

# ze:ro MAGAZIN



## Hybride Medizin

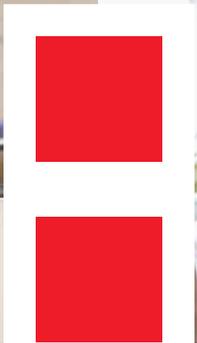
Arztbesuch digital und vor Ort

Auch in diesem Magazin

**Der große  
Impf-Überblick**

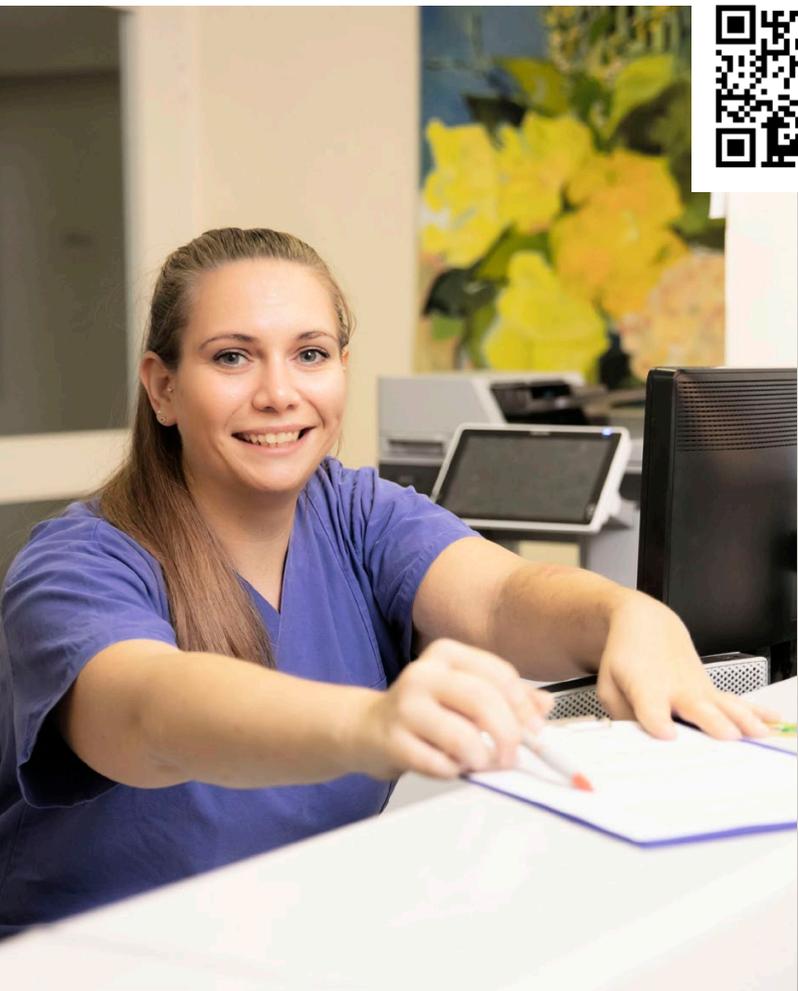
**Wie viel Sport  
tut gut?**

**Bluthochdruck  
vorbeugen**



Entdecken Sie die vielfältigen Karrierechancen als  
Medizinische Fachangestellte (w/m/d) im **ze:ropRAXEN-Verbund**.

[Hier geht's zu den Stellenanzeigen](#)



# Premierenfieber

**S**ie halten heute eine Premiere in den Händen: unser neues Patientenmagazin, das es in dieser Form bislang so noch nicht gab. Von Anfang an war es uns wichtig, unsere Patienten\* über Neuigkeiten aus unserem Verbund zu informieren. Unsere Unternehmenszeitung, die ze:roPRAXEN News, war geboren, die uns 10 Jahre lang begleitet hat.

Zukünftig wollen wir unsere Publikation noch stärker an den Bedürfnissen unserer Patienten ausrichten und haben daher unsere Zeitung einem großen Relaunch unterzogen. Herausgekommen ist unser neues, modernes Patientenmagazin. Darin finden Sie nicht nur medizinische Themen aus unserem Verbund und den Praxen, sondern wir stellen auch neue Angebote vor.

So ist auch unsere neue Plattform ze:roPRAXEN Online eine absolute Premiere. Erstmals bieten wir damit eine verbundübergreifende Videosprechstunde an. Patienten können sich von unseren erfahrenen Fachärzten bequem von zuhause aus beraten lassen. Moderne ambulante Versorgungskonzepte werden immer wichtiger. Wir arbeiten in unserem Netzwerk gemeinsam daran, damit Sie auch in Zukunft bei uns eine optimale medizinische Versorgung erhalten.

