

aktiv & gesund



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



Für Sie zum Mitnehmen!

■ Jürgen Kischke:
FCM-Fan mit
offiziellem Club

■ In zwei Jahren ist es
soweit: MVZ zieht
ins Altstadtquartier

■ Vorgestellt:
Nancy Weber und
Birgit Redlich

ANGEMERKT

Liebe Leserinnen und Leser,

wie Sie auf dieser Seite sehen und lesen können, liegt die Weihnachtsfeier unseres Unternehmens bereits hinter uns. Nach so engagierter und erfolgreicher



Arbeit für das Patientenwohl einmal loszulassen, mit den Kollegen nicht nur dienstliche Gespräche zu führen und ein paar gesellige Stunden bei guter Stimmung zu verbringen, kann das Team durchaus stärken und motivieren. Uns ist wichtig, den Mitarbeitenden auch auf diese Weise ganz herzlich für ihre Arbeit zu danken. Natürlich ist das nicht ganz uneigennützig, zählen wir doch auch im kommenden Jahr auf jeden Einzelnen. Erfolg ist nie das Verdienst einiger weniger. Erfolg ruht immer auf vielen Schultern. Wir wollen auch künftig erfolgreich sein, für Sie, unsere Patienten, für die medizinische Versorgung unserer Region. Dazu haben wir uns viel vorgenommen. Langfristig bereiten wir unseren Umzug in das Altstadtquartier (ehemals Krankenhaus Altstadt) vor. Die Räumlichkeiten in der Herderstraße sind zu klein für unsere weiteren Vorhaben. Dazu mehr in dieser Ausgabe. Doch zunächst wünsche ich Ihnen allen friedliche Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

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

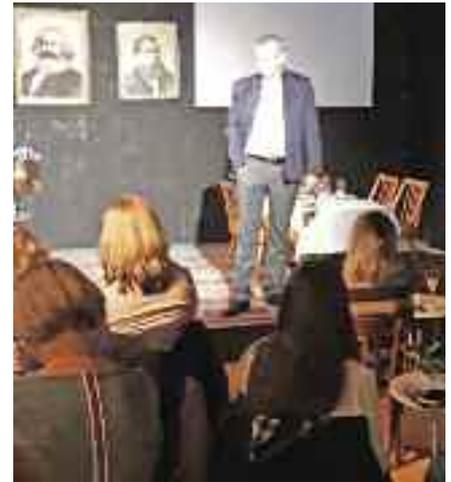


Titelfoto:
 Seit Anfang Oktober empfängt auch Nancy Weber Patienten an der Rezeption.



Weihnachtsfeier in der Feuerwache

Bereits Ende November hat die MVZ-Leitung alle Mitarbeitenden zur diesjährigen Weihnachtsfeier in die Magdeburger Feuerwache Sudenburg eingeladen, um Danke zu sagen für die erfolgreiche Arbeit im zurückliegenden Jahr. Nach einem zünftigen Glühweinempfang gab's zunächst ein wenig Kultur. Der KULT e.V. der Kammerspiele brachte Stimmung mit „Dinner for Margot“ in Anlehnung an den Klassiker „Dinner für One“. Im Anschluss wurde gut gegessen, erzählt und noch mehr gelacht.



INHALT

Patientengeschichten: FCM-Fan Jürgen Kischke 3
 In zwei Jahren will das MVZ „Herderstraße“ ins Altstadtquartier umziehen..... 4
 Gefährliche Tierbisswunden 5
 Neues aus dem Wundnetz Sachsen-Anhalt e. V. 6
 Gefäßdiagnostik mittels Duplexsonografie..... 8
 Hausärztetag 2018 – auch das MVZ war dabei 9
 Mehr Lebensqualität durch Verzicht 10
 Ist das Lipödem eine Ödemerkrankung?..... 11
 Rezept | Buchtipp | Rätsel 12
 Vorgestellt: Nancy Weber und Birgit Redlich 13
 Forscher, Ärzte und Kung-Fu-Meister haben ein gemeinsames Ziel 14
 Dank fachgerechter Wundversorgung wieder mehr Lebensqualität 15
 Leistungsspektrum | Ansprechpartner | Kontakt..... 16

UNSERE PATIENTEN

Ein 62-Jähriger, der ab und an mit Nuckel unterwegs ist

Geschichten werden zur Geschichte. Einzelne Mosaiksteine ergeben ein Bild, manchmal sogar ein Kunstwerk. Immer ist es das Einzelne, das sich zu Großem summiert und letztlich Spiegelbild wird – unserer Zeit, unseres Lebens, unseres Glücks, unseres Leids. Für die „aktiv & gesund“ bitten wir Patienten um Geschichten aus ihrem Leben. Diesmal sprachen wir mit Jürgen Kischke.

62 ist der Mann und wüsste man es nicht anders, läge nahe, er sei genauso lange Fan vom 1. FC Magdeburg, so groß ist dessen Begeisterung. „Bei jedem Heimspiel bin ich dabei und zwar in Vollmontur.“ Heißt für den Dauerkarteninhaber mit Trikot, Jacke, Schal, Mütze und Nuckel vom FCM. „Meine Frau sagt: du spinnst, aber für mich gehört auch der Nuckel dazu – Beruhigungsschnuller halt.“ Jedes Jahr kauft sich Jürgen Kischke die aktuelle Ausstattung. Das geht ganz schön ins Geld. „Aber ich habe ja sonst keine Hobbys.“ Wie denn auch, dem eingefleischten Fan bliebe ja gar keine Zeit, schließlich ist da auch noch der offizielle Fanclub „Pegelwächter –

blau-weiß“. Das monströse Clubbanner hängt bei jedem Heimspiel im Stadion. Die Liebe zum Fußball hat der Opa seinem Enkel Maximilian vererbt. Als Niedersachse ist der zwar Braunschweig-Fan. Aber seit er mit Opa im Magdeburger Stadion war, drückt er auch dem FCM die Daumen. Und das haben die Jungs auch bitter nötig. „Dass die zweite Liga kein Selbstläufer wird, haben wir gewusst. Aber es hat auch so einiges nicht gepasst.“ Jürgen Kischke meint, falsche Spieler seien eingekauft worden, auch der Trainer habe Fehler gemacht. „Mit dem neuen Trainer steigt die Hoffnung. Unser Ziel ist der Klassen-erhalt.“ Drücken wir also die Daumen.

