

aktiv&gesund

August 2022 | MAGAZIN DES MVZ „IM ALTSTADTQUARTIER“ MAGDEBURG



+++ Nach dem Urlaub an die **Grippeschutzimpfung** denken! +++

VORGESTELLT

Verstärkung für
das MVZ-Team

ERNÄHRUNG

Gesund & fit
durch den Urlaub

WUNDZENTRUM

Sommervorbereitung
für die Haut



IMPRESSUM

» Herausgeber

MVZ „Im Altstadtquartier“ GmbH
Praxisklinik – Facharztzentrum –
Ambulantes Operationszentrum
Max-Otten-Straße 14
39104 Magdeburg

Tel.: 0391 735830

Fax: 0391 7317075

E-Mail: info@mvz-aq.de

Internet: www.mvz-im-altstadtquartier.de

» V.i.S.d.P.

Dr. med. Carl Meißner

» Redaktion, Satz, Layout

AZ publica GmbH
Agentur für Kommunikation, PR und
Qualitätsmanagement
Albert-Vater-Straße 70
39108 Magdeburg

Tel.: 0391 7310677

Fax: 0391 7347522

E-Mail: agentur@az-publica.de

Internet: www.az-publica.de

» Fotos

MVZ „Im Altstadtquartier“ GmbH,
Rayk Weber, AZ publica GmbH

» Druck

Max Schlutius Magdeburg GmbH & Co. KG
Halberstädter Str. 37
39112 Magdeburg

Liebe Leserinnen und Leser,

ein Jahr ist es nun her, dass wir die Herderstraße verlassen und mit dem MVZ ins Altstadtquartier gezogen sind. Eine aufregende und spannende Zeit. Denn nicht nur der Umzug mit jeder Menge Kisten, Materialien, neuen Möbeln, neuer Technik und vielem mehr musste bewältigt werden. Auch eine neue Geschäftsführung hat das Ruder übernommen. Hinzukamen neue Ärzte, Schwestern und ein neuer Fachbereich.

Jetzt, nach einem Jahr, können wir sagen: Wir haben es geschafft. Wir sind angekommen und fühlen uns wohl. Dass wir die Eingewöhnungsphase so erfolgreich und weitestgehend reibungslos abschließen konnten, ist vor allem zwei Faktoren zu verdanken: unserem großartigen Team, das nie müde wird und jede Verrücktheit mitmacht. Und natürlich Ihnen, liebe Patienten, die uns die Treue gehalten haben. Vielen Dank. Wir werden weiter daran arbeiten, Ihrem Vertrauen auch zukünftig gerecht zu werden.

Nach einem Jahr mit viel Organisation und Neuausrichtung richtet sich der Blick nun stetig weiter nach vorn. Denn wir wollen uns nicht auf dem Erreichten ausruhen. Wir wollen weiter an unserem Service und unserer Leistungsfähigkeit arbeiten. Dazu wollen wir einerseits unser Team und andererseits unser Netzwerk weiter stärken. Wir stellen Ihnen daher in dieser Ausgabe zum einen drei neue Ärzte unseres Hauses vor und andererseits vier starke Kooperationspartner. Denn nur gemeinsam, in einem starken Netzwerk können wir das Maximale für Ihre Gesundheit leisten.

Ein Jahr MVZ „Im Altstadtquartier“ heißt auch: Es ist wieder Sommer. Für die meisten heißt das Urlaub und Reisen. Grund genug, die aktuelle Ausgabe ganz unter das Motto Urlaub, Reisen und Erholung zu stellen. Lesen Sie auf den folgenden Seiten, wie Sie sich am besten auf den Urlaub vorbereiten, was Sie bedenken und auf jeden Fall dabei haben sollten. Und selbstverständlich auch, wie wir Sie dabei unterstützen können. Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen, eine schöne Sommerzeit und bleiben Sie gesund.

Herzlichst Ihre

Geschäftsführer der MVZ „Im Altstadtquartier“ GmbH



Dr. med. Stephan Dalicho



Dr. med. Carl Meißner



6



8



14

GEFÄßMEDIZIN | ALLGEMEINMEDIZIN

6 | Vorbereitung – damit der Urlaub nicht zum Albtraum wird

DIABETOLOGIE

8 | Wenn Diabetiker reisen ...

ERNÄHRUNGSMEDIZIN

10 | Risiko Urlaub? Wie Sie gesund durch den Sommer kommen

ALLGEMEINCHIRURGIE

14 | Am Strand erkannt – Beule am Nabel

WUNDZENTRUM

16 | Haut auf Reisen – Vorbereitung ist alles

WUNDNETZ

20 | Spezialisierungen im Wundmanagement gefordert

VORGESTELLT

4 | Verstärkung für das Team des MVZ „Im Altstadtquartier“

KOOPERATION

12 | Urologie am Hassel – eine Praxis mit Tradition

12 | Olympiastützpunkt Sachsen-Anhalt

13 | Radiologie im Altstadtquartier

13 | Ärztenetz für bessere Versorgung

KURZ & KNAPP

18 | Versorgung auf der Komfortstation: regional, saisonal, lecker

19 | Alles Gute!

19 | Hoher Besuch

22 | REZEPT | GEWINNSPIEL | RÄTSEL

BEI UNS IM HAUS

23 | Fachbereiche und Leistungen

24 | Ansprechpartner | Sprechstunden | Kontakt

» TITELBILD

Die aktuelle Ausgabe steht ganz unter dem Motto: Sommer, Sonne, Reisezeit. Eine schöne, bisweilen aber auch stressige Zeit. Damit man sie auch genießen kann, ist vor allem wichtig, gesund zu sein und zu bleiben. Damit das gelingt, haben wir aus allen Fachbereichen des MVZ Tipps und Hinweise zusammengetragen. Diese werden Ihnen dabei helfen, gut gelaunt und bestens vorbereitet in diese schöne Zeit zu starten.

Wir wünschen Ihnen einen wundervollen Sommer. Bleiben Sie gesund.



Foto: Adobe Stock

Verstärkung für das Team des MVZ „Im Altstadtquartier“

Allgemeinmedizin, Anästhesie, Dermatologie: drei Fachbereiche, drei neue Ärzte

Auf dem Weg zur bestmöglichen Patientenversorgung ist das MVZ „Im Altstadtquartier“ auch ständig auf der Suche nach neuem, geeignetem Personal. Der allgemeine Fachkräftemangel macht dieses Unterfangen nicht immer leicht. Umso schöner, dass nun auf einen Schlag gleich drei Ärzte vom Weg des MVZ überzeugt werden konnten. Darüber freuen sich nicht nur die Geschäftsleitung und die neuen Kollegen. Auch für die Patienten werden die Mediziner ein echter Gewinn sein.

Im Fachbereich Allgemeinmedizin unter der Leitung von Carolin Bauer hat Marlen Wenzel am 1. Juli ihre Arbeit aufgenommen. Nach dem Studium in Magdeburg war die Medizinerin zunächst am Krankenhaus in Neindorf tätig. Dort absolvierte sie auch ihre Weiterbildung zur Fachärztin für Innere Medizin. Vom Wechsel ins MVZ verspricht sich die 34-Jährige einiges: „Hier kommt das Beste aus unterschiedlichen Welten zusammen. Zum einen der für den ambulanten Bereich typische enge, persönliche Kontakt zu den Patienten. Zum anderen bietet das MVZ aufgrund seiner Größe ein hohes Maß an Interdisziplinarität und eine hervorragende Ausstattung. Das findet man sonst nur in größeren Krankenhäusern.“

Von dem Wechsel ins MVZ musste die junge Ärztin daher nicht lange überzeugt werden. Sie freut sich vor allem auch auf ihre neuen Kollegen: „Die Arbeit im Team macht mir unheimlich viel Spaß. Ich mag es, wenn ständig Leute um mich herum sind.“

Privat verbringt die gebürtige Stendalerin am liebsten viel Zeit mit ihrer Familie, insbesondere mit der dreijährigen Tochter. Und sie reist gern. Am liebsten mit dem Rucksack und auf eigene Faust. Viel hat sie so schon gesehen von der Welt. Auch wenn für ihren Geschmack noch viel zu viele weiße Flecken auf ihrer Reiselandkarte sind. „Ganz oben auf unserer Agenda stehen Schottland und Norwegen, bis rauf zu den Lofoten“, erzählt sie, schränkt aber lächelnd ein, „aber das kann noch warten, bis die Kleine etwas größer ist.“

Bevor es also an die Planung der nächsten Reise geht, freut sie sich auf die Arbeit in ihrem neuen beruflichen Zuhause – ein neu-



Freut sich auf ihre Arbeit im Fachbereich Allgemeinmedizin: Marlen Wenzel.

es Team, ein neues Haus und vor allem: viele neue Patienten.

Auch Anästhesie erhält Unterstützung

Der Zweite im Bunde der Neuzugänge im MVZ ist Tilmann Cronjaeger. Zugleich ist es derjenige mit dem wohl außergewöhnlichsten Lebenslauf. Nach einer Ausbildung im technischen Bereich strebte der heute 48-Jährige zunächst eine Ingenieurslaufbahn an. Der Zufall war es dann, der die Medizin in sein Leben brachte. Während seines Zivildienstes verschlug es den gebürtigen Bielefelder 1996 zum Rettungsdienst. Eine Tätigkeit, die ihn vom ersten Moment an fesselte und bis heute nicht loslässt.