**Prof. Dr. med. Peter Rohmeiß**

Geschäftsführer und Gründer der ze:roPRAXEN



\* Mit der männlichen Form sind im gesamten Magazin auch die Geschlechter weiblich und divers inkludiert.

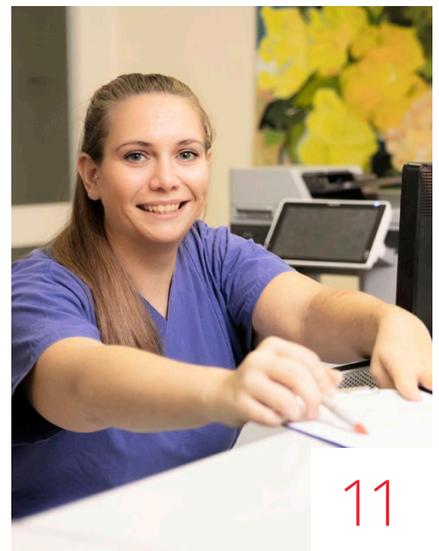
# Themen im Überblick



6



4



11

4

Der ze:roPRAXEN-Verbund – ein starkes Netzwerk in der Region

12

Ein kleiner Piks, der Leben retten kann – Welche Impfungen in welchem Lebensabschnitt wichtig sind

6

**Top-Thema:**  
Der digitale Arztbesuch

14

Herzpatienten: Wie viel und welcher Sport ist erlaubt?

11

Im Einsatz für Ihre Gesundheit – Berufsbild Medizinische Fachangestellte

16

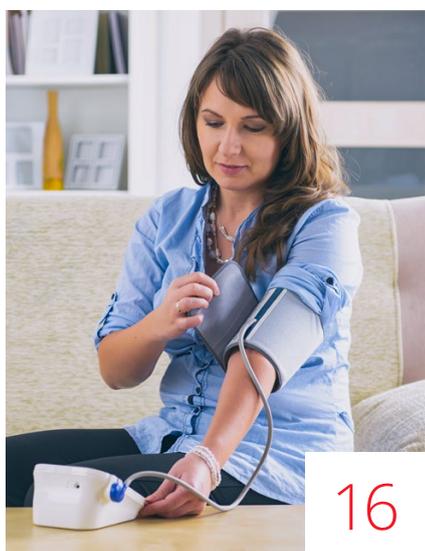
Bluthochdruck: wichtige Fragen und Antworten im Überblick

18

Im Kampf gegen Krebs  
Körpereigene Abwehr nutzen – Möglichkeiten und Chancen einer Immuntherapie



12



16



14

19

Wenn das Gehen zur Qual wird –  
Schaufensterkrankheit nimmt zu

20

Rückenübungen fürs Büro und Zuhause –  
Kurze Einheiten, die Großes bewirken

22

Gesundheits-Quiz – Testen Sie Ihr Wissen

23

Bilderrätsel – Finden Sie die Fehler !

24

Gaumenfreuden: Aktuelles Sommerrezept

25

Quiz-Auflösung – Haben Sie alles gewusst ?

## Impressum

**Herausgeber** ze:roPRAXEN GbR, Bodelschwinghstraße 10/3,  
68723 Schwetzingen  
Telefon: +49 (0) 62 02 • 92 80 30  
info@zero-praxen.de  
www.zero-praxen.de

**ViSdPG** Prof. Dr. med. Peter Rohmeiß

**Redaktion** Mieke Hoffmann, redaktion@zero-praxen.de

**Gestaltung** cross-effect

**Bilder** ze:roPRAXEN  
(Seiten: Titel, 1, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 21, 23, 24)  
Adobe Stock  
(Seiten: 14, 16, 18, 19, 20)

Freepik  
(Seiten 12,17)

**Druck** Baier Digitaldruck GmbH, Heidelberg

**Auflage** 1.500 Stück

# Der ze:roPRAXEN-Verbund – ein



**D**er ze:roPRAXEN-Verbund hat sein Netzwerk in der Pfalz ausgebaut. Die Hausarztpraxis von Gabriele Heider in Neustadt an der Weinstraße ist seit 1. Juli 2021 Teil des Haus- und Facharztpraxen-Verbunds und wird von nun an als Hausärztliches Medizinisches Versorgungszentrum geführt.