Ein bisschen bedauert Jürgen Kischke, dass er kaum zu Auswärtsspielen fahren kann. „Das würde sich nicht mit meiner Arbeit vereinbaren. Alle 14 Tage muss ich auch am Wochenende ran.“ Jürgen Kischke ist Putenmäster in einer Drei-Stall-Zuchtanlage in Domersleben. In einem Stall werden die Küken ca. acht bis neun Wochen aufgezogen, in den beiden anderen gemästet. Rund 8000 Puten insgesamt. „Bei uns werden die Tiere artgerecht gehalten. Wir haben sogar einen Wintergarten. Medikamente gibt es so gut wie gar nicht. Unser Prinzip ist: streuen, streuen, streuen. Das hält die Puten sauber und gesund.“ Das Putenleben währt 20 bis 21 Wochen. Etwa 23 Kilo bringen sie dann auf die Waage. „Unsere Puten kann jeder guten Gewissens essen“, ist der 62-Jährige überzeugt, der von Beruf eigentlich Zerspaner ist. Aber wie so viele lernte auch er nach der Wende die Kehrseiten der Marktwirtschaft kennen. „Ich habe immer versucht, das Beste draus zu machen, war beim Bäcker, in der Landwirtschaft, auch im Abriss beschäftigt. Dann kam vor zehn Jahren Domersleben. Und da fühle ich mich richtig wohl, interessiere mich ja auch schon immer für Tiere.“ Zu Hause haben die Kischkes einen Hund und Kaninchen. Letztere haben keine Namen. „Meine ersten Kaninchen hießen Otto und Walter. Doch Otto und Walter wollte ich nicht essen. Deshalb bleiben ihre Nachfolger namenlos“, sagt der Familienmensch. Nach wie vor machen die Kischkes einmal im Jahr Urlaub mit ihrer Tochter, samt deren Familie, also Schwiegersohn sowie die Enkel Maximilian und Leonidas. Die lieben es aber auch, wenn Opa mit ihnen Runden auf seiner S 51 (Simson) dreht.



Fan durch und durch. Die FCM-Brotbüchse nimmt Jürgen Kischke selbst zum OP-Termin mit ins „MVZ Herderstraße“.



In diesen Gebäuden an der Otto-von-Guericke-Straße entsteht das Gesundheitszentrum. Größter Mieter wird das MVZ, in enger Nachbarschaft zu anderen Praxen, wie Radiologie, Gastroenterologie, Hämatologie, Onkologie. Auch eine Cafeteria ist geplant.

Altstadtquartier: In zwei Jahren die neue Adresse des MVZ

Panta rhei – alles fließt. Der griechische Philosoph Heraklit prägte diese Weisheit. Alles fließt, nichts bleibt; es gibt nur ein ewiges Werden und Wandeln. Bei Menschen, bei Institutionen, auch beim MVZ, wo immer bessere Behandlungsoptionen wegweisend für Werden und Wandeln sind. Damit verbunden ist eine neue Art des Wachsens: Das MVZ „Herderstraße“ bereitet sich auf seinen Umzug in zwei Jahren vor.

Vom Buttersteig in die Herderstraße, von der Herderstraße ins Altstadtquartier. „Wir wollen weiter wachsen, mehr Komfort, mehr Service bieten: Folglich muss sich das MVZ auch räumlich vergrößern.“ Auf der Suche nach einem geeigneten Standort fand Dr. Hans-Hermann Ladetzki schnell einen Partner: Die Grundtec Bau-

regie GmbH, ein Magdeburger Unternehmen, das mittlerweile rund 400 Baugrundstücke erschlossen und Projektentwicklungen begleitet hat. Dazu gehören neben dem Altstadtquartier u. a. die Elbarkaden im Wissenschaftshafen oder das Wohngebiet Blumental im Südwesten Magdeburgs.

Das Altstadtquartier nennt Andreas Ache, Grundtec-Standortentwicklung und Vertrieb, „ein bundesweit einzigartiges Projekt. Vielen Magdeburgern ist das Terrain des einstigen Altstadtkrankenhauses noch sehr vertraut. Deshalb stand für uns sehr schnell fest, einen Teil des Objektes wieder für die medizinische Versorgung nutzbar zu machen.“



Das Altstadtquartier erstreckt sich auf dem Gelände des ehemaligen Krankenhauses Altstadt mitten in Magdeburgs Zentrum.

Auf einer Nutzfläche von über 20 000 Quadratmetern entstehen neben dem Gesundheitszentrum, zwei Wohnkomplexe, von denen einer betreutem Wohnen vorbehalten ist, sowie ein Hotel. Größter Mieter im Gesundheitszentrum wird das MVZ, in dem dann die Fachbereiche Gefäß-, Allgemeinmedizin, Allgemeinchirurgie und Chronische Wunde unter einem Dach vereint sind. Mehr Sprechzimmer, drei OP-Säle, zwei gesonderte Eingriffsräume, eine Aufwach- sowie eine auf 20 Betten erweiterte Station sind geplant. Wichtig sind Dr. Ladetzki aber auch Synergieeffekte zu Gesundheitseinrichtungen wie der Radiologie. „Unsere Patienten profitieren von kürzeren Wegen.“

Warum Tierbisswunden so gefährlich sein können ...

Haustiere, seien es Kaninchen, Meerschweine, Katzen, Hunde etc. begleiten die Menschen seit langen Zeiten. Gelegentlich verursachen Haustiere oder Wildtiere aber auch Bisswunden. Äußerlich ist derartigen Wunden oft nicht anzusehen, dass sie – bei Nichtbeachtung – eine große krankmachende Wirkung entfalten können.

