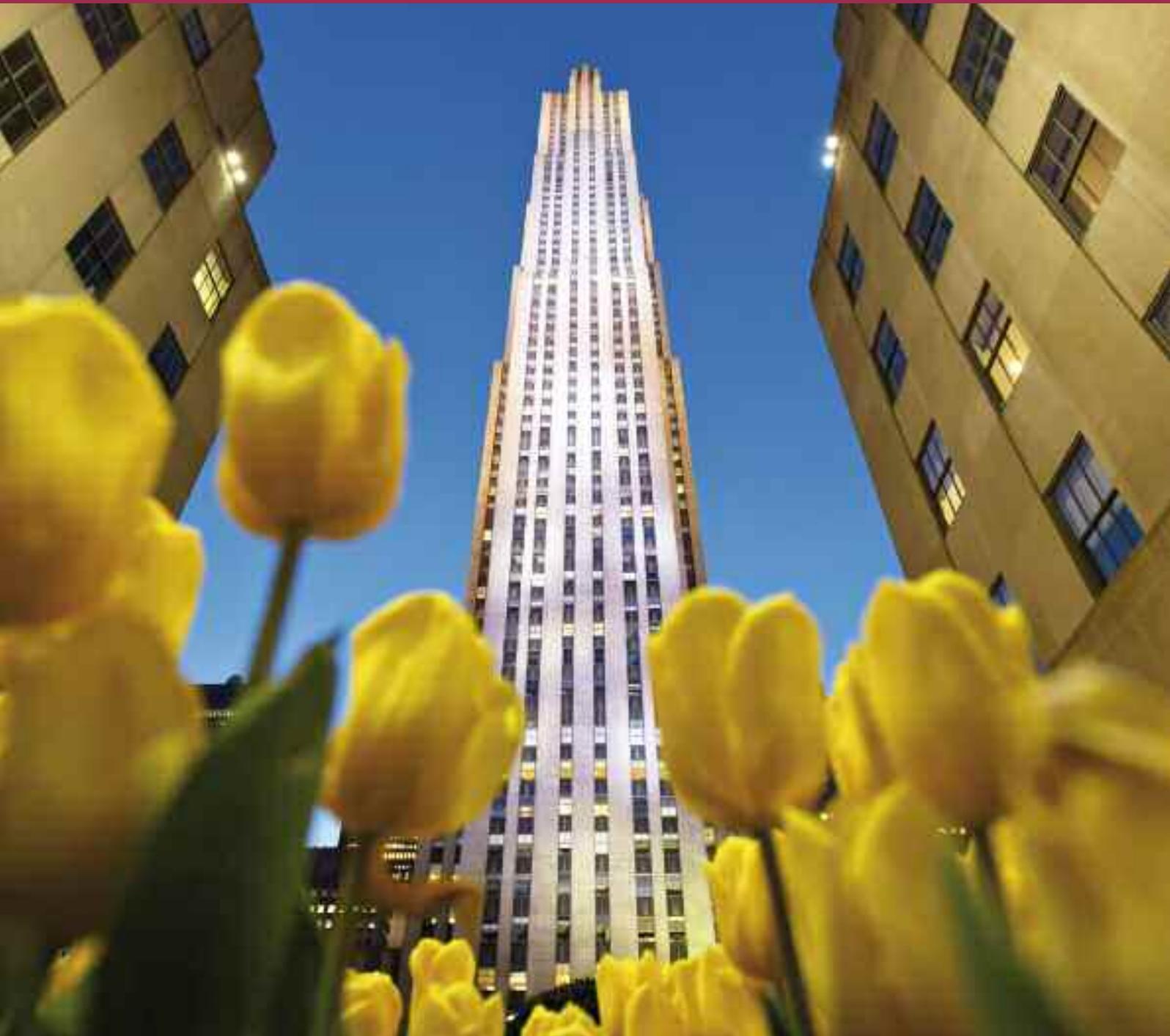


aktiv & gesund



Infos rund um Venen, Arterien und Beine – Kurier des MVZ „Herderstraße“ Magdeburg



- Der wund(e) Punkt 2017
- Internatsschule Hadmersleben
- Neu bei uns

Für Sie zum Mitnehmen!

ANGEMERKT

Liebe Leserinnen und Leser,



im vergangenen Monat haben wir erneut Ärzte, Arzthelferinnen, Wundexperten, Pflegedienste, Therapeuten zur Interdisziplinären Fachtagung für Wundbehandler eingeladen. Traditionell ging es dabei um aktuelles und praxisorientiertes Wissen, wobei wir erstmals auch die Wundbehandlung tangierende Faktoren, z. B. eine ausgewogene Ernährung oder alternative Ansätze wie die Aromatherapie bzw. homöopathische Aspekte mit ins Programm aufgenommen haben. Das fand großen Anklang und zeigte, dass Schulmedizin nur erfolgreicher sein kann, wenn sie einen ganzheitlichen Ansatz

verfolgt und sich anderen Methoden nicht verschließt. Der wund(e) Punkt 2017 hat wieder einmal Experten verschiedener Bereiche und mit unterschiedlichen Sichtweisen zusammengeführt. Unser Ziel war und ist es, damit einen Beitrag zur ständigen Verbesserung der Versorgung von Patienten mit chronischen Wunden leisten zu können. Deshalb werden wir auch 2018 zur Interdisziplinären Fachtagung einladen.

