt es manche Leckerei!“ heißt es in einem bekannten Kinderlied. Doch für Allergiker wird aus der Naschlust leider sehr schnell Naschfrust. Nüsse, Gewürze oder das Klebereiweiß Gluten können allergische Reaktionen wie Hautausschlag, Magenkrämpfe oder sogar Atemnot auslösen.

Die verbreitetsten Allergieauslöser in weihnachtlichen Süßigkeiten sind wohl Nüsse. Haselnuss, Walnuss oder Paranüsse. Besonders ärgerlich: Auch Marzipan und Nougat sind aufgrund ihrer Hauptzutaten – Mandeln bzw. Haselnüsse – oft tabu.

Schwierig gestaltet sich die



Foto: Erwin Wodicka - wodicka@aon.at

Wahl der Backwaren zudem für Menschen mit Zöliakie, einer Unverträglichkeit des Klebereiweiß Gluten, das in den meisten Getreidearten vorkommt. Auch in Eiern oder weihnachtlichen Gewürzen wie Zimt, Anis oder Muskat

können Allergene lauern: Sogenannte Kreuzallergien sorgen dafür, dass Menschen, die auf bestimmte Pollen reagieren, auch auf manche Gewürze allergisch sind.

Knackige Nüsse lassen sich z. B. gut durch Kokosraspeln

oder das Getreide Amaranth ersetzen. Mit einer Mischung aus zwei Esslöffeln Wasser, einem Esslöffel Pflanzenöl und einem halben Teelöffel Backpulver erhalten Sie einen Ersatz für Hühnereier. Oder Sie bevorzugen Varianten, die ohne diese Zutat auskommen, wie beispielsweise den Mürbeteig.

Bei Zöliakie kann auf glutenfreie Mehle zurückgegriffen werden. Dazu gehören u. a. Buchweizen- oder Maismehl. Nur im Fall der weihnachtlichen Gewürze bleibt ein Wermutstropfen – wer gegen eines oder mehrere allergisch reagiert, muss leider darauf verzichten.

Weitere Gesundheitstipps:
www.ikk-gesundplus.de

ANZEIGE



Biatain® Silicone

Erleben Sie die Freiheit exzellenter Absorption

Biatain® Silicone – exzellente Absorption und sicherer Halt

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

 The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S, © 2015. All rights reserved. Coloplast A/S, 2800 Hummelb. Denmark.

Zwei starke Frauen haben den Bereich Anästhesie mit aufgebaut

Mag ein Jahrzehnt im Weltenlauf auch weniger als eine Sekunde erscheinen, in Bezug auf ein Menschenleben gewinnt es schon an Größe, auch, wenn im Rückblick alles so nahe liegt.

Als Dana Kelch und Ines Kauthe am 1. Oktober 2005 ihren ersten Arbeitstag im MVZ „Herderstraße“ hatten, unterschied sich ihre Arbeit im Prinzip kaum von vorherigen Tätigkeiten. Zwar hatte Dana bis dato im Krankenhaus Schönebeck gearbeitet, aber auch dort war sie Anästhesieschwester. Ines hingegen kannte das MVZ bereits. „Ich war in einer ambulanten Anästhesiepraxis angestellt, die auch für das MVZ arbeitete. Als ich hörte, dass hier ein eigener Anästhesiebereich aufgebaut werden sollte, hab ich mich beworben. Atmosphäre und Arbeit waren für mich stimmig.“ Beide Frauen hat zudem gereizt, das eigene Arbeitsumfeld mit aufbauen zu können. Ines Kauthe:



Auf die nächsten zehn Jahre: Dana Kelch und Ines Kauthe.

„Heute gehören auch der gut ausgerüstete Aufwachraum und die Station mit in unsere Verantwortung.“ Und alles ist ganz eng mit den beiden Frauen verbunden, irgendwie ein Teil von ihnen. Dana Kelch: „Die Entscheidung vom Krankenhaus wegzugehen, ist mir nicht leicht gefallen. Heute weiß ich, es war der richtige Schritt.“ Es sei ein schönes Gefühl, hier zu arbeiten, sagen beide. Dabei war es ganz gewiss nicht immer einfach Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen. Mittlerweile sind die



Reiht sich am 1. Januar in den Reigen der „Zehnjährigen“ ein: Dr. Beate Brinkers.