Aber: Die Mundhöhlen von Menschen, ebenso wie die von Tieren sind sehr große Keimreservoirs. Selbst bei winzigen Bisswunden gelangt so immer eine große Keimzahl auf guten Nährboden, was schwerwiegende Effekte nach sich ziehen kann. Tierbisswunden sollten deshalb stets von einem chirurgisch ausgebildeten Arzt beurteilt werden. Wichtig wäre, ihm einen (möglichst vollständiger) Impfkalender vorzulegen, wobei insbesondere der Tetanusschutz eminent wichtig ist.

In unseren Breiten spielt die Tollwut bei Wildtierbissen keine große Rolle. Der erfahrene Arzt wird sich dennoch mit dem lokalen Veterinäramt in Verbindung setzen und die Notwendigkeit aktiver oder passiver Tollwutimpfungen beurteilen.

Fazit: Auch noch so kleine Tierbisswunden ernst nehmen, desinfizieren und bei Rötung und/oder Schmerzen einem Chirurgen vorstellen.



Dr. Reinhard Schulze, Facharzt für Chirurgie, Leiter des Fachbereichs Allgemeine Chirurgie

Manchmal kommt es auch durch eigene Haustiere zu Bisswunden.

Foto: Ingimage

ANZEIGE



Venothek

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

Damit Sie in Bewegung bleiben!



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

Neues aus dem Wundnetz Sachsen-Anhalt e. V.

Im Oktober trafen sich die Mitglieder aus den ärztlichen Wundambulanzen zum 2. Qualitätszirkel der Versorgungsregionen 2018 in Oschersleben.



Unter dem Motto „Ist das Jahr schon wieder rum“ begann das Treffen mit dem Rückblick auf die Aktivitäten des vergangenen Jahres.

Im Rahmen eines neuen Projektes zum Thema „Qualitätsgesicherte Wundversorgung“ diskutierten die Teilnehmer zu alternativen Wundversorgungsprodukten. Aktuelle Fallvorstellungen aus der täglichen Praxis (Foto unten mit Frau

Dr. Fuchs) wurden dieses Mal vom Wundambulanzteam des Praxisteam „Gartenstrasse“ vorgestellt.

Für Patienten und Angehörige wird ab 2019 neben den einzelnen Ansprechpartnern vor Ort zusätzlich eine Informationsseite „rund um das Wundthema“ eröffnet. Schauen Sie doch mal vorbei.

www.wundnetz-sachsen-anhalt.de



Termine 2019

Qualitätszirkel
Pflege und Praxis

20. Februar
Recht & Wunde
MKZ-Herdenstrasse, Magdeburg

24. April
Update Desubus
BAG-Cartenstrasse, Oschersleben

Basissseminar Wundexperte
nach dem Curriculum der ICW e.V.
ab April

Hygienebeauftragter (VHD)
ab Mai

neft Informationen und Anmeldung

www.wundnetz-sachsen-anhalt.de

IHR KONTAKT ZU UNS

Christin Fels
Leitung Geschäftsstelle
Wundnetz Sachsen-Anhalt e. V.
Humboldtstraße 16
39112 Magdeburg

Telefon 05401 835 77 53
Mobil 0172 511 47 34
Telefax 05401 835 77 55
E-Mail geschaeftsstelle@wundnetz-sachsen-anhalt.de



Sie pflegen täglich Ihr Gesicht.
Und was ist mit Ihren Beinen?

Memory Aloe Vera –
bei Venenleiden, Juckreiz und trockener Haut.

Kompression
inklusive
Hautpflege

ofa bamberg

memory[®]
aloe vera

Die **eleganten** medizinischen
Kompressionsstrümpfe
inklusive Hautpflege

www.ofa.de



Dr. Annett Große, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Phlebologin, Leiterin Bereich Gefäßdiagnostik

Diagnostik von Gefäßerkrankungen mittels Duplexsonografie

Arterienverkalkungen können schwere Durchblutungsstörungen nach sich ziehen. Aber auch Krampfadern sind nicht nur ein ästhetisches Problem. Die rechtzeitige Diagnose hilft, Komplikationen zu vermeiden.

DUPLEXSONOGRAFIE

- Die Duplexsonografie kombiniert Ultraschallbilder des Gewebes mit einer farbigen Darstellung des Blutflusses in den Gefäßen. So wird gleichzeitig die Fließgeschwindigkeit des Blutes gemessen.
- Untersucht werden sowohl Arterien, die das Blut vom Herzen zu den Organen transportieren, als auch Venen, in denen das Blut zurück zum Herzen fließt.
- Einengungen durch Arterienverkalkungen, Erweiterungen der Arterien/Venen, Venenklappenveränderungen, Ödeme u. a. lassen sich leicht erkennen.

WAS PASSIERT?

- Patienten müssen sich nicht speziell vorbereiten.
- Die Untersuchung erfolgt meist im Liegen, die betreffende Körperregion muss frei zugänglich sein.
- Der Arzt trägt Gel auf einen Schallkopf auf, der auf der Haut über dem darzustellenden Gewebe bewegt wird.

Die Duplexsonografie kurz „Duplex“ ist heute aus der modernen Diagnostik von Gefäßerkrankungen nicht mehr wegzudenken. Es handelt sich dabei um eine nichtinvasive, schmerzfreie und absolut risikolose Untersuchungsmethode mit breitem Anwendungsspektrum. Sie kombiniert zweidimensionale Ultraschallbilder des Gewebes mit einer farbigen Darstellung des Blutflusses in den Gefäßen und ist somit Mittel der ersten Wahl bei der Untersuchung von Venen und Arterien.

Mit Hilfe des Duplex lassen sich Ein-



Im MVZ kommt dieses Duplexgerät der neuesten Generation zur Anwendung.

schränkungen der Durchblutung durch Erweiterungen (Aneurysma) und Verengungen (Stenosen) oder Verschlüsse von versorgenden Arterien der Extremitäten bildlich darstellen. Dies erfolgt bei Patienten mit Risikofaktoren wie z. B. Nikotinabusus, Hypertonie, Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen, bei belastungsabhängigen Beschwerden der Beine mit eingeschränkter Gehstrecke oder bei bereits bestehenden Durchblutungsstörungen der Herz- und Hirngefäße.