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

ThromboVision Berlin

Wichtige Fortbildung für MVZ-Ärzte

Qualifizierungen und Fortbildungen sind für Ärzte nicht nur gesetzlich vorgeschrieben, die ärztliche Fortbildung spielt bei der rasanten Entwicklung in Wissenschaft und Technik in der heutigen Zeit eine entscheidende Rolle für jeden einzelnen Mediziner. Laut Ärztekammer Sachsen-Anhalt muss der persönliche Wissensstand ständig überprüft und erneuert werden. Diese Forderung ergibt sich auch aus dem Anspruch der Qualitätssicherung bei der Patientenversorgung. Nur eine kontinuierliche und qualitativ hochwertige Fortbildung ist Garant dafür, das eigene Engagement in Einklang mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und Erfahrungen innovativer Diagnose- und Behandlungsansätze zu bringen.

Die Ärzte des MVZ „Herderstraße“ bieten ärztlichen Kollegen, Pflegenden und Therapeuten gezielte Fortbildungen an und nehmen andererseits an Fachtagungen, Symposien, Fortbildungen teil. So auch jüngst bei der ThromboVision 2017 in Berlin. Im Mittelpunkt des Symposiums und der Workshops stand die „Antikoagulation heute“. Darunter ist die prophylaktische oder therapeutische Hemmung der Blutgerinnung durch gerinnungshemmende Medikamente zu verstehen. Ein Thema, das einen großen Kreis von Spezialisten tangiert: Hausärzte und allgemeine Internisten ebenso wie Kardiologen, Neurologen, Chirurgen, Gefäßchirurgen oder auch Geriater.

INHALT

Rückblick: Der wund(e) Punkt 2017 3/4

Ein kleiner Eingriff macht den schnellenden zum normalen Finger 5

Umgeschaut in der Internatsschule Hadmersleben 6

Informationen rund um Reiseimpfungen 8

Ärztin Kirsten Matthies wanderte auf dem Jakobsweg 9

Rezept | Buchtipps | Rätsel 10

Neu bei uns: Caroline Koch, Simone Bauer und Grit Otte 11

Leistungsspektrum | Ansprechpartner | Kontakt 12

**Auf der Suche nach Liebe.
 Eine Weltreise in beeindruckenden Werken**



Seit knapp einem Jahr sind in unseren Praxis- und Warteräumen Werke des bekannten Magdeburger Fotografen Rayk Weber zu sehen. Insgesamt 57 Fotografien, die bei Reisen nach New York, Buenos Aires, Rio de Janeiro, Las Vegas, Amsterdam, Berlin, Bilbao, Hamburg, Rajasthan, Varanasi und in die Alpen entstanden sind. Da Nachfrage und Interesse von Patienten und Besuchern nach wie vor ungebrochen sind, wurde die Ausstellung „Auf der Suche nach Liebe. Eine kleine Weltreise“ dieser Tage um ein wei-

teres Jahr, bis September 2018, verlängert. Auch unser Titelbild „Das Glück der Mutter“, 2013 während einer Reise nach New York City entstanden, gehört zu den Exponaten. Wie alle Werke des Künstlers lässt es Raum für eigene Gedanken über das Leben und die Welt, über Hoffnung und Ängste, über Gegenwart und Zukunft. Ausdrucksstarke Porträts, beeindruckende Landschaften und kraftvolle Urbanität lassen die Distanz zu fernen Ländern schrumpfen und wecken zugleich den Reiz, sie selbst zu entdecken.

Der wund(e) Punkt 2017

Gutes Essen ist gesund und kann Gesundheit erhalten

Der wund(e) Punkt 2017. Die 8. Interdisziplinäre Fachtagung für Wundbehandler stand in diesem Jahr ganz im Zeichen begleitender Faktoren der Wundheilung. Dazu gehören unbedingt das große Thema Ernährung, aber auch homöopathische Ansätze, die wir auf dieser und der folgenden Seite näher beleuchten.

Nicht nur das Skalpell, auch der sinnvolle Umgang mit Messer und Gabel können selbst bei langwierigen Leiden helfen. Das weiß wohl kaum jemand besser, als Dr. Carl Meißner. Er ist Chirurg im Klinikum Magdeburg und zugleich Ernährungsexperte. Während der Tagung im Magdeburger Herrenkrug Parkhotel machte er die Teilnehmer mit der ersten Fallbeschreibung schlecht heilender Wunden bekannt. Man schrieb das Jahr 1498, als Kapitän Vasco da Gama den Tod von 100 (insgesamt 160) Besatzungsmitgliedern beklagte. Sie waren aufgrund von Obst- und Gemüseangel an Skorbut gestorben. Durch Obstkonsum, vor allem Orangen, besserte sich der Zustand der restlichen Crew. Skorbut gibt es heute – zumindest in Industrieländern – kaum noch. Chronische Wunden dagegen sind nach wie vor ein großes Pro-



Ärzte, Arzthelferinnen, Wundexperten und Physiotherapeuten gehörten zu den aufmerksamen Teilnehmern der 8. Interdisziplinären Fachtagung für Wundbehandler.

blem. Allein in Deutschland sind rund vier Millionen betroffen, wobei die Dunkelziffer sehr hoch ist. Und: Es gibt einen direkten Zusammenhang von Ernährung und chronischen Wunden. Grunderkrankungen wie Übergewicht, Diabetes, Fettstoffwechsel, Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen, Arteriosklerose, Rheuma, aber auch Mangelernährung erhöhen nicht nur das Risiko, sie können

die Wundheilung beeinflussen und so chronischen Wunden die Tür öffnen. „Wundpatienten“, so Carl Meißner, „sollten besonderen Wert auf ihre Ernährung legen.“ Während der Entzündungsphase empfiehlt er reichlich Vitamine C und E sowie Selen. Wichtig für den Gewebeaufbau sind die Vitamine A, C, B sowie Zinn und Mangan, das in vielen pflanzlichen Lebensmitteln enthalten ist. Während der Erneuerungsphase im Wundbereich können die Vitamine A und C sowie Zinn, Kupfer (z.B. in Getreideprodukten, Haselnüssen, Pinienkernen, Erbsen) und Mangan wichtige Helfer sein.