Die Liebe zum Rettungsdienst war sogar so groß, dass er seine ursprünglichen Karrie-

repläne aufgab und auch nach seiner Zivildienstzeit dort weiterarbeitete. Und sie weckte den Wunsch, noch tiefer in die Medizin einzutauchen. 2001 begann er sein Studium in Magdeburg. Eine Stadt, die ihn bis heute nicht losgelassen hat. Auch seines Sohnes wegen, dem er hier nah sein kann. Dem Rettungsdienst blieb er selbstverständlich auch während des Studiums treu.

Nach dem Staatsexamen 2008 arbeitete er bis 2020 am Klinikum Magdeburg. Dort absolvierte er auch seine Weiterbildung zum Facharzt für Anästhesiologie und Notfallmedizin. Es folgten zwei Jahre als Oberarzt im Klinikum Haldensleben und nun also der Wechsel ins MVZ. „Ich wollte wieder näher an die Patienten heranrücken. In der Vorbereitung auf eine OP werden hier alle beteiligten Disziplinen in die Sprechstunden eingebunden: das entspricht genau meinem



Vor allem der enge Patientenkontakt hat Tilmann Cronjaeger vom MVZ überzeugt.

Verständnis von guter Medizin“, zeigt sich der Anästhesist begeistert von der neuen Tätigkeit. Auch wenn ihn diese Herangehensweise sehr schnell für das MVZ eingenommen hat, an eine Bedingung hat er seine Zusage dennoch geknüpft. „Die Notfallmedizin ist ein Teil meines Lebens geworden – darauf wollte ich nicht verzichten. Aber das war schnell geklärt und gar kein Problem.“ Alle zwei Wochen absolviert der Mediziner nun noch einen Dienst als Notarzt. „Das reicht, damit man nicht aus der Übung kommt und für die Aufgaben hier im MVZ bleibt so auch genügend Zeit“, freut sich Cronjaeger.



Bernadette Flieger, die Ärztin ist begeistert vom Team und der Ausstattung des MVZ.

Neue Dermatologin

Der Fachbereich Dermatologie von Dr. med. Beate Brinkers wurde erweitert. Seit 1. Juli ist Bernadette Flieger Teil des Teams und wird ihre Erfahrungen einbringen. Die Fachärztin für Dermatologie hat in Magdeburg studiert und ihre Assistenz- und Weiterbildungszeit im Krankenhaus

von Quedlinburg verbracht. „Eine schöne Zeit, aber der Kontakt zu den Patienten im ambulanten Bereich ist viel direkter – die Aufgaben oft vielfältiger“, erzählt die Mag-

deburgerin. 2017 folgte daher der Wechsel in eine ambulante Dermatologiepraxis in Magdeburg. Nun, nach fünf Jahren, ist es Zeit für eine Veränderung. „Ich wollte vor allem das Operieren beibehalten. Gleichzeitig wollte ich aber auch weiterhin ambulant tätig sein. Da kam das Angebot des MVZ genau richtig“, erzählt die Ärztin. Ein weiterer großer Vorteil des MVZ ist für sie die Verbindung zwischen Dermatologie und Phlebologie. „Mich reizt die Vielschichtigkeit der Arbeit hier. Da wartet jeden Tag eine neue Herausforderung“, freut sich die 38-Jährige. Jetzt heißt es erst einmal alles kennenzulernen – das Team, das Haus, die Patienten. Anschließend ist geplant, dass sie an zwei Tagen in der Woche die Dermatologie und an zwei weiteren Tagen die Phlebologie unterstützt. Ein Tag bleibt dann den Operationen vorbehalten.

In ihrer Freizeit genießt ihre Familie die absolute Priorität. Wenn dann noch etwas Zeit bleibt, entspannt die Dermatologin gern beim Fitnesssport.

ANZEIGE

Leukomed® skin sensitive

Der sterile Wundverband - entwickelt für die Bedürfnisse fragiler, besonders empfindlicher Haut

Leukomed® skin sensitive verbindet eine zuverlässige Haftung mit einer atraumatischen und schmerzarmen Entfernung. Denn statt Acrylat- oder einem Kautschuk-Harz-Kleber wird Silikon verwendet. Silikon bietet eine sehr gute Haftung, „verklebt“ aber nicht mit der Haut, wie es bei herkömmlichen Klebern oft der Fall sein kann.

Leukomed® skin sensitive stellt sich den Herausforderungen:

- Häufiger Verbandwechsel
- Schmerzempfindliche Körperstellen
- Wunden, die regelmäßig untersucht werden müssen



#HealingMeSoftly

Leukomed® skin sensitive -
Zuverlässiger Halt, sanfte Entfernung.

Leukoplast®
Wound care in best hands

AAB02445.001





Dr. med. Annett Große

Fachärztin für Allgemeinmedizin, Phlebologin, Leiterin Bereich Gefäßmedizin

Vorbereitung – damit der Urlaub

Damit der Urlaub in vollen Zügen genossen werden kann, ist vor allem eins wichtig: Gesundheit. Wie man am besten plant, was man bedenken muss und was auf keinen Fall vergessen werden darf, darüber geben zwei Expertinnen aus dem MVZ „Im Altstadtquartier“ Auskunft: Dr. med. Annett Große, Leiterin des Bereiches Gefäßmedizin, und Carolin Bauer, Leiterin des Fachbereichs Allgemeinmedizin.

Wann sollte ich mit meinen Reiseplanungen beginnen?

Carolin Bauer: Es gilt: je früher, desto besser. Natürlich hängt das auch von der Reiseart, von der Dauer und dem Ziel ab.

Dr. Annett Große: Richtig, wer drei Wochen mit dem Rucksack durch ein tropisches Land reist, braucht eine ganz andere Vorbereitung als für einen Städtekurztrip.

Wo genau liegen die Unterschiede?

Carolin Bauer: Zum Beispiel beim Impfen. Der erforderliche Impfschutz unterscheidet sich von Kontinent zu Kontinent, von Land zu Land.

Dr. Annett Große: Aber auch innerhalb Deutschlands gibt es Unterschiede. So kommt beispielsweise die durch Zecken übertragene

Hirnhautentzündung (FSME) in Süddeutschland deutlich häufiger vor. Wer dort viel in der freien Natur unterwegs sein möchte, sollte eine Schutzimpfung in Erwägung ziehen.

Woher weiß ich, wovor ich mich am Urlaubsort schützen muss?

Dr. Annett Große: Für das Ausland kann man sich auf der Internetseite des Auswärtigen Amtes unter dem Stichpunkt „sicher reisen“ einen sehr guten Überblick verschaffen.

Carolin Bauer: Für konkrete Fragen zu den Gesundheitsrisiken, zur Impfberatung und natürlich zur Impfung selbst kommen Sie dann einfach zu uns ins MVZ. Dafür sollten Sie aber unbedingt ausreichend Zeit einplanen.

Spielen Vorerkrankungen bei der Reiseplanung eine Rolle?

Dr. Annett Große: Gerade chronisch Kranke müssen je nach Krankheitsbild auf Verschiedenes achten, aber die allermeisten Patienten wissen gut mit ihrer Krankheit umzugehen und können einschätzen, was sie sich zumuten können und was nicht.

Carolin Bauer: Es klingt trivial, aber achten Sie darauf, dass es Ihnen gut geht. Wer bereits im Alltag Probleme hat, etwa beim Treppensteigen oder ähnlichen körperlichen Aktivitäten, sollte das vor Reiseantritt unbedingt mit seinem Arzt besprechen, damit es im Urlaub nicht zu bösen Überraschungen kommt.

Was kann ich gegen die Reisekrankheit unternehmen?

Dr. Annett Große: Hier gibt es unterschiedliche Strategien, die zum Teil von der Wahl des Verkehrsmittels abhängen. Unabhängig davon gibt es aber auch Medikamente, die recht zuverlässig vor Reiseübelkeit schützen.

Carolin Bauer: Muten Sie dem Magen vor Reiseantritt nicht zu viel zu: nur leichtes Essen, kein Alkohol, keine Zigaretten. Darüber hinaus funktioniert Ablenkung – gerade bei Kindern. Auch die Sitzposition macht etwas aus: im Auto am besten vorn, im Bus vor der Vorderachse, auf dem Schiff möglichst in der Mitte und im Flugzeug über den Tragflächen.

Apropos Flugzeug: Dort gelten oft ganz besondere Regeln?

Carolin Bauer: Richtig, z. B. sind die Druckverhältnisse im Flugzeug ganz andere als am Bo-



Foto: Ingimage

ub nicht zum Albtraum wird

den. Das müssen vor allem Patienten mit Herz-Kreislauf- oder Lungenerkrankungen bedenken, da die Sauerstoffversorgung viel geringer ausfällt. Betroffene sollten ihre Reise im Zweifelsfall mit ihrem Arzt besprechen.

Dr. Annett Große: Die unterschiedlichen Druckverhältnisse wirken sich oft auch auf das Gehör aus. Hier hilft es z. B., etwas zu kauen oder zu trinken.

Carolin Bauer: Besonders wichtig ist die Vorbereitung für Patienten, die stets Medikamente mit sich führen müssen. Aufgrund der Sicherheitsvorschriften müssen diese zwingend ein Attest am Flughafen vorlegen. Sprechen Sie uns an, wir können die nötigen Dokumente erstellen.

Dr. Annett Große: Wichtig für Risikogruppen ist vor allem die Thromboseprophylaxe.