Auch die Abklärung unklarer Schwellungszustände der Beine, Schweregefühl bis hin zu Beinschmerzen oder sichtbaren Krampfadern erfolgt duplexsonografisch. Es können sowohl chronische Veränderungen des oberflächlichen als auch des tiefen Venensystems der Extremitäten sowie frische oder ältere Thrombosen erkannt und bildlich dokumentiert werden. Durch Prüfung der Venenklappenfunktion, Darstellung von Abflusshindernissen und Blutflussrichtung, -geschwindigkeit u. a. lässt sich das Ausmaß des Venenschadens aufzeigen. So ist es möglich, einen mit und für den Patienten individuellen Behandlungsplan festzulegen und gegebenenfalls eine Überlastung des tiefen Venensystems, Gerinnselbildung, Hautveränderungen bis hin zum „offenen Bein“ (Ulkus) rechtzeitig zu verhindern.

Insgesamt handelt es sich also bei der Duplexsonografie um eine für den Patienten komfortable Untersuchung mit hoher Aussagekraft. Zu dieser Untersuchungsmethode ist jedoch nicht jeder Arzt befugt. Diagnosen mittels Duplex setzen spezielles, fundiertes Fachwissen, Erfahrungen und eine entsprechende Qualifizierung voraus. Im MVZ „Herderstraße“ haben aktuell vier Ärzte eine entsprechende Qualifizierung absolviert, zwei weitere Ärzte befinden sich in der Ausbildung.

MVZ: Auch 2018 Partner beim Hausärztag

Alljährlich findet am 1. Adventswochenende der Hausärztag in Wernigerode statt. An diesen Tagen treffen sich die Hausärzte Sachsen-Anhalts, um in Fachvorträgen ihr Wissen auf Spezialgebieten zu erweitern und Erfahrungen mit Experten auszutauschen.

Auch das MVZ „Herderstraße“ stellte seine Fachgebiete vor. In Koordination mit der Industrie, die die Praxen mit medizinischem Bedarf beliefern, wurden insbesondere die Themen Kompression und Lymphologie besprochen. Unsere Schwerpunkte waren deshalb auch die Verschreibung von Kompressionsbandagen und -strümpfen sowie Diagnostik und Therapie verschiedener Probleme bzw. Beschwerden rund ums Bein.

Bereits vor den Vorträgen am Sonnabend fanden sich Vertreter der Krankenkassen und Industrie mit Haus- und Fachärzten sowie Medizin-Studenten zusammen, um Kontakte zu knüpfen und medizinische Neuheiten zu diskutieren. Während eines gesundheitspolitischen Forums mit Gesundheitsministerin Petra Grimm-Benne, Dr. Burkhard John, Vorstand der Kassenärztlichen Vereinigung Sachsen-Anhalt, Ralf Dralle, AOK-Vorstand, und Prof. Dr. Uwe Ebmeyer, Vizepräsident der Ärztekammer, wurde angesichts des zunehmenden Hausärztemangels um Lösungsansätze gerungen. Ein Vorschlag der Hausärzte war denn auch, die Handlungsfreiheiten des bereits bestehenden Kompetenzzentrums Allgemeinmedizin um eine Arbeitgeberfunktion zu erweitern. Hausärzte in Weiterbildung hätten so statt drei oder vier Arbeitgebern nur einen Vertragspartner. Die Ministerin wurde um Unterstützung gebeten.



Dr. Hans-Hermann Ladetzki während der Präsentation.

Foto: Hausärzteverband



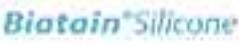
Grit Otte, Assistenz der Geschäftsführung, Leitung Qualitätsmanagement und Öffentlichkeitsarbeit.

ANZEIGE



Die Wölbung macht den Unterschied.

<p>Für nicht-infizierte, exsudierende Wunden</p> <p>Biatain® Silicone / Silicone Lite</p> <ul style="list-style-type: none"> ↳ Wölbt sich und stellt einen direkten Kontakt zum Wundgrund her ↳ Absorbiert Exsudat vertikal und hält dieses sicher zurück ↳ Reduziert das Risiko von Mazenakrit und Leckagen ↳ Sicherer Halt und schmerzarmes Verbandwechsel 	<p>Für lokal-infizierte, exsudierende Wunden</p> <p>Biatain® Silicone Ag mit Silber</p> <p>Ergänzt die Eigenschaften von Biatain® Silicone um die antimikrobielle Wirkung von Silber.</p> <ul style="list-style-type: none"> ↳ Kontrollierte Abgabe von Silber von bis zu 7 Tagen ↳ Schnelle Abtötung von Bakterien ↳ Wirkt auch gegen MRSA, VRE, ESBL und Pseudomonas ↳ Wirft direkt am Wundgrund
--	--

* Biatain® Silicone ist ein eingetragenes Warenzeichen der Coloplast A.S. © 2018 Coloplast A.S. Alle Rechte vorbehalten. Coloplast ist ein eingetragenes Warenzeichen der Coloplast A.S.



Hausärztin im MVZ:
Dr. Evelyn Fabiensky, Leiterin
Fachbereich Allgemeinmedizin

Gönn dir mal 'ne Pause! Warum Verzicht zu mehr Lebensqualität führt

Prall gefüllte einladende Regale im Supermarkt lassen oft vergessen, welche Lebensmittel gut und gesund für uns sind. Sie verleiten dazu üppiger einzukaufen (und zu essen), als notwendig wäre. Das könnte sich rächen. Gewichtsprobleme sind das eine, gesundheitliche Folgen weitaus schlimmer. **Liegt unser Schlüssel zu mehr Gesundheit also im Verzicht?**

Nichts essen ist Medizin, meint der Chefarzt Prof. Dr. Andreas Michalsen, der auch an der Charité in Berlin lehrt. Er meint damit natürlich nicht totalen Verzicht. Aber auch der Körper braucht mal seine Ruhe, zumal er vor Urzeiten gar nichts anderes kannte. Und so reicht denn die Tradition des Fastens, also des freiwilligen, bewussten Verzichts auf feste Nahrung und Genussmittel, Jahrhunderte zurück. Auch neue Erkenntnisse belegen, dass der menschliche Körper mit Verzicht sehr viel besser umgehen kann als mit ständiger Nahrungszufuhr. Fasten gibt dem Körper die Chance, Energie nicht aus Kohlenhydraten, sondern aus den Fettreserven zu gewinnen. Das geschieht, weil die Glykogenreserven in der Leber bereits nach etwa einem Tag aufgebraucht sind und so quasi zwangsläufig auf Fettreserven zurückgegriffen werden muss. Seinen gezielten medizinischen Einsatz findet Heilfasten heute u. a. bei rheumatischen Erkrankungen, Reizdarm, Übergewicht und chronischen Schmerzsyndromen.