Generell spielen bei der Ernährung Proteine eine wichtige Rolle. Eiweißreich sind u. a. Eier, Geflügel, Fisch, Fleisch und Milchprodukte, aber auch Soja, Nüsse, Champignons, Hülsenfrüchte und Getreide. Sollten gesunde Menschen täglich etwa 0,8 Gramm Proteine pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen, liegt der Bedarf bei Kranken bei 1,2 Gramm. Leider weicht die tatsächliche Zufuhr von beiden Angaben erheblich ab. Logisch, dass das gesundheitliche Konsequenzen haben kann. Ernährungsexperte Meißner: „Im höheren Lebensalter wird eine ausgewogene, gesunde Ernährung in Verbindung mit möglichst



Chirurg und Ernährungsexperte Dr. Carl Meißner (re.) und Dr. Hans-Hermann Ladetzki, der die Tagung mit Chefarzt PD Dr. Jörg Tautenhahn wissenschaftlich leitete.

viel Bewegung immer wichtiger.“ Wer unsicher ist, sollte sich in einer Ernährungsberatung Tipps geben lassen.

Homöopathie im Einklang mit der Schulmedizin

Seit der Arzt, Apotheker und Chemiker Dr. Samuel Hahnemann im Jahr 1796 mit der Homöopathie eine neue Heilmethode in die Welt gebracht hat, scheiden sich an ihr die Geister. Von den einen noch verschrien, stößt sie heute bei immer mehr Menschen auf Interesse. Zu ihnen gehört seit vielen Jahren auch Dr. Angela Lehmann, Anästhesistin und langjährige Oberärztin für Intensivmedizin an der Uniklinik Magdeburg. Sie vereint das Beste aus beiden Welten für ihre Patienten und gab während der Wundkonferenz im Herrenkrug einen Einblick in drei Jahrzehnte Berufserfahrungen. „Für mich“, sagt sie, „gibt es kein ‚entweder Schulmedizin oder Homöopathie‘, sondern nur ein ‚sowohl als auch‘.“

In der Homöopathie gilt das Simileprinzip: „Similia similibus curentur“ – „Ähnliches werde durch Ähnliches geheilt“ und das mit dem hohen Anspruch, Patienten nebenwirkungsfrei, schonend und sanft, ganzheitlich und individuell zu behandeln. „Wir sehen immer den ganzen Menschen, seinen Körper, seinen Geist, seine Seele.“ Deshalb stünden vor der ersten Behandlung stets eine umfangreiche Anamnese (Erfassung der Leidens- und Krankengeschichte), ein sehr ausführliches Anfangsgespräch sowie die körperliche Untersuchung. Sämtliche Symptome werden besprochen. Kein Organ wird ausgespart, Psyche, Sorgen, Kummer als mögliche Auslöser ebenso beleuchtet wie etwa Wetterfühligkeit, Ort und Zeitpunkt der Beschwerden usw. „Bei gewissen chronischen Erkrankungen, wie Neurodermitis und Asthma, erkennen wir eine Überlegenheit der Homöopathie. Bei psychosomatischen Erkrankungen haben wir gute Chancen“, so Angela Lehmann, die an die Behandlung jedes Patienten den Anspruch stellt, dessen Lebenskraft zu steigern. Gute Erfahrungen gibt es mittlerweile bei der Prophylaxe, bei konstitutionellen Behandlungen, psychischer Begleitung, Wundheilung und Durchblutung, aber auch bei der Begleitung von Operationen: Schwellungen und Schmerzen sind geringer.

Heilen Wunden schlecht, so ist das immer Ausdruck einer chronischen Erkrankung, die zugleich die Lebenskraft



Hygienefachfrau Sylke Grabaum (li.) und Dr. Martin Chwoika waren thematisch Problemkeimen auf der Spur. Auch die anschließende Diskussion zeigte, welche Brisanz damit verbunden ist.



Dr. Angela Lehmann hat in Heidelberg, Oxford und London Medizin studiert. Sie ist Anästhesistin, Intensiv- und Notfallmedizinerin sowie Homöopathin.

schwächt. Heilung auf „die Schnelle“ sei ein frommer Wunsch. Wohl aber könne bei Wunden jeder Art, ob sie Folge einer Verletzung, Operation, der Geburt oder auch eines Muskelkaters sind, Arnika montana, erhältlich als Globuli, zur Schmerzlinderung und Abschwellung beitragen. Arnika ist zugleich entzündungshemmend und kann die Resorption von Hämatomen beschleunigen.

Bei Gefäßleiden bzw. Gefühllosigkeit in den Beinen, „Ameisenkribbeln“ Krämpfen, Geschwüren oder auch Dekubitus (Druckgeschwür) leistet Secale cornutum, das Mutterkorn, gute Dienste. Bewährt hat sich beim Dekubitus auch Carbo vegetabilis (Kohle aus Laubbaumholz). Sie ist durchblutungsfördernd und schmerzlindernd. Belassen wir es bei diesen Beispielen, denen Dr. Angela Lehmann noch etliche hinzugefügt hat. Fakt ist, die Homöopathie kann in vielerlei Hinsicht helfen, die Schulmedizin ergänzen, aber auch allein brillieren.