Kinder groß, sind auf dem Weg zum Abitur, studieren oder stehen, wie der Sohn von Dana Kelch, bereits mitten im Leben. „Nur leider sehr weit weg“, meint die stolze Mutter, die ihren Sohn seit zwei Jahren meistens nur via Internet sieht. „Wir ‚skypen‘ jedes Wochenende.“ Grüße und Gedanken fliegen dann zwischen Sachsen-Anhalt und Kourou in Französisch-Guayana (Südamerika) hin und her. Dort gibt es ein Raumfahrtzentrum, eher bekannt als Welt-raumbahnhof, von dem seit 1979 die Ariane-Raketen des Raumtransportunternehmens Arianespace starten. Hier gehört er zum Expertenteam. Auch für Hobbys bleibt beiden noch Zeit: Ines ist aktives Mitglied in der Berufsfeuerwehr ihrer Heimatstadt und Dana „bemuttert“ jetzt zwei Vierbeiner.

Im Januar feiert auch die Dermatologin und Chefin unseres Wundzentrums, Dr. Beate Brinkers, ihr Zehnjähriges.

ANZEIGE

Lohmann & Rauscher

Lomatuell® Pro NEU Wunden gehören hinter Gitter.

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

www.Lohmann-Rauscher.com

Adventfeier in luftiger Höhe

Anfang Dezember ließen sich Ärzte und Arzthelferinnen des MVZ „Herderstraße“ über den Dächern der Landeshauptstadt einmal so richtig verwöhnen. Sie waren diesmal zur traditionellen Weihnachtsfeier ins „Türmchen“ Magdeburg eingeladen worden und genossen neben kulinarischen Köstlichkeiten den atemberaubenden Panoramablick über Magdeburg mit den weithin leuchtenden Lichtern des Weihnachtsmarktes aus 50 Metern Höhe. Ein schönes Ambiente, beste Wohlfühlathmosphäre nach einem Jahr engagierter Arbeit zum Wohle der Patienten.

DIE FACHBEREICHE

GEFÄßMEDIZIN

ALLGEMEINMEDIZIN

ANÄSTHESIOLOGIE

DERMATOLOGIE

ALLGEMEINCHIRURGIE

CHRONISCHE WUNDE

**Ihr Ansprechpartner**

Dr. med. Reinhard Schulze
 Facharzt für Allgemein Chirurgie
 Ärztliche Leitung
 Fachbereich Allgemein Chirurgie

MVZ «Herderstraße»
 Herderstraße 21
 39108 Magdeburg

Telefon (0391) 73 58 30
 Telefax (0391) 73 17 07 5
www.mvz-herderstrasse.de

Unser Leistungsspektrum

- Allgemeinchirurgische Eingriffe u.a. Weichteiltumore der Körperoberfläche (z. B. Lipom, Hauttumor)
- Sehnenscheideneinengungen z.B. Schnellender Finger
- Nervenerkrankungen an Hand und Arm- z.B. Karpaltunnelsyndrom, Tennisarm, Golferarm (Epicondylitis humeri radialis & ulnaris)
- Morbus DUPUYTREN
- Ganglion an Hand, Fuß
- Morbus LEDDERHOSE
- Nabel- und Leistenbrüche

Weitere Informationen zu anderen spezifischeren Krankheitsbildern können Sie individuell erhalten.



Seit September 2015

**Fachbereich
Allgemeinchirurgie**

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 Gefäß-
chirurgie und Phlebologie
 Herderstraße 21
 39108 Magdeburg
 Tel.: 03 91 73 58 30
 Fax: 03 91 7 31 70 75
 Internet:
www.mvz-herderstrasse.de



IKK gesund plus
 Umfassungsstraße 85
 39124 Magdeburg
 Ansprechpartner:
 Gunnar Mollenhauer
 Tel.: 03 91 28 06-2002
 Fax: 03 91 28 06-2009
 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