FASTEN

Unsere Vorfahren schlemmten ungesund, konnten bei Mangel aber auch Stunden oder Tage darben. Das ist möglich, weil gespeicherte Energiereserven bei Hungerperioden mobilisiert werden.

ANZEIGE

WESTERNPLAN APOTHEKE 

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

Unseren Kunden ein Frohes Fest
und ein gesundes Neues Jahr!






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

Gesunde können mit regelmäßigem Fasten u. a. ihr Immunsystem stärken. Wer seinen Zellen Zeit zum Regenerieren gibt, beugt gleichzeitig vielen Krankheiten vor. Damit einhergehende Stoffwechselveränderungen regulieren u. a. Blutdruck und Blutfettwerte, bewirken, dass eingelagerte Giftstoffe, Wasser, Eiweiße und Salze ausgeschieden werden. In der Folge verbessert sich auch das Hautbild, Bindegewebe wird gestrafft. Wir fühlen uns leistungsfähiger und wohler.

Es gibt verschiedene Formen des Fastens. Jeder sollte für sich ausprobieren, welche am besten passt. Empfehlenswert ist im Vorfeld immer die Rücksprache mit dem Hausarzt, insbesondere dann, wenn längere Fastenzeiten angedacht sind.

INTERVALLFASTEN

- Das Intervall- oder intermittierende Fasten setzt auf kurzfristigeren Verzicht und lässt sich somit besser in den Alltag vieler Menschen integrieren.
- Art und Weise sollte jeder Fastende individuell austesten.
- So kann an einem oder auch an zwei Tagen pro Woche bzw. im 24-stündigen Wechsel gefastet werden.
- Intervallfasten ist bereits möglich, wenn der Essrhythmus verlagert wird. Konkret: Es wird nur in bestimmten Zeitabständen gegessen. Zum Beispiel von 8 bis 16 Uhr oder von 12 bis 18 Uhr. Nahrungsaufnahme ist in einem Zeitraum von vier bis acht Stunden möglich, 16- bis 20-stündiges Fasten schließt sich an. Bereits nach dieser kurzen Frist setzt der Körper seine innere Reinigung in Gang.

Ist das Lipödem wirklich eine Ödemerkrankung?

Typisch für das Lipödem ist eine disproportionale Fettgewebsvermehrung an Beinen und/oder Armen verbunden mit Schmerzen und Schweregefühl. Um die Erkrankung ranken sich zahlreiche Mythen.



Jana Beyer, Leiterin Bereich Lymphologie



Bewegung ist immer gut, auch auf ein Lipödem kann es sich positiv auswirken.

Foto: Ingimage

Mythos: Das Lipödem ist in erster Linie ein „Ödemproblem“, favorisierte Behandlungsoption sollte die manuelle Lymphdrainage sein. Genau das gehört zu den zentralen „Dogmen“ der Lymphologie. Wahr ist: Bis heute gibt es für die vermehrte Flüssigkeitsansammlung im Interstitium (Zwischenraum zwischen Organen, Geweben oder Zellen) keine wissenschaftliche Klarheit. Weder bildgebende Verfahren noch histologische Untersuchungen konnten bisher die Einlagerung von Lymphflüssigkeit im Fettgewebe nachweisen. Natürlich können Lipödempatienten auch orthostatische Ödeme (durch Stehen verursacht) haben bzw. sekundäre Lymphödeme bei Adipositas aufweisen. Die häufig angegebene Schmerzsymptomatik der unteren Extremitäten ist jedoch durch die milden orthostatischen Ödeme als auch bei zusätzlich existenten Lymphödemem nicht erklärbar. Wenn Lipödem-Patientinnen aber kein oder nur ein geringes Ödemauftreten haben, dann ist auch die Verordnung manueller Lymphdrainage mit dem Ziel der Ödembeseitigung sowohl medizinisch als auch ökonomisch nicht sinnvoll.

Mythos: Jede zehnte Frau leidet an einem Lipödem. Ein Lipödem lässt sich nicht ausschließlich per Inspektion auf Fotos oder Kunstdrucken diagnostizieren. Die Befragung der Patienten mit Angaben zur Entwicklung der Beschwerdesymptomatik sowie die Abtastung zur Feststellung von Druckschmerzen ist essentiell. Was die bisher angegebenen Zahlen wiedergeben, wonach 9,7 Prozent der Frauen in Deutschland am Lipödem leiden, entspricht eher der Prävalenz von Lipohypertrophien (Verdickungen des Unterhautfettgewebes). Lipödeme sind auch weit mehr als dicke, schmerzhaft Beine. Alte Glaubensdogmen ohne jegliche wissenschaftliche Evidenz widersprechen modernem ärztlichen Handeln und verhindern eine fachgerechte Betreuung.