Sinnvolle Ergänzung zum wissenschaftlichen Vortragsprogramm – die Industrieausstellung rund um das Thema Wundheilung und chronische Wunde.

Ein kleiner Eingriff und der schnellende Finger bewegt sich wieder ganz normal

Tendovaginitis stenosans. Das ist lateinisch und für die meisten Laien nur schwer auszusprechen, geschweige denn zu verstehen. Umso einfacher und bekannter sind die volkstümlichen Bezeichnungen: Schnellender-, Schnapp- oder Springfinger. Hinter all diesen Bezeichnungen verbirgt sich eine sehr häufig vorkommende Erkrankung an den Fingern. Betroffen sind meist Patienten jenseits des 50. Lebensjahres, sehr häufig Diabetiker oder Rheumatiker. Auslöser kann zudem die Berufsausübung, etwa bei Klavierspielern, Handwerkern oder auch Sportlern sein. Die chronische Sehnenscheidenentzündung führt am Grundgelenk der Finger zu einer Einengung oder gar Verkalkung der Ringbänder. Sind die Beugesehnen am Übergang von der Hohlhand zum Finger verdickt, können sie nicht mehr reibungslos durch das dortige Ringband gleiten.

Typisch ist dann das „Schnappen“



Dr. Reinhard Schulze, Facharzt für Allgemeine Chirurgie, operiert am MVZ.

des betroffenen Fingers, wobei beim Strecken oft mit der anderen Hand nachgeholfen werden muss. Helfen kann eine kleine Operation meist unter örtlicher Betäubung, die maximal 20 Minuten dauert. Dabei durchtrennt der Chirurg

mit einem kleinen Längsschnitt das Ringband und überprüft im Anschluss die freie Gleitfähigkeit der Sehne. Ist die wieder hergestellt, wird zugenäht. Lässt die Wirkung der Anästhesie nach, ist die Beweglichkeit des betroffenen Fingers meist schon wieder hergestellt. Nach ca. drei Wochen ist der schnellende wieder ein ganz normaler Finger.

Krankengymnastische Übungen oder medikamentöse Nachbehandlungen sind nur selten notwendig. Auch Rezidive (Rückfälle) sind die absolute Ausnahme. Allerdings kann die Sehnenscheidenenge auch andere Finger, einschließlich Daumen betreffen. Auch aufgrund der sehr geringen Komplikationsrate ist eine rechtzeitige Operation empfehlenswert. Sie erspart den Betroffenen Schmerzen und vielleicht auch so manches zerbrochene Geschirr, das sich mit lädierten Händen oft nur schwer halten lässt.

ANZEIGE



Venothek

Damit Sie in Bewegung bleiben!

- Medizinische Kompressionsstrümpfe
- Modische Strümpfe für Sport und Beruf
- Fuß- und Beinpflege
- Bainlagen



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

Heiderstraße 21
39108 Magdeburg

Telefon: 03 91 7 66 28 934
E-Mail: venothek@mamedis.de
www.mamedis.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



Das ehemalige Kloster von Hadmersleben beherbergt in seinen altherwürdigen Mauern eine moderne Ganztagschule mit Internat. Selbstständiges Lernen wird u. a. durch Methodentraining, Lernplangespräche unterstützt. Betreute Hausaufgabenstunden, aber auch Begabtenförderung sowie Konsequenz und persönliche Zuwendung und Kontrolle gehören zum Konzept.

Internatsschule Hadmersleben: Gemeinsam lernen, lachen, erreichen

Schule anders gestalten – diesen Wunsch trugen Astrid von Smuda und Frank Melsbach lange Jahre in sich. Sie, Lehrerin und stellvertretende Schulleiterin im Osten, er, Lehrer im Westen. Als sich beide später bei gemeinsamer Arbeit in Nordrhein-Westfalen kennenlernten, nahm der Wunsch Formen an. Phasen des Planens, des Suchens, der Umsetzung folgten. Schließlich waren die meisten Hürden überwunden. Eine Vision wurde Realität. 1999. In einem Bördedorf. Im Kloster Hadmersleben.

Das Konzept für ihre Internatsschule Hadmersleben formten die beiden Pädagogen aus ihren Idealen, denen sie gute Erfahrungen aus dem Schulwesen Ost und West zugrunde legten. Ein Glücksfall schließlich, die Schule im einstigen Kloster Hadmersleben, dem Geburtsort Astrid von Smudas, etablieren, Tradition und Moderne vereinen zu können: Heute beherbergen die altherwürdigen Mauern neben den innovativen Unterrichtsräumen das ebenso komfortable, wie gemütliche und individuelle Internat für rund 60 Mädchen und Jungen. Insgesamt lernen an der Ganztagschule rund 160 Schüler in kleinen Klassen, die beste Voraussetzung für optimale Wissensvermittlung sind.