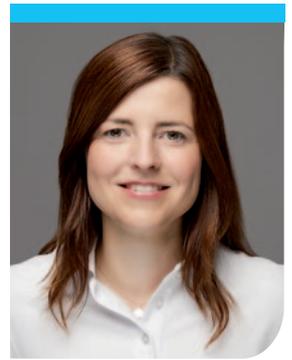
Wer gehört dazu?

Dr. Annett Große: Zur Risikogruppe zählen in erster Linie Diabetiker, Patienten mit Herz-

schwäche oder mit einer Gerinnungsstörung, Schwangere, Personen nach einer OP oder solche, die viel rauchen, trinken bzw. übergewichtig sind. Auch Krebspatienten haben ein erhöhtes Risiko. Genauso wie erblich Vorbelastete, Personen, die Hormonpräparate einnehmen, und solche, die zu Krampfadern oder Besenreisern neigen. Damit die Reise so sicher wie möglich verläuft, sollte im Vorfeld unbedingt ein Arzttermin vereinbart werden.

Was kann man tun, haben Sie Tipps?

Dr. Annett Große: Wichtig ist, dass die Maßnahmen auf das individuelle Krankheitsbild zugeschnitten sind. Das kann eine medikamentöse Therapie sein, aber auch die Verschreibung von Kompressionsstrümpfen. Allgemein kann man raten, sich für die Reise möglichst locker und bequem zu kleiden, viel zu trinken, sich nach Möglichkeit immer wieder zu bewegen oder zumindest die Durchblutung anzukurbeln.



Carolin Bauer

Fachärztin für
Allgemeinmedizin,
Leiterin Fachbereich
Allgemeinmedizin

ANZEIGEN



**WESTERNPLAN
APOTHEKE**

Ihre Arzneimittel-Experten vor Ort.
Zuhören. Verstehen. Lösungen finden.



Apothekerin Maja Michael
Motzstraße 4
39108 Magdeburg

Tel.: 0391 - 734 80 66
Fax: 0391 - 734 80 67
info@westernplanapo.de

Nehmen Sie Ihr Ödem selbst in die Hand!

Mit Hilfe von anpassbaren Kompressionssystemen



Juzo Kompressionssysteme sind im medizinischen Fachhandel erhältlich.
Ihr Arzt/Ihre Ärztin weiß, ob ein MAK für Sie das Richtige ist und bei welchen Erkrankungen Sie kein MAK verwenden dürfen (Kontraindikationen).



Lebensfreude in Bewegung

juzo.com



Jana Beyer

Fachärztin für Innere
Medizin, Phlebologin,
Diabetologin
Leiterin Fachbereich Diabe-
tologie und Lymphologie

Wenn Diabetiker reisen ...

Urlaubszeit ist Reisezeit. Schon die Planungen machen Spaß und wecken die Vorfreude auf kommende Erlebnisse. Bei Diabetikern lösen die Vorbereitungen jedoch nicht selten Stress aus. So vieles kann passieren: eine unbekannte Umgebung, wechselndes Klima, fremdes Essen, nichts darf vergessen werden, Vieles muss bedacht sein.

Gedanken, die dem einen oder anderen die Vorfreude trüben können. Aber das muss nicht sein. Mit guter Vorbereitung und ein wenig mehr Planung müssen auch Diabetiker vor keinem Reiseziel zurückschrecken und können ihren Urlaub in vollen Zügen genießen.

Es gilt: Je früher mit den Planungen begonnen wird, desto einfacher können mögliche Hindernisse aus dem Weg geräumt werden. Wer beispielsweise eine nicht ausgeglichene Stoffwechsellage hat, eine sehr lange Reise vorhat oder schlicht unsicher bezüglich des

richtigen Verhaltens ist, sollte rechtzeitig einen Termin beim behandelnden Arzt buchen. „Wir beraten in medizinischer Hinsicht, nehmen, wenn nötig, Anpassungen der Medikation vor oder geben Verhaltenstipps. Aber auch hinsichtlich der Organisation bieten wir Unterstützung. Dabei muss vieles beachtet werden“, erklärt Jana Beyer, Leiterin des Fachbereiches Diabetologie am MVZ „Im Altstadtquartier“.

Insbesondere die Reiseapotheke ist hier ein zentraler Punkt. In erster Linie sind eine ausreichende Menge Insulin und das jeweils passende Zubehör wichtig, wie z. B. Teststreifen, Kanülen, Pens, etc. Es empfiehlt sich großzügig zu planen, etwa mit der doppelten Menge je nach ärztlicher Empfehlung. Bei Flugreisen ist zudem ein Attest notwendig, damit Medikamente und Zubehör, vor allem



Fotos (3): Ingridimage

Kanülen, im Handgepäck mitgeführt werden dürfen.

Diabetiker wissen, wie wichtig ein geregelter Tagesablauf für die Insulintherapie ist. Daher sollte der gewohnte Rhythmus auch möglichst beibehalten werden. Etwaige Zeitverschiebungen müssen dabei bedacht werden. Insbesondere Ausflüge sollten rechtzeitig und gründlich geplant werden, damit die Therapie nicht aus dem Lot gerät.

Am besten lässt sich der Urlaub genießen, wenn man mit möglichst wenigen unliebsamen Überraschungen konfrontiert wird. Auch hier hilft, sich bereits frühzeitig vor der Abreise über die Bedingungen und das Umfeld am Urlaubsort zu erkundigen. Wichtig sind neben den klimatischen Verhältnissen

und möglichen Zeitverschiebungen auch die Erreichbarkeit von Ärzten sowie Apotheken oder die Möglichkeiten zur Lagerung der Insulinvorräte. Im Ausland kann es außerdem nicht schaden, die wichtigsten medizinischen Begriffe in der Landessprache zu beherrschen. Auch mit den regionalen Köstlichkeiten kann man sich bereits gut von zuhause aus auseinandersetzen. Ein vorheriges grobes Abschätzen der Kohlehydrate erspart zwar nicht die Nachfrage vor Ort, aber man weiß zumindest, worauf man achten muss. Und das trägt wiederum zu einem entspannteren Gefühl bei. Im Zweifel sollte stets auf Bewährtes zurückgegriffen werden. Dazu gehört auch, schnelle Kohlehydrate wie Reis oder Weißmehl zu meiden und kulinarische Experimente nur dann zu wagen, wenn klar ist, was sie enthalten.

„Grundsätzlich kann man im Urlaub jedoch dazu raten, eher höhere Blutzuckerwerte in Kauf zu nehmen, um eine Unterzuckerung auf jeden Fall zu vermeiden. Das darf aber kein Freifahrtschein sein, sonst drohen Probleme bei der Rückkehr in den Alltag“, mahnt die Ärztin.



Eine andere Umgebung, anderes Essen – vieles kann den Blutzuckerwert auf Reisen beeinflussen. Insbesondere in den ersten Tagen sollte daher deutlich häufiger gemessen werden, auch nachts.

Für Patienten mit dem diabetischen Fußsyndrom gilt besondere Vorsicht. Insbesondere die Wahl des Schuhwerkes sollte sehr gewissenhaft getroffen werden. Bequem und leicht sollte es sein und nicht zu eng. Stehen Wanderungen oder zumindest längere Strecken zu Fuß auf dem Urlaubsprogramm, sollten diese ebenfalls gut geplant werden. Wichtig sind ausreichend Pausen zur Erholung und die regelmäßige Kontrolle auf Blasen oder Wunden.

Abschließend rät die Diabetologin: „Gute Planung ist alles. Wer das beherzigt, kann seinen Urlaub genießen – ob Diabetiker oder nicht.“



CHECKLISTE HANDGEPÄCK

Diese Dinge sollten auf Reisen stets griffbereit sein:

- Internationaler Diabetikerausweis
- Ärztliches Attest für die Insulinpflichtigkeit (mehrsprachig, mindestens englisch)
- Kontaktdaten des Hausarztes und/oder behandelnden Arztes
- Pumpenausweis (für Pumpenträger)
- Blutzuckertagebuch
- Blutzuckermessgerät mit Ersatzbatterien
- Insulin und Diabeteszubehör in ausreichendem Maß (ideal: doppelte Menge)
- Kühlbox für Insulin
- Falls eine geschulte Begleitperson mitreist: Glukagon-Notfallset
- Traubenzucker (Notbrotteinheit)
- Kohlenhydrat-Snacks

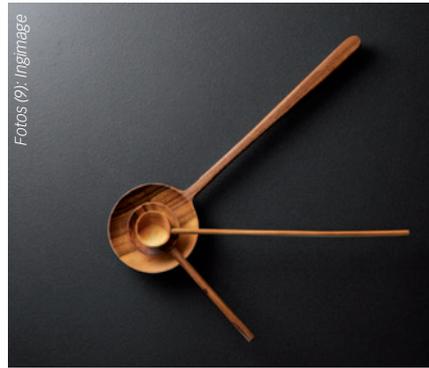


Dr. med. Carl Meißner

Facharzt für Chirurgie
und Viszeralchirurgie,
Ernährungsmediziner;
Leiter Fachbereich
Ernährungsmedizin und
Komfort-Station

Risiko Urlaub? Wie Sie gesund

Urlaubszeit – die schönste Zeit des Jahres. Aber bei Reisedress, ungewohnten Tagesabläufen, fremder Umgebung, ausgefallenem Essen und anderem Klima lauern auch einige Gefahren für die Gesundheit. Getreu dem Motto: Gefahr erkannt, Gefahr gebannt zeigt Dr. med. Carl Meißner die größten Fallen auf und gibt Tipps, wie man auch fern von Zuhause und mit einfachen Mitteln für den Erhalt von Gesundheit und Fitness sorgen kann.