ANZEIGE

REZEPT-TIPP

Gesund im Winter: Grünkohl-Eintopf

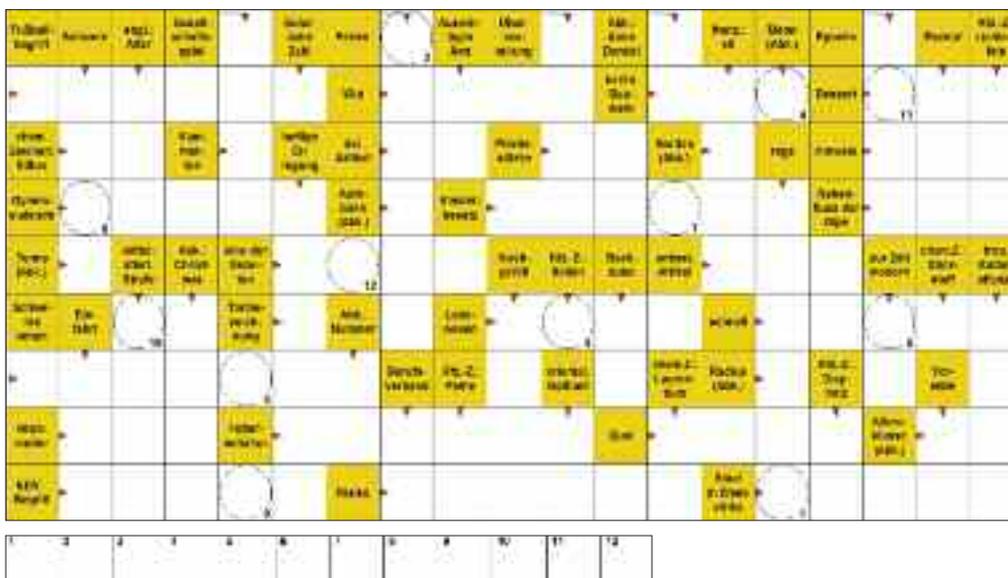
Zutaten:

- 300 g Grünkohl
- 150 g Kartoffeln
- 80 g Karotten
- 60 g Stangensellerie
- 1 l Gemüsebrühe
- 2 EL Margarine
- 2 EL Mandel- oder Cashewmus
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL gehackte Petersilie
- 1 Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer

Margarine in einem Topf erhitzen, Karotten und Selleriescheiben darin ca. drei Minuten an-



dünsten, Tomatenmark einrühren, kurz mitdünsten. Gemüsebrühe auffüllen, Lorbeerblatt dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brühe kurz aufkochen lassen, in Würfel geschnittene Kartoffeln und Streifen vom Grünkohl (Strunk vorher entfernen) dazugeben, ca. 20 Minuten köcheln lassen. Dann das Lorbeerblatt herausnehmen, Mandel- oder Cashewmus einrühren und den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Grünkohleintopf in eine Schüssel füllen, mit Petersilie garnieren und servieren. Guten Appetit!



ANZEIGE



Suprasorb® P + PHMB NEU

Für infektgefährdete und infizierte Wunden:



- effektive antimikrobielle Wirksamkeit auch gegen multiresistente Keime
- einfache und amalfordige Wirkung
- zuverlässiges Exsudatmanagement liefert die optimale Wundheilung



www.Lorann-Raucher.com

BUCHTIPP

„64“ – so der Titel eines japanischen Kriminalromans. Autor ist Hideo Yokoyama. In Japan der Bestseller schlechthin, hat sich das Buch längst auch Fans in anderen Ländern erworbt.



Ein Thriller, der Tradition und Moderne genauso beleuchtet wie verkrustete, bürokratische Regeln im Japan von heute. Und das alles rankt sich um einen längst zurückliegenden Mordfall über den Mikami, Pressedirektor des Polizeipräsidiums, in eigene Konflikte gerät – mit sich, seinen Vorgesetzten, seinen ehemaligen Kriminalisten-Kollegen und unerbittlichen Journalisten. Ein spannendes, ergreifendes Buch.

Autor: Hideo Yokoyama
 Titel: 64
 Verlag: Atrium
 ISBN: 9783855350179

Freundlich, kompetent, engagiert: Blondes Duo empfängt die Patienten

Neben Kathrin Müller ist Nancy Weber nun die zweite blonde Dame an der Rezeption. Freundlich und kompetent wie ihre Kollegin empfängt sie die Patienten im Haupthaus des MVZ, vergibt Termine, berät, klärt auf, lenkt die Patientenströme. Auch wenn es hektisch zugeht, bewahren beide Frauen die Ruhe und bereiten den weiteren Praxisablauf vor. Freundlichkeit, Einfühlungsvermögen, Organisationstalent und Offenheit sind dafür beste Voraussetzungen, die Nancy Weber von Hause aus mitbringt. Bevor sie Anfang Oktober ins MVZ kam, hat die examinierte Altenpflegerin, die im Dezember ihren 34. Geburtstag gefeiert hat, einen Wohnbereich in der stationären Pflege geleitet. „Jetzt war es für mich Zeit, noch mal etwas anderes zu machen. Ich wollte mich auf einem neuen Feld ausprobieren. Wichtig war mir allerdings, auch weiter mit Menschen zu arbeiten.“ Ein Wunsch, der für Nancy Weber immer maßgeblich war und auch bei der Wahl ihres ersten Ausbildungsberufs zur Friseurin eine Rolle spielte. Weil



Nancy Weber ist die „Neue“ an der Rezeption.

sie aber mehr wollte von sich, vom Leben, setzte sie sich noch einmal auf die Schulbank, wurde Altenpflegerin. „Eine gute Grundlage auch für meine neue Arbeit, insbesondere natürlich beim Umgang mit den Menschen“, findet Nancy, räumt aber ein: „Was Strukturen und Organisation betrifft, lerne ich hier an je-

dem Tag dazu.“ Aber gerade die Abwechslung, die Fülle an Aufgaben und die damit verbundenen Herausforderungen machen den Reiz, den Spaß an der neuen Arbeit aus. „Ich freue mich, jeden Tag hier zu sein“, sagt die Osterweddingerin, die in ihrer Freizeit gern mehr Zeit fürs Tanzen hätte.

Wenn es Nacht wird in der Stadt, beginnt Birgit Redlich ihr Tagewerk



Birgit Redlich und ihr Mann unternehmen gern Kurztrips. Unlängst sahen die beiden „König der Löwen“ in Hamburg.