Doch den beiden Pädagogen geht es um mehr. „Wir legen großen Wert auf die Einheit von Bildung und Erziehung“, sagt Frank Melsbach. Neben einem hohen Allgemeinwissen, fachlicher Qualifi-



Für das Leben lernen: Praxisbezogener Unterricht und Einführung in wissenschaftliche Arbeitsweisen.

kation, einer soliden politischen und ethischen Grundbildung gehört dazu die Vermittlung konservativer Werte: Höflichkeit, Toleranz, aber auch Mut und ein gesundes Selbstbewusstsein. Schon die kurze Stippvisite im herrlichen Park der Klosteranlage wird zum beredten Beispiel: Auf einem Mauervorsprung zwei Mädchen, drei Jungen, vertieft in Lehr-



Aus dem breiten Freizeitangebot kann jeder das Passende für sich finden, zusätzlich aber auch eigene Ideen und Anregungen einbringen.

bücher. Sie schauen kurz auf: „Guten Tag. Können wir helfen?“ Wenige Meter entfernt eine Gruppe Elf-, Zwölfjähriger lachend im Gespräch, auch sie grüßen die Fremden. Später sagt Frank Melsbach: „Wir geben Strukturen. Ein höfliches, gutes Miteinander gehört dazu.“ Eines der sehr vielfältigen Sport- und Freizeitangebote ist die mit einem Benimmkurs verbundene Tanzschule. Im Kloster Hadmersleben gibt es keinen Zwang, aber Konsequenz in jeder Beziehung – ganz im Sinne des Schulmottos: Gemeinsam lernen, lachen, erleben und erreichen. „Eine Schule zum Wohlfühlen“, sagt Melsbach und seinen Schülern ist das anzusehen. Sie tragen zwar keine Schuluniformen, dennoch sind Anforderungen an die Kleidung zu erfüllen. „Sauber und ordentlich“, sagt der Schul- und Internatsleiter, der an diesem heißen Tag leger in Hemd und Weste vor uns sitzt. Und keiner der Lehrer trägt Blue Jeans.



Gepflegte Beine in 10 tollen Farben

Mit Nährstoffen der Aloe Vera-Pflanze

Trockene Haut gehört für viele Venenpatientinnen zum Alltag. Denn aufgrund des Venenleidens wird die Haut nicht ausreichend durchblutet, dadurch fehlen ihr Nährstoffe. Zugleich können Kompressionsstrümpfe, die aufgrund ihrer medizinischen Wirkung fest sitzen müssen, die Haut zusätzlich beanspruchen. Die Kompressionsstrümpfe „Memory Aloe Vera“ von Ofa Bamberg haben deshalb den Pflegefaktor schon inklusive: Wertvolle Nährstoffe der Aloe Vera-Pflanze wurden direkt in das textile Material eingebracht. Und weil diese nicht nur oberflächlich aufgetragen sind, vertragen die Strümpfe weit über einhundert Maschinenwäschen, ohne ihre Wirksamkeit zu verlieren. So kann die Haut lange von der Nährstoffversorgung profitieren.



Pflanzenextrakte im Gewebe

Die speziellen Strümpfe pflegen die Haut direkt beim Tragen. Feuchtespendende Extrakte aus Aloe Vera und Vitamin E befinden sich in winzigen Mikrokapseln, die für das bloße Auge nicht sichtbar sind. Nach und nach werden diese Stoffe während des Tragens abgegeben und schützen gestresste Haut vor Trockenheit. Die Mikrokapseln sind so klein,



Die Mikrokapseln mit dem Wirkstoffkomplex sind nur unter dem Elektronenmikroskop sichtbar.

dass 1000 Stück der Größe eines einzigen Stecknadelkopfs entsprechen. Sie haben eine poröse Oberfläche, so dass die Wirkstoffe durch unzählige Öffnungen nach außen gelangen. Dank dieser einzigartigen Textiltechnik versorgen die Kompressionsstrümpfe „Memory Aloe Vera“ die Haut während des Tragens stetig mit natürlicher Feuchtigkeit und erhöhen damit den Tragekomfort.



Memory Aloe Vera in der Farbe Blaubeere



Memory Aloe Vera in den Farben Honig und Mohn

10 wunderschöne Farben

Seit Februar sind die hautpflegenden Strümpfe von Ofa Bamberg in zehn geschmackvollen Farben erhältlich. Vier Hauttöne von Marzipan für helle Typen mit blonden Haaren bis zum dunklen Nougat für leicht bräunende Typen bieten jeder Frau den zu ihr passenden Farbton. Gedeckte Farben, wie zum Beispiel Krokant, lassen sich hervorragend zu allen Kleidungsstilen und Farbschat-

tierungen kombinieren. Daneben gibt es auch aufregende Farben, die Beine zum Blickfang machen. Blaubeere beispielsweise ist intensiv und gleichzeitig elegant, Mohn genau das Richtige für stilbewusste moderne Frauen und extrem flexibel. So werden Kompressionsstrümpfe zum modischen Accessoire, das für Venengesundheit und gepflegte Haut sorgt.

www.ofa.de

Reiseimpfungen: Wann sind sie sinnvoll? Wer zahlt die Kosten?

Ferienzeit. Urlaubszeit. Reisezeit. Wer in die Ferne reisen möchte, ist gut beraten, sich vorab über das Urlaubsland genau zu informieren und anhand dessen Krankheiten gezielt vorzubeugen. Die meisten Reiseimpfungen können Sie in unserer Hausarztpraxis in Anspruch nehmen.

Wem raten Sie zu Reiseimpfungen?