Regelmäßig essen – eine der wichtigsten Regeln der Ernährung. Unregelmäßiges Essen ist ungesund. Der Nährstoffmangel fördert Unkonzentriertheit und Schwäche. Häufige Folge: Die nächste Mahlzeit fällt üppiger aus als notwendig, mit negativen Folgen für den Erholungseffekt. Planen Sie Ihren Tagesablauf inklusive Essenspausen!



Vorausschauend planen: Hinsichtlich der Ernährung kann man im Urlaub in so manche Falle tappen. Oft lauert an jeder Ecke eine neue Versuchung. Das geht schnell ins Geld und ist häufig nicht gut für die Gesundheit.

Überlegen Sie genau, was Sie essen wollen und kaufen dann gezielt ein. Befolgen Sie bei der Auswahl möglichst die Regel: Schäl es, koch es oder vergiss es!

Achtung am Büfett: An den in Urlaubshotels üblichen Büfettis können Gefahren lauern. Gerade bei langen Standzeiten können sich Keime im Essen bilden. Warme Speisen sind im Laufe der Zeit nicht mehr heiß genug, bei kalten Speisen droht die Keimbildung durch Unterbrechungen der Kühlkette. Außerdem darf die Gefahr der Kontamination durch andere Gäste nicht unterschätzt werden.

Seien Sie vorsichtig! Nehmen Sie nur, was einen frischen Eindruck macht.



Langsam essen: Verschiedene Studien zeigen, wer langsamer isst, genießt mehr, nimmt weniger Kalorien auf und bleibt länger satt. Dafür verantwortlich ist ein Hormon. Es wird beim Essen im Magen-Darm-Trakt gebildet und löst das Sättigungsgefühl aus. Langsames Essen fördert die Bildung dieses Hormons. Folge: Man wird schneller satt und bleibt es auch länger. Nehmen Sie sich Zeit beim Essen, wenigstens 30 Minuten pro Mahlzeit.



Viel trinken, aber richtig: Trinken ist wichtig für die Gesundheit. Über den Tag verteilt sollten es mindestens 1,5 Liter sein. Bei Hitze oder sportlicher Aktivität entsprechend mehr.

Wer auf sein Gewicht achtet, sollte kalorienhaltige Getränke meiden, da sie nicht zur Sättigung beitragen. Meiden Sie aufgrund möglicher Keimbelastungen Eiswürfel.



durch den Sommer kommen

Tägliches Workout: Urlaub – die Zeit der Ruhe und Entspannung. Aber auch die Zeit, Neues und Unbekanntes für Ihre Gesundheit zu entdecken.

Nehmen Sie sich jeden Morgen nach dem Aufstehen Zeit für eine kleine Trainingseinheit. Eine kurze Runde ums Hotel. Eine Bahn im Pool. Eine kleine Radfahrt. Ein paar Übungen am Strand. Probieren Sie es aus – schon zehn Minuten täglich helfen enorm.



Vorsicht Eis: Ein heißer Strandtag. Wer freut sich da nicht auf ein erfrischendes Eis. Aber auch das köstlichste Eis kann Krankheitserreger enthalten. Bei nicht vorschriftsmäßiger Kühlung können diese sich ungehemmt vermehren und zu Gesundheitsproblemen führen. Insbesondere bei Straßenhändlern besteht die Gefahr, dass die Kühlkette unterbrochen wird. Augen auf beim Eiskauf!

Spaß an Bewegung: Bewegung hält Körper und Geist fit. Für ein wenig Bewegung sollte man sich jeden Tag etwas Zeit nehmen. Das fällt umso leichter, je mehr Freude einem die Aktivität bereitet.

Nutzen Sie die Urlaubszeit, um sich auszuprobieren. Finden Sie heraus, was Ihnen Spaß macht. Und nach dem Urlaub? Machen Sie einfach weiter. Versuchen Sie dabei, die Bewegung so gut wie möglich in Ihren Alltag einzubauen.



ANZEIGE



Modische und perfekt angepasste Kompressionsstrümpfe
- durch die berührungslose Vermessung mit unserem **3D-Scanner**.
Wählen Sie zwischen **verschiedenen Farben, Aufdrucken und Mustern**
- bei uns erhalten Sie Ihren Kompressionsstrumpf und **ergänzende Pflegeprodukte und Hilfsmittel**.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Ihr Team der emdecura



Berührungslose Vermessung Ihrer Beine mittels 3D-Scanner

Max-Otten-Straße 14
39104 Magdeburg
Tel: 0391 72764260
Fax: 0391 72764217
E-Mail: emdecura@mamedis.de
Web: www.emdecura.de

Unsere Öffnungszeiten
Montag 8:00 - 18:30 Uhr
Dienstag 8:00 - 17:00 Uhr
Mittwoch 8:00 - 14:00 Uhr
Donnerstag 8:00 - 18:30 Uhr
Freitag 8:00 - 14:00 Uhr

 **emdecura**

Medizinische Kompressionsstrümpfe | Modische Stützstrümpfe für Beruf, Sport oder Reise | Fuß- und Beinpflegemittel | Bandagen

Urologie Am Hassel – eine Praxis mit Tradition

Bereits im April 1992 wurde die Urologische Praxis Am Hasselbachplatz gegründet

Seit fünf Jahren nun wird dort in der aktuellen Zusammensetzung mit Dr. Erhard Diebel, Dr. Dirk Samland und PD Dr. Markus Porsch praktiziert. Viel Tradition also, aber immer auf dem neuesten Stand. Das gilt für die Ärzte – allesamt Fachärzte für Urologie und mit diversen Zusatzbezeichnungen, u. a. für medikamentöse Tumortherapie sowie Andrologie. Aber auch für die Praxisausstattung. Diese Kombination aus Fachkompetenz und Technik bietet den Patienten ein Behandlungsspektrum wie es sonst wohl eher im stationären Bereich vermutet werden würde. Angefangen von modernsten Ultraschallgeräten über bequeme Behandlungsplätze für Chemotherapien, ein eigenes mikrobiologisches Labor bis hin zu einem OP für ambulante Operationen. Eine Kernkompetenz bilden dabei Sterilisationen als sichere Verhütungsmethode für den Mann. Darüber hinaus bietet die Praxis über ihre Belegabteilung im Krankenhaus St. Marienstift auch

Operationen mit stationärem Aufenthalt an. „Der Austausch mit dem MVZ „Im Altstadtquartier“ ist ebenfalls sehr eng. Es ist immer gut, wenn man sich mit Kollegen über ge-

meinsame Fälle vertrauensvoll austauschen und abstimmen kann. Nur so können wir unser Ziel – die bestmögliche Therapie für den Patienten – erreichen“, erklärt PD Dr. Porsch.



Foto: Urologische Praxis am Hasselbachplatz

v. l.: Dr. Erhard Diebel, Dr. Dirk Samland, PD Dr. Markus Porsch: das kompetente und schlagkräftige Ärzte-Team hinter einer der größten urologischen Praxen in Sachsen-Anhalt.

Olympiastützpunkt Sachsen-Anhalt (OSP)

Betreuung von Bundeskaderathleten und Nachwuchssportlern der olympischen Disziplinen



Foto: OSP Sachsen-Anhalt

Dr. Guido Meyer leitet den Bereich Trainingswissenschaften und ist bereits seit 2010 Mitglied des elfköpfigen OSP-Teams.

„Bei internationalen Wettkämpfen im Leistungssport, insbesondere bei Olympia, geht es nicht um Meter oder Minuten, sondern um Zentimeter und Bruchteile von Sekunden, um ganz feine Nuancen. Das Ziel ist es, unsere Sportler in die Lage zu versetzen, bei jedem Wettkampf ihr volles Leistungspotential auszuschöpfen“, so umschreibt der leitende Trainingswissenschaftler Dr. Guido Meyer den Aufgabenkern des OSP.

Damit das gelingt, ist weit mehr als reines Training gefragt. Es geht auch und vor allem um die passenden Rahmenbedingungen, damit das Training seine volle Wirkung entfalten kann. „Die Athleten werden bei uns ganzheitlich betreut. Das fängt bei einer umfassenden Leistungsdiagnostik und trainingswissenschaftlichen Beratung an, hört aber bei der psychologischen Begleitung und der Laufbahnberatung längst nicht auf. Auch das soziale Umfeld ist uns wichtig“, so

Meyer weiter. Und natürlich die Ernährungsberatung sowie die medizinische Betreuung – hier gilt es, den schmalen Grat zwischen Leistungsoptimierung und Verschleißminimierung zu treffen.

Bei diesen vielfältigen Aufgaben greift der OSP immer wieder auch auf starke Partner zurück. In Sachen Ernährungsberatung ist dies das MVZ „Im Altstadtquartier“.

Die Ernährung wirkt sich unmittelbar auf die Leistungsfähigkeit aus, daher muss sie optimal für jeden einzelnen Sportler zugeschnitten sein. Im Alltag genauso wie in der Wettkampfvorbereitung. Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln muss dabei ebenso überwacht werden wie mögliche Krankheiten, die im Zusammenhang mit der Ernährung stehen, denn auch hier steht die Gesundheit der Athleten im Vordergrund.