„Ich bin hier die Nachteule.“ Die Tatsache, wie Birgit Redlich diese Worte ausspricht, lässt darauf schließen, dass sie nicht nur viel Humor hat, sondern ihr die Arbeit als Nachtschwester im MVZ sehr gelegen kommt und Spaß macht. 30 Jahre lang hatte die Staßfurterin in Krankenhäusern gearbeitet, den Großteil davon auf Entbindungsstationen in Staßfurt und Schönebeck. „Der Umgang mit den Wöchnerinnen und den kleinen Babys – das war schon meins“, sagt die Krankenschwester rückblickend. Doch irgendwann fühlte sie die Zeit für eine Neuorientierung gekommen. Und deshalb bewarb sie sich im vergangenen Jahr bei verschiedenen Gesundheitseinrichtungen. „Schon beim Vorstellungsgespräch hatte ich einen sehr guten Eindruck vom MVZ“, begründet die heute 50-Jährige ihre Entscheidung für die Herderstraße, wo sie zunächst in der Sprech-

stunde mitgearbeitet hatte. „Völliges Neuland für mich, ich hatte viel zu lernen, aber gerade das war interessant.“ Als im Sommer eine Nachtschwester für die Bettenstation gesucht wurde, dachte sich Birgit Redlich: Das Richtige für mich. „Ich habe schon früher gern Nachtschichten gemacht. Die Abneigung, die andere hegen, hatte ich nie.“ Und so ist die Mutter eines 26-jährigen Sohnes, der gemeinsam mit Ehemann und Vater in eigener Kfz-Werkstatt arbeitet, seit August halt die Nachteule. „Meine Entscheidung für das MVZ war schon die beste der vergangenen Jahre, die Arbeit im Nachtdienst macht das i-Tüpfelchen aus.“ Birgit Redlich genießt ihre neue Freiheit, die mit Freizeit einher geht: „Keine Dienste an Wochenenden und Feiertagen, ein tolles Kollegen-Team, Arbeit, die Spaß macht – das ist wie ein Fünfer im Lotto.“

Was Forscher und Ärzte mit Kung-Fu-Meister verbindet

Schon einmal haben wir an dieser Stelle über Kung-Fu-Großmeister Chu Tan Cuong aus Halle berichtet, der nicht nur spektakuläre Guinness- und Weltrekorde aufgestellt hat, sondern mit seinem speziellen Gesundheitskonzept, das auch auf der Atemtechnik „Noi Cong Chu Tan“ basiert, immer mehr Patienten hilft.

Leon Meiling, Brigitte M., Norbert W. – drei Menschen aus der Region Halle, die heute allesamt einen zweiten Geburtstag feiern können. Jedes Mal waren es Unfälle, die die drei dem Tod näher brachten als dem Leben. Jedes Mal schien der Weg zurück wenig erfolgversprechend. Brigitte M. etwa lag mehr als ein Jahr im Klinikum Bergmannstrost. Ihr schwerer Unfall auf regennasser Straße ging mit einer Sauerstoffunterversorgung einher und zog schwerste Verletzungen nach sich, später kam das sogenannte Lance-Adams-Syndrom, unkontrollierte Muskelzuckungen in schwerster Form, hinzu. „Es ist uns während des einjährigen Klinikaufenthaltes gelungen, das Allgemeinbild deutlich zu verbessern, doch das war für uns das Ende der Fahnenstange“, so Dr. Kai Wohlfarth, Direktor der Neurologischen Klinik im BG Klinikum Bergmannstrost Halle, der alternativen Heilmethoden offen gegenübersteht. Als Frau B. aus der Klinik entlassen wurde, konnte sie weder stehen, noch sitzen, sie konnte nicht sprechen, kurz sie war ein absoluter Pflegefall. Dennoch holten die Familie, Ehemann, Eltern, Schwester, sie nach Hause und bat zugleich Chu Tan um seine Hilfe. Dessen Stiefsohn Leon Meiling war wenige Monate nach einem schweren Unfall mit Schädel-Hirn-Trauma und Koma so weit rehabilitiert, dass er arbeiten konnte. „Allein hätten wir das nicht geschafft“, sagte Chefarzt Wohlfarth damals und sprach von einem Wunder: Er fordert ein Umdenken. „Leitlinien und Schulmedizin bleiben wichtige Säulen. Wir müssen aber auch offen für alternative Angebote sein und andere Bausteine zulassen.“ Durch ständig wiederkehrende Atemübungen, Akupressur, gezielte, an die Kampfkunst angelehnte Bewegungen konnte Frau B. ein Stück weit aktiviert werden. „Sie kann vor allem wieder kommunizieren, ein



Norbert W. bei Dr. Kai Wohlfarth, der ein Schädel-Hirn-Trauma erlitten hat. Mehrere Operationen, Klinik- und Rehaufenthalte stabilisierten den Gesundheitszustand. Doch Norbert W. blieb Pflegefall. Das änderte sich erst nach dem Training bei Chu Tan.



Auch Sachsen-Anhalts Gesundheitsministerin Petra Grimm-Benne interessiert sich für Chu-Tans-Gesundheitskonzept.

ganz wichtiger Aspekt der sozialen Teilhabe“, so Wohlfarth.

Und genau Therapieerfolge, wie diese machen Chu Tan auch interessant für die Forschung. Die Brücke vom Großmeister zum Max-Planck-Institut, konkret zu Prof. Dr. Arno Villringer, Direktor der Abteilung Neurologie, hat Kai Wohlfarth geschlagen. „Wir untersuchen, um besser zu verstehen“, sagt der renommierte Wissen-

schaftler und ergänzt: „Dabei gehen wir jedem Hinweis nach, der verspricht, dass etwas besser wird.“ Im Rahmen einer epidemiologischen Studie zur Volksgesundheit sollen Ursachen und Auslöser sogenannter Zivilisationskrankheiten, wie Diabetes oder Bluthochdruck, erforscht werden. Villringer: „Wir wissen heute z. B., dass starkes Übergewicht nicht nur das Risiko für Diabetes, Herzinsuffizienz oder Arteriosklerose erhöht, es gefährdet auch das Gehirn.“ So sei bei Adipösen höheren Alters das sogenannte Default Mode Network schwächer vernetzt, Erinnern und Planen funktionierten schlechter – wichtiges Indiz für eine frühzeitig drohende Alzheimer-Demenz. Wie und ob Prävention helfen kann, Zivilisationskrankheiten zu vermeiden, sei ebenfalls Bestandteil der Forschung, in die Chu Tan nun einbezogen werden könnte. Die Fragestellung ist: Inwieweit können alternative Ansätze, wie die gezielte Atemtechnik, helfen, Volkskrankheiten vorzubeugen.