Das lässt sich so pauschal nicht sagen. Entscheidend sind immer der persönliche Gesundheitszustand, das Reiseziel und die Art des Urlaubs, handelt es sich z. B. um eine Städtereise oder eine Dschungeltour. Sie können sich gern bei Ihrem Hausarzt beraten lassen oder sich bereits auf den Internetseiten des Auswärtigen Amtes (www.auswaertiges-amt.de/gesuenderreisen) bzw. des Tropeninstituts (www.tropeninstitut.de/impfungen) informieren. Generell sollte der Impfstatus regelmäßig überprüft werden, um allgemeine Schutzimpfungen gegen Tetanus, Kinderlähmung und Diphtherie rechtzeitig aufzufrischen.



Hausärztin im MVZ: Dr. Evelyn Fabiinsky

Bei welchen Krankheiten ist Schutz möglich und unbedingt empfehlenswert?

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

*Bei uns in der Apotheke:
Die Produkte der
Hautpflegemarke BIODERMA*

Wir beraten Sie gern!






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

Weltweit verbreitet sind Hepatitis A und B. Die durch Viren ausgelöste Leberentzündung wird durch Fäkalien verseuchtes Wasser und Essen, sexuelle Kontakte und über den Speichel übertragen. Insbesondere Reisende in tropische Länder sollten sich impfen lassen. Der spezielle Kombinationsimpfstoff wird in drei Gaben verabreicht. Cholera ist insbesondere in abgelegenen Gebieten Süd- und Mittelamerikas, Afrikas und Ostasiens verbreitet. Zwei im Abstand von einer bis sechs Wochen verabreichten Schluckimpfungen halten etwa zwei Jahre an. Gegen Typhus sollten sich vor allem Reisende nach Afrika, Nordamerika und Südostasien impfen lassen. Möglich ist eine Injektion oder eine Schluckimpfung. Tollwut sehen viele nicht als große Gefahr an, einmal ausgebrochen, verläuft sie aber immer tödlich. Die dreifache Schutzimpfung ist vor Reisen nach Afrika und Asien unbedingt angebracht. Aber auch in den USA gibt es Risikogebiete. Gelbfieber ist eine durch Stechmücken übertragene Virusinfektion in tropischen Ländern. Eine Schutzimpfung ist ratsam.

Gibt es Impfungen gegen Malaria?

Malaria gehört zu den häufigsten Infektionskrankheiten, die in mehr als 100 Ländern regional gehäuft auftritt. Etwa 40 Prozent der heutigen Weltbevölkerung leben in Malariagebieten. Rund 216 Millionen Menschen erkranken jährlich am Sumpffieber. Malariaphylaxe beinhaltet den ausreichenden Mückenschutz sowie die vorbeugende Einnahme von Medikamenten.

Kann man in der MVZ-Hausarztpraxis alle Reiseimpfungen bekommen?

Ja. Es gibt nur eine Ausnahme, die Gelbfieberschutzimpfung, die nur von WHO-zertifizierten Ärzten (Weltgesundheitsorganisation) verabreicht werden darf.

Übernehmen gesetzliche Krankenkassen die Kosten für Reiseimpfungen?

Grundsätzlich gehören Reiseimpfungen nicht zum Leistungsumfang der gesetzlichen Krankenversicherer. Viele Krankenkassen übernehmen aber mittlerweile die Kosten. Die Abrechnung erfolgt meist über Kostenerstattung. Der Versicherte reicht die Arztrechnung und das eingelöste Rezept für den Impfstoff bei der Kasse ein und bekommt dann die verauslagten Kosten zurück.



Ein kleiner Piks gegen schlimme Krankheiten. Informieren Sie sich vor dem Urlaub über Reiseimpfungen. Foto Ingimage

Kirsten Matthies pilgerte 210 Kilometer auf dem Jacobsweg durch die halbe Schweiz

Mehr als 2100 Kilometer geht's auf dem Jacobsweg vom deutschen Würzburg zum spanischen Wallfahrtsort Santiago de Compostela. MVZ-Gesellschafterin und Ärztin Kirsten Matthies will

genau diese Strecke bewältigen. In diesem Jahr ging sie auf die dritte, 210 Kilometer lange Etappe von Konstanz nach Brünig. „Wir haben die halbe Schweiz durchlaufen.“ Bei täglich über 30 Grad

kein leichtes Unterfangen. Doch die wunderschöne Landschaft, die in Berge eingebetteten Seen (Boden-, Zürich-, Sihl-, Vierwaldstätter-, Sarner- und Lungenersee) haben für vieles, selbst die Blasen an den Füßen entschädigt. „Die Strecke war sehr anstrengend, ein ständiges bergauf, bergab und immer dabei das Marschgepäck, der zwölf Kilogramm schwere Rucksack.“ Aber all das sei abends vergessen. In Erinnerung bleiben Blicke auf eine zauberhafte, idyllische Natur.“ Für das reine Touristikprogramm freilich fehlt bei einer Pilgerfahrt meistens die Zeit. Kirsten Matthies hat sie abgeknapst für einen Besuch von Kloster Fischingen am Oberlauf der Murg, das Pilgerern bereits seit 1138 auf dem Weg von Konstanz nach Einsiedeln Obdach und Zuflucht bieten sollte. Und der letzte Urlaubstag blieb Sightseeing in Luzern vorbehalten. 2018 geht's weiter.



Foto: privat

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 Silikonkontaktschicht 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





The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © 2018 Coloplast. All rights reserved. Coloplast A/S, 2900 Herning, Denmark.