Radiologie im Altstadtquartier

Organisation und Technik im perfekten Zusammenspiel

Die Radiologie im Altstadtquartier ist Teil eines starken Verbundes – der Radiologie Sudenburg. Hierzu gehören noch zwei weitere Standorte, in Stendal und eben in Magdeburg-Sudenburg. Die Niederlassung im Altstadtquartier wurde im Jahr 2020 eröffnet und ist technisch und organisatorisch auf der Höhe der Zeit. Die zwei dort installierten Magnetresonanztomographen (MRT) gehören genauso wie das Röntgengerät und der Computertomograph (CT) der neuesten Generation an. Das kommt nicht nur den ca. 70 Mitarbeitern bei der Handhabung zugute. Vor allem profitieren die Patienten. Angefangen bei hervorragender Bildgebung und schneller Auswertung über die deutlich verringerte Strahlenlast, insbesondere beim CT, bis hin zu den weitestgehend offen gestalteten MRT, denen sich auch klaustrophobisch veranlagte Patienten gerne anvertrauen. Durch den Neuaufbau der Praxis konnten aber auch die organisatorischen Abläufe optimiert werden.



Foto: Radiologie Sudenburg

Das Team der Radiologie Sudenburg.

Das Zwei-Schicht-System ermöglicht lange Öffnungszeiten und minimiert die Wartezeit auf einen Termin.

Insbesondere für die Patienten des MVZ „Im Altstadtquartier“ ein großer Vorteil: die kur-

zen Wege. Dementsprechend gut funktioniert die Kooperation zwischen den Einrichtungen. Nicht nur hinsichtlich der Terminvergaben, auch die Rücksprachen zwischen den Kollegen sind aufgrund der räumlichen Nähe deutlich erleichtert.

Ärztinnenetz für bessere Versorgung

Unser MVZ bringt sich seit Jahren in die Gemeinschaft ein

Das Netz – so nennt sich ein Zusammenschluss aus niedergelassenen Haus- und Fachärzten Magdeburgs und der Region Schönebeck. Vor fast 20 Jahren gegründet, wollten und wollen die Mitglieder vor allem eins: Mit Wissen und Kraft der Gemeinschaft Praxisabläufe effizienter gestalten und die medizinische Versorgung von Patienten weiter optimieren. Leitlinienorientierte Behandlungspfade helfen, kranke Patienten schnellstmöglich zu diagnostizieren und zu therapieren. Ist es notwendig, wird eine qualifizierte Weiterbehandlung beim Facharzt in die Wege geleitet und zwar ohne lange Wartezeit auf einen Termin.

„Wie kann die Zusammenarbeit zwischen den Praxen, wie können Strukturen weiter optimiert werden? Wie erreichen wir auch in der Kommunikation ein höheres Niveau? Das sind Fragen, de-



Dr. Burkhard John

nen wir uns immer wieder stellen, auf die wir immer besser Antworten finden und umsetzen“, so Dr. Burkhard John, Hausarzt in Schönebeck. Er gehörte zu den Netzgründern und ist nach wie vor Vorstandsmitglied.

Dem einstigen Vorstand der Kassenärztlichen Vereinigung Sachsen-Anhalt liegen hier gemeinsame Fort- und Weiterbildungen besonders am Herzen. „Dabei sind moderne, wissenschaftlich fundierte Behandlungsstandards genauso wichtig wie

betriebswirtschaftliche Themen oder Fragen zur Praxisorganisation. Beispiel Bestellsystem: Wie kann es optimiert werden, um Wartezeiten weiter zu verkürzen? So lernen und profitieren wir voneinander.“ Auch gemeinsame Projekte mit den Krankenkassen (vornehmlich AOK und IKK) sollen helfen, Potenziale zu erkennen, auszuschöpfen und im Sinne der Patienten umzusetzen. Gegenwärtig werde an einer App zur Früherkennung kognitiver Einschränkungen gearbeitet, um die Versorgung perspektivisch auch in diesem Bereich auf eine höhere Stufe stellen zu können.

Übrigens: Seit vielen Jahren ist das MVZ „Im Altstadtquartier“ Teil des Netzes. In persona vertreten hier Dr. Stephan Dalicho, Chirurg und Gesellschafter, sowie Allgemeinmedizinerin Kirsten Matthies und Carolin Bauer das MVZ.



Dr. med. Stephan Dalicho

Facharzt für Chirurgie
und Viszeralchirurgie,
Proktologie
Leiter Fachbereich Chirurgie

Am Strand erkannt – Beule

Was im Alltag häufig unentdeckt bleibt, fördert das Strandoutfit zu Tage: eine kleine Beule im Bereich des Bauchnabels. Dabei kann es sich um einen Nabelbruch handeln, auch Nabelhernie genannt. Zwar verursacht ein Nabelbruch in vielen Fällen zunächst weder Schmerzen noch sonstige Beschwerden, die operative Behandlung ist dennoch (meist) angeraten.

Aber was ist ein Nabelbruch und wie entsteht er? „Ausgangspunkt ist eine Schwachstelle in der Bauchwand, die sogenannte Bruchpforte. An dieser Stelle kann es zur Ausstülpung von Gewebe kommen. Im einfacheren Fall handelt es sich dabei um Bauchfell, im komplizierteren um Baucheingeweide, wie beispielsweise Darmschlingen“, erklärt Dr. med. Stephan Dalicho, Geschäftsführer und Leiter der Chirurgie des MVZ „Im Altstadtquartier“. Tritt letzteres ein, besteht die Gefahr, dass das Gewebe an der Bruchstelle einklemmt und abstirbt. Eine solche Einklemmung ist meist mit großen Schmerzen verbunden und macht eine sofortige Operation unumgänglich.

Aber auch bei Hernien, die keine oder nur

leichte Beschwerden verursachen, sollte eine Operation in Betracht gezogen werden.

In jedem Fall sollte jedoch eine Begutachtung durch einen Arzt stattfinden. Nach der Erhebung der Krankengeschichte werden in einem mehrstufigen Diagnoseverfahren das Ausmaß der Erkrankung festgestellt und mögliche Risiken abgeschätzt. Im ersten Schritt wird die betroffene Stelle bzw. der Bauch abgetastet, um mögliche Lücken zu erkennen. Über die Art des ausgetretenen Gewebes gibt dann eine Ultraschalluntersuchung Auskunft. Ergänzend kann beispielsweise eine Röntgenuntersuchung eingesetzt werden, um festzustellen, ob und inwiefern der Darm betroffen ist. Im Akutfall droht ein Darmstillstand (Ileus).

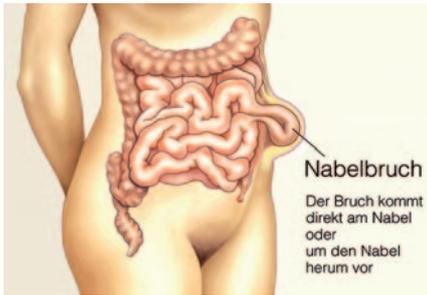
Liegt die sichere Diagnose Nabelbruch vor, können therapeutische Maßnahmen eingeleitet werden. Gemäß den Empfehlungen der Fachgesellschaften sollten die Hernien unabhängig von der Beschwerdelage operativ beseitigt werden. Dazu Dr. Dalicho: „Ein Nabelbruch verschwindet nicht wieder von allein. Im Gegenteil: je länger er unbehandelt ist, desto höher ist das Risiko ernst-



Foto: Adobe Stock

Während der ambulanten OP wird die Bruchpforte mit Nähten verschlossen. Bei größeren Brüchen wird zudem ein Netz zur Verstärkung der Bruchstelle eingesetzt.

am Nabel



Grafik: Adobe Stock

einer Verschlechterung bleibt und auch die Komplexität der Operation steigt je größer der Bruch ist.“

Die Operation kann in den allermeisten Fällen ambulant durchgeführt werden. Abhängig von der OP-Methode und der Größe des Bruches dauert der Eingriff zwischen 30 und 60 Minuten. Sofern vom Patienten gewünscht, kann die Klinik also noch am selben Tag verlassen werden.

hafter Folgen. Wie schnell eine Operation erfolgen muss, sollte jedoch von der Beschwerdelage abhängig gemacht werden.“

Patienten, die schmerzfrei und ohne weitere Einschränkungen durch den Nabelbruch sind, können daher gemeinsam mit ihrem Arzt das weitere Vorgehen besprechen und die OP planen. Aber auch wenn in diesen einfachen Fällen kein akuter Zeitdruck herrscht, sollte nicht zu viel Zeit verstreichen, mahnt Dr. Dalicho: „Denn das Risiko

Nach der Operation ist zunächst Schonung angesagt. Bewegung ist zwar meist direkt nach der OP wieder möglich, auf höhere Belastungen wie zum Beispiel beim Joggen sollte aber ca. zwei bis vier Wochen verzichtet werden. Starke Beanspruchungen der Bauchdecke, etwa durch schweres Heben sollten hingegen in den ersten acht Wochen nach der OP vermieden werden, um einen erneuten Bruch (Rezidiv) zu verhindern.

ANZEIGE

Sprechstunden- und Praxisbedarf

Als medizinischer Fachhändler mit **mehnjähriger Erfahrung** wissen wir um den komplexen Bedarf für Ihre Praxis und Sprechstunde.