Die Wunde ist klein, der Lebensmut zurück

„Die Schmerzen waren so schlimm, dass ich glaubte sterben zu müssen. Kein Schuh hat mehr gepasst. Jeder Schritt war die reinste Qual.“ Dennoch hat Marlis Wutzke aus Calbe monatelang die Zähne zusammengebissen, ist arbeiten gegangen wie eh und je. Bis der Tag kam, an dem überhaupt nichts mehr ging.

Als Marlis Wutzke im September vergangenen Jahres einen kleinen dunklen Fleck in Knöchelnähe bemerkte, glaubte sie, sich gestoßen zu haben. Doch aus dem Fleck wurde eine offene Wunde, die auch noch wahnsinnig schmerzte. Die heute 64-Jährige versorgte sich selbst mit Pflastern, ging nachts gegen eins aus dem Haus, um Zeitungen auszutragen und wenn das erledigt war, begann sie früh um sieben ihren Job in der Gärtnerei, der oftmals auch körperlich schwer war. „Dass die Wunde nicht heilte, schob ich auf die Gummistiefel, die ich meist bei der Arbeit trug. Aber irgendwann konnte ich einfach nicht mehr.“ Im Januar dieses Jahres vertraute sich Marlis Wutzke ihrer Hausärztin an. Doch alle Bemühungen fruchteten nicht. Die Wunde blieb offen und schmerzte nach wie vor. Ende März 2018 kam die Calbenserin in die Wundsprechstunde zu Dr. Beate Brinkers, die ihr, wie allen gleich betroffenen Patienten, ein Rund-um-sorglos-Paket anbot. „Dank einem integrierten Versorgungsvertrag u. a. mit der AOK Sachsen-Anhalt zur chroni-

schen Wundversorgung können wir alle Abläufe der leitliniengerechten Behandlung festlegen, ausführen bzw. mit Vertragspartnern wie Physiotherapeuten oder Pflegediensten abstimmen.“ Seit rund zehn Jahren existiert der Vertrag und damit zugleich die Erfolgsgeschichte im Kampf gegen chronische Wunden. Liegt die durchschnittliche Heilungsdauer in der Regelversorgung bei 566 Tagen, verkürzt sich die Zeit unter IV-Bedingungen auf 84 Tage. Zeit, die sich in gewonnener Lebensqualität niederschlägt.

Auch Marlis Wutzke geht es nach einer notwendigen Krampfaderoperation (die Varizen waren ursächlich für die Wunde) und fachgerechter Wundversorgung in der Wundsprechstunde des MVZ „Herderstraße“ wieder richtig gut. „Nächstes Jahr lasse ich die Krampfadern im linken Bein operieren, damit erst gar keine Wunden entstehen. Solche Schmerzen möchte ich nicht noch einmal erleben“, sagt sie und fügt an: „Ich bin Frau Dr. Brinkers und den Schwestern sehr, sehr dankbar.“



Dr. Beate Brinkers, Leiterin des Fachbereichs Chronische Wunde (KCW)

VENÖSES ULCUS CRURIS...

... ist ein venös bedingtes Geschwür, das immer infolge einer chronisch-venösen Insuffizienz (Erkrankung der Beinvenen) auftritt. Häufig sind Krampfadern die Ursache, aber auch eine abgelaufene Thrombose kann dazu führen. Letzter Auslöser für den venösen ulcus cruris ist oft eine kleine Verletzung, die bevorzugt oberhalb der Innen- und Außenknöchel auftritt. Dr. Beate Brinkers rät: Möglichst bei ersten Anzeichen zum Facharzt!



Pauline Tiede versorgt die Wunde von Marlis Wutzke. Die 64-Jährige freut sich über den Heilungsverlauf und die damit verbundene Lebensqualität.



Ende März war die Wunde von Marlis Wutzke offen und schmerzte sehr. Das Foto unten zeigt die Wunde Ende Oktober.



KONTAKT

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



Fachbereich Gefäßmedizin
Leiter
Dr. med. Hans-Hermann Ladetzki

Ärztlicher Leiter & Geschäftsführer,
Facharzt für Chirurgie, Phlebologie

UNSERE LEISTUNGEN

GEFÄSSMEDIZIN

- Diagnostik und Therapie von Erkrankungen der Arterien, Venen und Lymphgefäße
- 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

- Hautkrebsscreening
- 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



Fachbereich Gefäßmedizin

Valentin Zaiser

Facharzt für Chirurgie, Phlebologie



Fachbereich Gefäßmedizin

Dipl.-Med. Kirsten Matthies

Stellvertretende Ärztliche Leiterin,
Fachärztin für Allgemeinmedizin,
Phlebologie



Fachbereich Gefäßmedizin

Dr. med. Julia Middelhoff

Fachärztin für Viszeralchirurgie,
Spezielle Viszeralchirurgie



Bereich Gefäßdiagnostik

Leiterin

Dr. med. Annett Große

Fachärztin für Allgemeinmedizin,
Phlebologie



Bereich Lymphologie

Leiterin

Jana Beyer

Fachärztin für Innere Medizin



Fachbereich Chronische Wunde

Leiterin

Dr. med. Beate Brinkers

Fachärztin für Haut- und
Geschlechtskrankheiten, Phlebologie



Fachbereich Anästhesiologie

Leiterin

Dipl.-Med. Petra Bahrs

Fachärztin für Anästhesiologie



Fachbereich Allgemeine Chirurgie

Leiter

Dr. med. Reinhard Schulze

Facharzt für Chirurgie



Fachbereich Anästhesiologie

Dipl.-Med. Hans-U. Banske

Facharzt für Anästhesiologie



Fachbereich Allgemeinmedizin

Leiterin

Dr. med. Evelyn Fabiensky

Fachärztin für Allgemeinmedizin

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“, Rayk Weber,
AZ publica GmbH

Druck:

Max Schlutius Magdeburg GmbH & Co. KG