Liebingsrezept von Kathrin Müller

Resteküche: Überbackene Nudeln mit Eiern

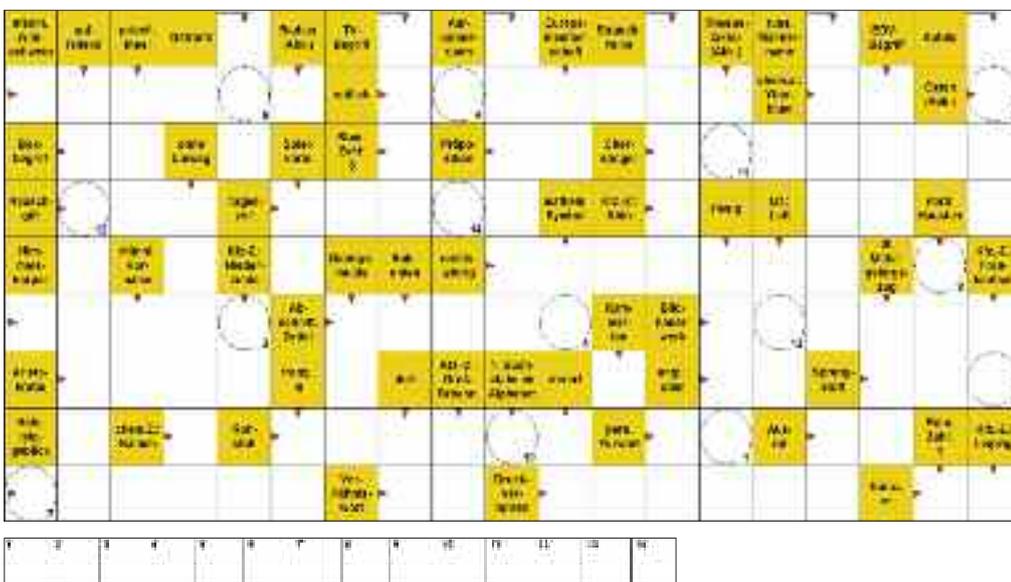
Zutaten für 4 Personen:

- 8 Esslöffel Restenudeln
- 4 Eier
- 1 Tasse Semmelbrösel
- 50 g Butter
- 1 Bund Petersilie
- evtl. etwas Sahne
- Salz, Pfeffer

Bleiben vom Vortag Nudeln übrig, lässt sich daraus mit den angegebenen Zutaten ein leckeres Gericht zaubern. Die Nudeln einfach in der Pfanne mit Butter anbraten, Semmelbrösel dazu geben, gut vermengen und kurze Zeit weiter braten. Dann die in einer Tasse oder einem anderen Gefäß verquirlten Eier dazugeben und in der Pfanne



stocken lassen. Je nach Geschmack mit Sahne und/oder Petersilie anreichern. Abschmecken. Fertig.



ANZEIGE

Lohmann & Rauscher

Rosidal® TCS Vertrauen Sie Ihrer Zugkraft.

- Safe-Loc-System: ganz einfach ohne Druck-Indikatoren – sicheres Anlegen unter vollem Zug
- poststarke Kompressionsbinde mit integriertem Hautschutz – für hohen Tragekomfort
- kohäsive Kompressionsbinde – haftet auf sich selbst und vermindert die Gefahr des Verrutschens bei hoher Stiffness
- schmiegt sich an und trägt kaum auf – passt mühelos in den Schuh

55 JAHRE Rosidal®

www.Lohmann-Rauscher.com

BUCHTIPP



„Mit ein paar Kniffen bekam ich meine Krankheit letztlich gut in den Griff. Es war ein Erfolgserlebnis und ich spürte am eigenen Körper, dass Wissen Macht sein kann. Ich fing an, Medizin zu studieren.“ Das schreibt Giulia Enders im Vorwort zu ihrem viel beachteten Erstlingswert „Darm mit Charme“, das auch viele gute Ärzte als Lektüre empfehlen. Die junge Wissenschaftlerin erklärt spannend und unterhaltsam, was für ein hochkomplexes, wunderbares, nur leider extrem vernachlässigtes Organ der Darm ist. Sie nennt ihn Schlüssel zu Körper und Geist und wichtigsten Berater des Gehirns!

Autor: Giulia Enders
Titel: Darm mit Charme
Verlag: Ullstein Verlag
ISBN: 978-3-550-08184-2

Neu bei uns: Caroline Koch, Simone Bauer und Grit Otte

Jung, engagiert, wissens- und taten-durstig: Die „Neuzugänge“ im MVZ stehen für Frauenpower pur. Caroline Koch und Simone Bauer sind Ärztinnen, die hier derzeit im Rahmen ihrer Weiterbildung Allgemeinmedizin den chirurgischen Abschnitt absolvieren. Grit Otte ist die neue Qualitätsbeauftragte und zugleich für die Öffentlichkeitsarbeit zuständig.

Nach ihrem Bachelor-Abschluss Kultur und Logistik hat Grit Otte noch ein Masterstudium Berufsausbildung drangehängt. Dem erfolgreichen Abschluss im Herbst vergangenen Jahres folgten Praktika in Personalbereichen. „Als ich hörte, dass im MVZ die Stelle der Qualitätsbeauftragten zu besetzen war, habe ich mich spontan beworben. Mit Erfolg.“ Es sind die Heraus- und Anforderungen, die die 27-Jährige ebenso reizen, wie Selbstständigkeit und Verantwortung im Beruf. Das Aufgabenspektrum ist weit gefächert. Erste große Feuertaufe wird für Grit Otte, die gern reist und schon mehrere Monate in den USA, in Frankreich und Spanien weilte, die Zertifizierung nach DIN ISO 9001 sein. Zuvor aber muss sie selbst noch ihre Zertifizierung zur Qualitätsbeauftragten absolvieren.