Unter Berücksichtigung Ihrer Wünsche und Vorstellungen und unter Einbeziehung unseres **Fachwissens** erstellen wir Ihnen ein auf Ihre Praxis **optimal abgestimmtes Produktangebot**. Dies **erspart** Ihnen **Zeit und Kosten**.

Wir bieten Ihnen ein **Vollsortiment an Sprechstunden- und Praxisbedarf**. Gern können Sie jetzt auch online unter **www.mamedis.de** bestellen.

Jetzt online
bestellen



mamedis
MEDICAL

Max-Otten-Straße 14
39104 Magdeburg
Tel.: 0391 727642-24
Fax: 0391 727642-17

E-Mail: medical@mamedis.de
Internet: www.mamedis.de





Dr. med. Beate Brinkers

Fachärztin für Dermatologie
u. Venerologie, Phlebologin,
Wundassistentin/
WAcert® DGfW (Arzt),
Leiterin Fachbereich
Wundkompetenzzentrum,
Dermatologie

Haut auf Reisen – Vorberei

Wer einen Urlaub plant, sollte dabei nie die Gesundheit aus den Augen lassen. Insbesondere die Haut ist oftmals ungewohnten Strapazen ausgesetzt.

Die Haut als größtes Organ des Menschen ist der erste Schutzschild vor äußeren Einflüssen. Ist diese Barriere beschädigt, droht auch dem restlichen Körper Gefahr. Insbesondere im Sommer und auf Reisen wirken zahlreiche Faktoren auf die Haut, vor denen sie geschützt werden sollte.

Als Gefahrenquelle Nummer eins wird häufig die Sonne genannt. Dabei gilt: „Die gesunde Bräune im eigentlichen Sinne gibt es nicht – jede Farbveränderung ist eine Schutzreaktion und damit Anzeichen einer Schädigung“, erklärt Dr. med. Beate Brinkers, Leiterin des Fachbereichs Wundzentrum/Dermatologie am MVZ „Im Altstadtquartier“. Zwar spielt die Sonne auch eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Aber vor den negativen Auswirkungen der enthaltenen UV-Strahlen sollte man sich in jedem Fall schützen. In erster Linie kommen hierfür Sonnencremes und geeignete Kleidung in Frage. Aber Vorsicht: das bloße Auftragen einer Sonnenschutzcreme oder das Bedecken der Haut mit Kleidung sind kein Freibahrschein für unbegrenztes Sonnenbaden. Schutzcremes verlängern die Eigenschutzzeit der Haut vor einem Sonnenbrand. Wie lange, hängt vom Lichtschutzfaktor und dem individuellen Hauttyp ab. Aber auch wenn kein Sonnenbrand entsteht, dringen UV-Strahlen in die Haut ein und können langfristig Schäden verursachen. Abhängig



Insbesondere in der warmen Jahreszeit lauern zahlreiche Gefahren. Auch die Haut muss auf die Anstrengungen des Sommers gut vorbereitet werden.



von Material und Farbe können die Strahlen auch Kleidungsstoffe durchdringen. Auf die Auswahl geeigneter Kleidung sollte daher besonderer Wert gelegt werden – dies gilt insbesondere für Kinder.

Aber die Sonne ist bei weitem nicht die einzige Gefahr, die der Haut droht. So ist die warme Jahreszeit auch die Hochzeit der Insekten. Ob Mücken, Wespen, Bremsen oder Gnäten. Es gibt zahlreiche Plagegeister, die nicht nur überaus nervig, sondern zum Teil auch gefährlich werden können. Vor allem bei Reisen ins Ausland sollte man sich erkundigen und gut beraten lassen. Wen es



Damit dem Gang ins Freibad nicht die böse Überraschung folgt: beugen Sie Fußpilz vor.



ung ist alles

doch einmal erwischt, sollte achtsam sein. Bei anhaltenden Schmerzen, Schwellungen oder Überwärmungen ist der Arztbesuch angeraten.

Gesellt sich zur Wärme auch noch Feuchtigkeit, herrschen wiederum perfekte Bedingungen für die Entwicklung von Hautpilzen. Der beste Schutz vor einer Erkrankung ist die Vorbeugung: neben guter Haut- und Körperhygiene ist vor allem passende Kleidung entscheidend. Das heißt: stets gut Abtrocknen, saubere, leichte und luftige Kleidung tragen sowie das Barfußlaufen im Duschbereich von Schwimmbädern und Saunen vermeiden.

Zum Abschluss noch ein Tipp von Dr. Brinkers: „Ob Sonnenbaden, Schwimmen, Bergwandern oder Radtour – wer den Urlaub genießen will, muss auch seine Haut gut vorbereiten.“



Fotos (6): Ingimage

Die Haut vergisst niemals. Um auch langfristigen Hautschädigungen vorzubeugen, sollte sie der Sonne nie schutzlos ausgeliefert werden.

ANZEIGE

Zusammen mehr erreichen

Für die infektionsgefährdete Wunde



Schritt 1 – Reinigen mit Allrinse®

Allrinse® ist eine alkoholfreie Wundspüllösung zur effektiven Reinigung, Verminderung der Keimbelastung und zur Unterstützung eines optimalen Wundheilungsmilieus von chronischen und akuten Wunden.

Schritt 2 – Abdecken mit Biatain® Silicone

Biatain® Silicone mit der 3DFit Technologie wölbt sich zum Wundgrund, absorbiert überschüssiges Wundexsudat und darin enthaltene Keime vertikal und hält 99,98% der Keime sicher im Verband zurück (in-vitro getestet)*. So wird das Infektionsrisiko reduziert.

*in-vitro-Untersuchung nur für Biatain® Silicone mit Halfrand (Report ID: PB072-015-V2), eine Übertragbarkeit der in der Untersuchung gefundenen in-vitro-Ergebnisse auf die klinische Praxis bedarf weiterer Untersuchungen. Abstract wurde veröffentlicht bei Wounds UK annual conference November 2019, Harrogate.

 Coloplast

Allrinse® + Biatain® Silicone

The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © 2022-06. All rights reserved Coloplast A/S, 3050 Humleboek, Denmark.

Versorgung auf der Komfortstation: regional, saisonal, lecker

Die Ernährung leistet einen wesentlichen Beitrag zur Genesung. Gerade nach einer Operation ist es wichtig, den Körper nicht zusätzlich zu belasten. Für Geschäftsführer und Ernährungsexperten Dr. med. Carl Meißner war daher klar, dass bei der Auswahl des Essenslieferanten für die Komfortstation des MVZ besondere Sorgfalt gefragt ist. Es wurde lange gesucht und getestet. Am Ende waren sich alle einig und die Wahl fiel auf: Suppenkaspar Catering aus Magdeburg.



Das Team des Suppenkaspar liefert Frühstück, Mittag, Kaffee und Kuchen sowie Abendessen an das MVZ.

Ivo Gottschling, Chef des Suppenkaspar freut sich. Nicht nur über den Auftrag und dass sein Essen gut ankommt. Ihn freut besonders, dass er mit seiner Philosophie überzeugen konnte. „Essen muss natürlich schmecken. Und es muss gesund sein. Uns

ist wichtig, diese Ziele sinnvoll miteinander zu verknüpfen“, erklärt Gottschling das Credo seines Unternehmens.

Die Qualität eines Essens steht und fällt mit den Zutaten. Für den Suppenkaspar ist die Auswahl daher ein wesentlicher Teil der Arbeit. Auf zwei Kriterien kommt es besonders an: Saisonalität und Regionalität. Die Speisekarte ist daher auch daran ausgerichtet, was gerade in der Gegend wächst. Neben den Zutaten ist aber genauso wichtig, was nicht drin ist. Beim Suppenkaspar wird konsequent auf chemische Zusatzstoffe

verzichtet. „Natürlich lecker heißt das Motto“, erklärt der Unternehmer. Zwei Ladenlokale betreibt er in Magdeburg – eines in der Erzbergerstraße, das andere An der Steinkuhle. Und eben den Cateringdienst, mit dem er in ganz Magdeburg und Umgebung aktiv ist.

Dr. Meißner zeigt sich begeistert von der Qualität der Speisen: „Man merkt den Patienten an, dass es ihnen schmeckt. Für mich als Arzt ist aber die Verträglichkeit nach einer Operation noch wichtiger. Auch da bin ich mehr als zufrieden“.



Fotos (5): Suppenkaspar



Alles Gute!

Ende Juni wurde Schwester Silke in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet. Das gesamte Team des MVZ bedankt sich und wünscht ihr alles, alles Gute für den neuen Lebensabschnitt. Die Türen des MVZ „Im Altstadtquartier“ werden ihr stets offenstehen.



Foto: Rayk Weber



Hoher Besuch

Der niedersächsische Finanzminister Reinhold Hilbers (3. v. l.) besuchte im Rahmen einer Sommertour seinen sachsen-anhaltischen Amtskollegen Michael Richter (2. v. l.). Die beiden Minister besichtigten dabei interessante und zukunftssträngige Investitionsobjekte der GETEC PM in der Landeshauptstadt Magdeburg. Neben der Besichtigung

des Wissenschaftshafens stand auch ein Besuch im Altstadtquartier auf dem Programm. Die Geschäftsführer Uwe Joneck (4. v. r.) und Dr. Carl Meißner (r.) sowie Alt-Geschäftsführer Dr. Hans-Hermann Ladetzki führten ihre Gäste durch das Haus. Diese zeigten sich beeindruckt von den Bedingungen, die das MVZ seinen Patienten bietet.