Caroline Koch ist 25 Jahre alt und be-



Grit Otte, die neue Qualitätsbeauftragte im MVZ, verantwortet hier auch die Öffentlichkeitsarbeit.



Seit der Fraktur ihres Sprunggelenks im Februar 2016 plagt Gabi Hauer eine offene Wunde. Caroline Koch (re.) und Wundschwester Kathleen Füssel können sie beruhigen: „Auch diese Wunde wird heilen.“

reits seit Herbst 2016 approbierte Ärztin. Das schaffen nicht viele. Nach einem Pflegepraktikum im Krankenhaus Bernburg, ihrer Heimatstadt, stand die Berufswahl fest; trotz oder gerade wegen ihrer sehr breit gefächerten Interessen. „Mir war die Kombination soziale Kompetenz und praktisches Handwerk wichtig. Das bietet die Medizin.“ Und ganz besonders die Arbeit von Hausärzten. Caroline Koch, die seit Studienbeginn 2009 in Magdeburg lebt, will nach ihrer Weiterbildung zur Fachärztin auf alle Fälle in Sachsen-Anhalt bleiben. Doch bis dahin ist noch ein weiter Weg (viereinhalb Jahre) und der sechsmonatige Chirurgie-Abschnitt im MVZ ein wichtiger Schritt.

Simone Bauer dagegen ist im letzten Jahr ihrer Weiterbildung. Sie wird ihre Facharztprüfung aller Voraussicht nach noch 2017 ablegen. Auch die gebürtige Kölnerin, die bereits 2004 vom Rhein an die Elbe gezogen ist, hier mittlerweile heiratete und ein Kind hat, möchte künftig in Sachsen-Anhalt, konkret in Magdeburg bzw. dem näheren Umkreis praktizieren. Ob allein oder in einer Ärztegemeinschaft – das ist bislang noch offen. „Praxen mit mehreren Ärzten bieten natürlich entscheidende Vorteile.“ Längere



Die gebürtige Kölnerin Simone Bauer möchte künftig in oder um Magdeburg als Hausärztin praktizieren.

Sprechzeiten, unterschiedliche Facharztangebote sowie eine enge Interdisziplinarität gehörten dazu. Den besonderen Reiz ihrer Arbeit sieht Simone Bauer in der generationsübergreifenden, familienorientierten Versorgung. „Patienten über viele Jahre zu begleiten, ist eine schöne Sache.“

KONTAKT & ANSPRECHPARTNER

MVZ „Herderstraße“ GbR Praxisklinik für Gefäßmedizin
 Herderstraße 21 • 39108 Magdeburg
 Tel.: 03 91 73 58 30 • Fax: 03 91 7 31 70 75
 Internet: www.mvz-herderstrasse.de



Impressum
 Herausgeber:
 MVZ „Herderstraße“ GbR
 Praxisklinik für Gefäßmedizin
 Herderstraße 21
 39108 Magdeburg
 Tel.: 0391 735830
 Fax: 0391 7317075
 Internet: www.mvz-herderstrasse.de
 Dr. Hans-Hermann Ladetzki (v.i.S.d.P.)

Redaktion, Satz, Layout:
 AZ publica GmbH
 Liebknechtstraße 48, 39108 Magdeburg
 Tel.: 0391 7310677
 E-mail: agentur@az-publica.de
 Internet: www.az-publica.de

Fotos:
 MVZ „Herderstraße“, AZ publica GmbH

Druck:
 Max Schlutius Magdeburg GmbH & Co. KG

UNSERE LEISTUNGEN

GEFÄSSMEDIZIN

- Diagnostik und Therapie von Gefäßerkrankungen
- Spezialisierung auf Krampfadern – konservative und/oder operative Behandlungen der Venen
- spezielle Thrombosesprechstunde
- Beratung der Therapiemöglichkeiten und Festlegung der Behandlungswege
- Zusammenarbeit mit externen Gefäßspezialisten

ALLGEMEINMEDIZIN

- Hausärztliches Gesamtspektrum inklusive Krebsvorsorge- und Check-up-Untersuchungen
- Durchführung von DMP-Programmen: Diabetes mellitus, koronare Herzkrankheit (KHK), COPD/ Asthma
- Hausarztzentrierte Versorgung (HZV)
- Impfungen
- Spezielle Sprechstunden für Berufstätige

DERMATOLOGIE

- Hautkrebscreening
- Hautoperationen

CHRONISCHE WUNDE

- Behandlung chronischer Wunden, wie Ulcus cruris, Diabetischer Fuß, Dekubitus (Druckgeschwür), „Raucherbein“
- Kooperation mit externen Partnern, u. a. Hausärzten, Krankenhäusern und Pflegediensten

ANÄSTHESIOLOGIE

- Fachärzte mit Erfahrung auf den Gebieten der Narkoseführung sowie der Intensiv- und Notfallmedizin und Narkosebegleitung
- Einsatz verschiedener Anästhesieverfahren: Lokal-, Regionalanästhesie und Vollnarkose

ALLGEMEINCHIRURGIE

- Allgemeinchirurgische Eingriffe u. a. Weichteiltumore der Körperoberfläche (z. B. Lipom, Hauttumor)
- Sehnen- und Bandscheibenerkrankungen z. B. Schnellender Finger
- Nervenerkrankungen an Hand und Arm
- Morbus Dupuytren
- Ganglion an Hand und Fuß
- Nabel- und Leistenbrüche