ANZEIGE

Besuchen Sie uns auf:
www.lmg-pflege.de

**AMBULANTER
PFLEGEDIENST**

**LMG
PFLEGE**

Nutzen Sie jederzeit unsere fachliche und vertrauensvolle Beratung in einem persönlichen Gespräch. Rufen Sie durch und vereinbaren Sie Ihren Termin!

0391 | 556 808 01
Ihr **LMG PFLEGETEAM**

Wir beraten! Wir helfen! Wir pflegen!

LMG PFLEGE
Ein Unternehmen der LMG-ARTENSIV GmbH
Hansapark 5
39116 Magdeburg





Spezialisierungen im Wundmanagement gefordert

Die Versorgung von Patienten mit chronischen und schwer heilenden Wunden wird immer komplexer. Damit steigen auch die Anforderungen an die Versorgungslandschaft in den Bereichen Fachwissen, Begleitung, Vernetzung und Qualitätssicherung.

Bisher gibt es nur wenige Anforderungen, sich für die Wundversorgung zu spezialisieren. Schwerpunktzentren und Pflegedienste, die viele Leistungen in diesem Bereich erbringen, arbeiten bereits mit Pflegekräften, die eine Zusatzqualifikation als Wundexperte erworben haben. Die anderen ambulanten Dienste arbeiten mit Pflegefachkräften, die in der Versorgung durch externes Wundmanagement spezialisierter Dienstleister unterstützt werden. Beide Wege sicherten bisher die fachliche Betreuung und Begleitung der Patienten.

Im Rahmen neuer Anforderungen, die für die Richtlinie zur Häuslichen Krankenpflege formuliert wurden, müssen sich ambulante Pflegedienste bis 2024 nun als spezialisierte Leistungserbringer qualifizieren. Dazu gehören für die Leitungen der Dienste eine umfangreiche Fortbildung zum Fachtherapeuten für die Wunde sowie zertifizierte Zusatzqualifizierungen als Wundexperten für die Pflegefachkräfte, die an der Wundversorgung beteiligt sind. Ziel ist es, dass die Dienste mit den erworbenen Kompetenzen in die Lage versetzt werden, alle Prozesse rund um die Wundversor-

gung selbstständig zu steuern und zu koordinieren. Grundlage dafür sind neue Versorgungsverträge, die dann mit den Krankenkassen geschlossen werden müssen.

Welche Auswirkungen diese Entwicklung für die Patienten hat, ist noch nicht ganz klar. Nur die spezialisierten Dienste sollen in der Zukunft die Versorgung chronischer und schlecht heilender Wunden übernehmen dürfen. Dabei behält der Patient trotzdem das Recht auf eigene Wahl eines Pflegedienstes. Was dies für Fallsituationen bedeutet, in denen sich der ambulante Pflegedienst nicht zu einem spezialisierten Leistungserbringer qualifizieren konnte, bleibt abzuwarten. Auch in der haus- und fachärztlichen Versorgung wird es immer wichtiger, sich für die Wundversorgung zu spezialisieren und dies für die Patienten wahrnehmbar zu machen. Eine Möglichkeit ist, sich als Kompetenzzentrum „Chronische Wunde“ durch die ICW e.V. zertifizieren zu lassen.

Das Praxisteam der BAG Gartenstraße in Oschersleben hat 2016 das Wundsiegel zum ersten Mal erhalten. Im Rahmen der Zertifizierung werden alle Prozesse der Wundversorgung betrachtet – von Aufnahme des Patienten bis zur Therapie, einschließlich der Einbindung aller Berufsgruppen für eine ganzheitliche Betreuung und Begleitung der Betroffenen und ihrer Angehörigen. Bei der diesjährigen Rezertifizierung durfte die Praxis die Geschäftsstellenleiterin der ICW, Gabriele Schneider, zum Audit begrüßen. Im Rahmen der Prüfrichtlinie wurden die Dokumentationspflichten und die Versorgungsqualität in den Blick genommen. Diesmal auch mit thematischem Schwerpunkt, wie Patienten geschult, aktiv in die Behandlung mit eingebunden und gut im eigenen Zuhause versorgt werden können, auch im ländlichen Raum. Da die Praxis auch in diesem Jahr den Anforderungen gerecht werden konnte, freuen sich das Ärzte- und Praxisteam über ein aktualisiertes Wundsiegel (Foto). Besonders positiv bewertet wurde, dass die digitale Kommunikation und Dokumentation über ein eigenes Praxisintranet für alle Beteiligten Transparenz zum Versorgungsprozess gewährleistet.

Weitere Informationen unter:
www.wundnetz-sachsen-anhalt.de



Foto: medvia

von links: Dr. Michaela Fuchs, Andrea Eicke, Doreen Steinke, Gabriele Schneider, Christin Fels

Karen Schiller, medvia UG

Sommer. Sonne. Gilofa!

In den Sommer-Monaten heißt es für viele Menschen: endlich Urlaub! Ob eine Radtour, Camping am See oder Wandern in den Bergen – neben Erholung, Abenteuer und Spaß können Reisen aber auch zum Stressfaktor werden, vor allem für die Beine. **Mit den kompressiven Vital- und Reisestrümpfen der Marke Gilofa** kommen Sie unbeschwert am Reiseziel an.

Denn die vorbeugenden Vital- und Reisestrümpfe üben von außen einen leichten Druck auf die Beine aus und unterstützen so den Rücktransport des Blutes in Richtung Herz. Dadurch können sie nicht nur dem Anschwellen der Beine vorbeugen, sondern helfen bei einer Reisthrombose-Prophylaxe. Dabei lassen sich die Vital- und Reisestrümpfe leicht anziehen und fühlen sich ebenso angenehm an.

Der Kniestrumpf **Gilofa** ist unter anderem mit atmungsaktiver Mikrofaser erhältlich. Dadurch ist der kompressive Vital- und Reisestrumpf gerade im Sommer angenehm zu tragen. Gilofa gibt es außerdem in den Varianten mit natürlicher Baumwolle oder pflegenden Aloe Vera.

Gilofa Fine, der transparente Feinstrumpf mit Hautpflege, bietet dank einer innovativen Materialzusammensetzung ein angenehmes Erlebnis für die Beine. Eine in das Garn eingearbeitete Kombination



aus Mandel- und Wildrosenöl pflegt die Beine beim Tragen und kann so trockener Haut entgegenwirken – ein Vorteil, der gerade im Sommer für Freude sorgt.

Das gesamte Gilofa Sortiment ist in verschiedenen Ausführungen und Farben im medizinischen Fachhandel erhältlich. Mehr Informationen finden Sie auf www.gilofa.de.



ofa bamberg

Die nächste Reise? Nur mit Gilofa.

Kompressive Vital-
und Reisestrümpfe.



Fördern die Durchblutung und helfen, einer Reisthrombose vorzubeugen



Wirken müden, geschwollenen Beinen entgegen



Perfekt für den Sommer:
auch mit atmungsaktiver Mikrofaser

gilofa®

Kompressive
Vital- und Reisestrümpfe

Entdecken Sie unser gesamtes Sortiment
an vorbeugenden Strümpfen unter www.ofa.de

Mangosalat – sommerlich, fruchtig, frisch

Vivian Joneck ist im MVZ „Im Altstadtquartier“ für das Marketing und die Öffentlichkeitsarbeit zuständig. Wenn die Außentemperaturen steigen, muss ihre Kost leicht, erfrischend und schnell zubereitet sein. Für die schnelle Sommerküche empfiehlt sie einen exotischen Mangosalat.



Zubereitung:

Eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Sesam darin 2 bis 3 Minuten goldgelb anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Mango vom Stein schneiden. Fruchtfleisch schälen und grob würfeln. Rauke waschen und gut abtropfen lassen. Zwiebel schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Schafskäse grob zerbröseln. Für das Dressing 20 g Fruchtfleisch, Zitronensaft, Limettensaft, Honig, Salz und Currypulver in einen Rührbecher geben und pürieren. Olivenöl nach und nach untermischen. Rauke, Mango, Zwiebel, Schafskäse und Dressing mischen. Auf vier Teller verteilen und mit Sesam bestreuen.

Zutaten:

- 20 g Sesam
- 1 Mango
- 100 g Rucola
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Schafskäse
- 1/2 Zitrone

- 1 Limette
- 1 EL Honig
- 1 Prise Salz
- 1/4 TL Currypulver
- 5 EL Olivenöl

Gewinnspiel für Sie

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir zehn Überraschungssets der Firma ofa. Beantworten Sie die Fragen, ergibt sich das Lösungswort aus den markierten Buchstaben. Kleiner Tipp: Alle Antworten finden Sie in den Beiträgen dieser Ausgabe.

1. Lösungswort des Kreuzworträtsels?

— — — — — □ — —

2. Was sollte man im Urlaub täglich absolvieren, um fit zu bleiben?

— — — — □ — —

3. Was schützt die Haut vor Sonnenstrahlen: Sonnencreme und

— — — — — □ — —

4. Fachbegriff für einen Nabelbruch?

— — — — — □ — — — —

5. Was benötigen Diabetiker unbedingt für Flugreisen?

— — — — □ — —

Lösungswort: — — — — —
1 2 3 4 5

Senden Sie Ihre Antwort per E-Mail mit dem Betreff „Gewinnspiel“ bis zum 30. September 2022 an info@mvz-aq.de oder per Postkarte mit dem Lösungswort und Ihren Kontaktdaten an das MVZ (S.24).

| | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|----------------------------|----------------------------|-------------|---------------|---------------------------|---|--------------------------|-------------------------------|------------------------|---------------------|---------------------------|
| Post-sendung | Mauren-burg in Spanien | Boots-wett-fahrten | | | altgriechische Grab-säule | | instabil | veraltet: fein, lebens-würdig | | Stadt in Polen | altrömi-scher Histor-iker |
| | | | | | Idol, Götze | | | | | | |
| | 6 | | | | Teil des Mundes | | altnord. Sagen-samm-lung | | | | |
| strapa-ziose Mühe | | Union, Bündnis | | | | 3 | | | | chemi-sches Element | |
| Fahrt-kabine im Zug | | | | | | | Fecht-waffe | | spani-sch: ja | 8 | |
| Denk-sport-aufgabe | | Tee-filter | | Gehilfe | | | Reduk-tions-kost | | | | |
| | | | | | | | | 2 | höchst-begabter Mensch | | |
| Ruhe-geld | | | | 9 | | | Senats-mitglied | | Halbton unter G | | 4 |
| junge Frau | unab-hängig, eigen-ständig | | Einzel-heit | | be-trachten | | | | | 5 | südt.: Klein-kunst-bühne |
| | | | | | | | | umfang-reich | | | Ober-schicht |
| | | | | | | | englisch: machen | | Raff-sucht | | |
| | | | | | | | | | | 1 | |
| Schwei-nelaut im Comic | | Fort am Großen Sklaven-see | | Meeres-fisch | | | | | | | |
| palästi-nensischer Politiker | | | | | | | | ägypti-scher Sonnengott | | engl. Fürwort: es | |
| Volks-gruppe in Nepal | | | | Schnür-mieder | | | | | | | |
| Glieder-füßer | | | | | | | | | | | |

Lösungswort: 1 2 3 4 5 6 7 8 9

UNSERE FACHBEREICHE – UNSERE LEISTUNGEN

GEFÄßMEDIZIN

- Diagnostik und Therapie von Erkrankungen der Arterien, Venen und Lymphgefäße
- Akutdiagnostik von Arm- und Beinvenenthrombosen
- Spezialisierung auf Krampfadern
- Zusammenarbeit mit externen Gefäßspezialisten
- konservative und/oder operative Behandlungen der Venen
- modernste Operationstechniken (minimalinvasiv)
- ambulante und kurzstationäre Krampfaderoperationen

CHIRURGIE – HERNIENCHIRURGIE

- minimalinvasive (endoskopische) Hernienchirurgie
- konventionelle (offene) Hernienchirurgie
- Verwendung der, der natürlichen Körperform angepassten, 3D-Netztechnologie
- ambulantes Operieren
- stationäre Nachbetreuung möglich
- komplettes Spektrum der Bauchwandhernien

CHIRURGIE – ALLGEMEINCHIRURGIE

- Weichteiltumore der Körperoberfläche
- Narbenkorrekturen
- Wundkonditionierungen

CHIRURGIE – PROKTOCHIRURGIE

- operative Therapie bei analen Erkrankungen
 - schonende Hämorrhoidenbehandlung
- Enddarmdiagnostik
 - Videoproktoskopie und -rektoskopie, Endosonographie
- Zusammenarbeit mit gastroenterologischen, onkologischen und radiologischen Spezialisten

WUNDKOMPETENZZENTRUM

- umfassende Diagnostik chronischer Wunden, wie Ulcus cruris, Diabetischer Fuß, Dekubitus (Druckgeschwür) im Rahmen einer engen interdisziplinären Zusammenarbeit
- modernes phasengerechtes Wundmanagement
- innovative Behandlungsmethoden (z. B. VAC-Therapie)
- Zusammenarbeit/Kooperation mit externen Partnern
- interdisziplinäre Zusammenarbeit mit dem Wundnetz Sachsen-Anhalt e.V.

ERNÄHRUNGSMEDIZIN

- Beratung und medizinische Betreuung aller ernährungsbezogenen Krankheiten
- individuelle Beratung – krankheitsbezogen bzw. bei unsachgemäßer Ernährung, Mangelernährung oder andere ernährungsbezogene Umstände
- Anwendung neuester Technik
 - bioelektrische Impedanzanalyse (BIA-Messung) – Zusammensetzung des Körpers

ANÄSTHESIOLOGIE

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

ANÄSTHESIOLOGIE BEI AMBULANTEN OPERATIONEN IN DEN FACHGEBIETEN

- Chirurgie, Handchirurgie, Plastische Chirurgie, Augen-OP (Kataraktchirurgie), zahnärztliche OP

ALLGEMEINMEDIZIN

- hausärztliches Gesamtspektrum inklusive Krebsvorsorge- und Check-up-Untersuchungen
- Durchführung von DMP-Programmen: Diabetes mellitus, koronare Herzkrankheit (KHK), COPD/Asthma
- Hausarztzentrierte Versorgung (HZV)
- Impfberatungen und Impfungen
- Labor, EKG, Langzeit-Blutdruck, Langzeit-EKG, Belastungs-EKG
- Lungenfunktionstests
- psychosomatische Grundversorgung

DIABETOLOGIE

- Diagnostik, moderne Therapie des Diabetes mellitus
- Einsatz modernster Therapieverfahren und zertifizierter Schulungen
- Insulintherapien aller Art einschließlich Insulinpumpentherapie
- Einsatz kontinuierlicher Glukosemessungen (CGM u. FGM)
- Langzeitbetreuung im DMP Typ 1 und Typ 2

IGeL-LEISTUNGEN

- Check up Arm- und Bein Gefäße
- kosmetische Verödung von Besenreisern
- Reise-(thrombose-)beratung, reisemedizinische Beratung
- Reiseimpfungen
- LASER-Operation (endoluminäres Varizen-Operationsverfahren)
- Labor-Checks
- PSA-Werte
- Atteste, Gutachten und Bescheinigungen – wie Gesundheitstests für Studenten oder Atteste für die Berufsausübung für Praktikanten
- bioelektrische Impedanzmessung
- Ernährungsberatung
- erweiterte Vorsorgeuntersuchungen (Präventivmedizin)

UNSERE FACHBEREICHE UND ÄRZTE



Fachbereich Ernährungsmedizin und Komfort-Station
Leiter
Dr. med. Carl Meißner
Geschäftsführer,
Facharzt für Allgemein- und
Viszeralchirurgie, Ernährungsmediziner



Fachbereich Chirurgie
Leiter
Dr. med. Stephan Dalicho
Geschäftsführer,
Facharzt für Chirurgie,
Viszeralchirurgie, Proktologie



Bereich Phlebologie
Leiterin
Dipl.-Med. Kirsten Matthies
Ärztliche Leiterin,
Fachärztin für Allgemeinmedizin,
Phlebologin



Bereich Gefäßmedizin
Leiterin
Dr. med. Annett Große
Stellv. Ärztliche Leiterin,
Fachärztin für Allgemeinmedizin,
Phlebologin



**Bereich Lymphologie
Bereich Diabetologie**
Leiterin
Jana Beyer
Fachärztin für Innere Medizin,
Phlebologin, Diabetologin



Fachbereich Gefäßmedizin
Valentin Zaiser
Facharzt für Chirurgie, Phlebologe



Fachbereich Wundzentrum und Dermatologie
Leiterin
Dr. med. Beate Brinkers
Fachärztin für Dermatologie und
Venerologie, Phlebologin, Wund-
assistentin/WAcert® DGFW (Arzt)



Fachbereich Dermatologie
Bernadette Flieger
Fachärztin für Dermatologie

SPRECHSTUNDEN

Montag 8 – 12 Uhr und 14 – 18 Uhr
Dienstag 8 – 12 Uhr und 14 – 16 Uhr
Mittwoch 8 – 12 Uhr
Donnerstag 8 – 12 Uhr und 14 – 18 Uhr
Freitag 8 – 12 Uhr

MVZ „Im Altstadtquartier“ GmbH
Praxisklinik – Facharztzentrum –
Ambulantes Operationszentrum
Max-Otten-Straße 14
(Zugang auch über Otto-von-Guericke-Straße 111)
39104 Magdeburg

Tel: 0391 735830
Fax: 0391 7317075
Internet: www.mvz-im-altstadtquartier.de
E-Mail: info@mvz-aq.de



Bereich Allgemeinchirurgie
Leiter
Dr. med. Reinhard Schulze
Facharzt für Chirurgie



Bereich Proktochirurgie
Leiterin
Petra Tetzner
Fachärztin für Chirurgie,
Viszeralchirurgie, Proktologie



Fachbereich Allgemeinmedizin
Leiterin
Carolin Bauer
Fachärztin für Allgemeinmedizin



Fachbereich Allgemeinmedizin
Marlen Wenzel
Fachärztin für Innere Medizin



Fachbereich Anästhesiologie
Leiterin
Dipl.-Med. Petra Bahrs
Fachärztin für Anästhesiologie



Fachbereich Anästhesiologie
Dipl.-Med. Hans-U. Banske
Facharzt für Anästhesiologie



Fachbereich Anästhesiologie
Andre Thierfelder
Facharzt für Anästhesiologie



Fachbereich Anästhesiologie
Tilmann Cronjaeger
Facharzt für Anästhesiologie

Hier könnte Ihr
Foto stehen, denn
wir suchen eine/n
**Facharzt:in
Anästhesiologie**