Die Anforderungen an niedergelassene Ärzte sind in den vergangenen Jahren enorm gestiegen. Wer eine eigene Praxis betreibt, verbringt neben der Patientenversorgung durch neue gesetzliche Regularien immer mehr Zeit mit Verwaltungsaufgaben. Gleichzeitig gilt es, die ambulante Versorgung für die Zukunft aufzustellen. „Meine Praxis hat inzwischen solch eine Größe erreicht, dass eine weitere Entwicklung aus eigener Kraft kaum noch möglich ist. Ich möchte, dass die Praxis auch weiterhin die Patienten auf hohem Niveau versorgt. Die Zukunft sehe ich hier nicht in Einzelinitiativen, sondern in starken Netzwerkstrukturen“, so Gabriele Heider, Fachärztin für Allgemeinmedizin, die die Praxis in der Spitalbachstraße am Speyerbach in Neustadt vor 15 Jahren übernommen hat und bereits seit Januar von Anne Kemmer, einer Allgemeinmedizinerin der ze:roPRAXEN, unterstützt wird.

## Medizinische Versorgung als Teamarbeit

„Ich freue mich sehr, dass wir an einem so wichtigen Standort in Rheinland-Pfalz unseren Verbund weiter ausbauen. Nicht erst seit der Corona-Pandemie sind Hausarztpraxen die tragenden Säulen in der ambulanten medizinischen Versorgung. Innerhalb unseres starken Praxisnetz entwickeln wir moderne Konzepte, die die Hausarztpraxen in die Zukunft führen. Das geht nur im Team. Unser Anspruch ist es, die Qualität der Patientenversorgung weiter zu verbessern und gleichzeitig moderne Arbeitsbedingungen für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Praxen zu schaffen“, so Prof. Dr. med. Peter Rohmeiß, Geschäftsführer und Gründer der ze:roPRAXEN.

Damit gehören inzwischen 29 Haus- und Facharztpraxen sowie Dialysezentren zum ze:roPRAXEN-Verbund. Die medizinische Betreuung umfasst die Fachbereiche Allgemeinmedizin, Nephrologie, Angiologie, Onkologie, Pneumologie, Kardiologie und Physiotherapie.

# starkes Netzwerk in der Region

## Patient in einem Praxenverbund – Ihre Vorteile

- Hohe Qualitätsstandards, zu denen sich alle Praxen verpflichten
- Großes internistisches Netzwerk: Ist bei komplexen Krankheitsfällen eine Überweisung zum Facharzt notwendig, können innerhalb des Verbunds fachübergreifende Therapien schnell abgestimmt und umgehend in die Wege geleitet werden.
- Regelmäßige Fortbildungen des medizinischen Personals
- Zentrale Managementstrukturen unterstützen die Praxen vor Ort, sodass mehr Zeit für den Patienten bleibt
- Verbundübergreifende Videosprechstunden
- Langjährige Kooperationen mit Krankenhäusern in der Region



## 10 Jahre MVZ am Schlossgarten

Wir gratulieren dem Ärztlichen Leiter, Dr. med. Christian Kuhn, und seinem Team zum 10-jährigen Jubiläum! Die Facharztpraxis in Schwetzingen (am GRN-Klinikum) bietet die gesamte Bandbreite der ambulanten hämatologischen und onkologischen Diagnostik und Therapie sowie kardiologische und angiologische Untersuchungsmethoden und Behandlungen.



## Zahlen bitte!

# 10.000 Impfdosen

Seit Anfang April bis 30. Juni wurden mehr als 10.000 Impfdosen gegen das Coronavirus in den Haus- und Facharztpraxen des ze:roPRAXEN-Verbunds verabreicht. Unsere Praxen und Zentren stellen auch **digitale Impfzertifikate** aus. Einfach den Impfausweis zur Bescheinigung des vollständigen Impfschutzes sowie einen gültigen Lichtbildausweis mitbringen.

# Der digitale Arztbesuch

Videosprechstunden buchen und bequem von Zuhause aus mit dem Arzt sprechen – neues Angebot für Patienten entwickelt

**E**rst die telefonische Terminvereinbarung, dann zum vereinbarten Zeitpunkt in die Praxis fahren und im Wartezimmer sitzen, bis man aufgerufen wird – so läuft heute meistens ein Arztbesuch ab. Doch das muss längst nicht mehr so sein. Die ze:roPRAXEN bieten bereits seit April 2020 eine digitale Videosprechstunde als Ergänzung zum Praxisbesuch an. Nun geht der Verbund den nächsten innovativen Schritt. Seit Juli 2021 gibt es ein weiteres Angebot: ze:roPRAXEN Online – eine Online-Plattform, auf der jeder Patient unabhängig von Arzt und Praxis eine Videosprechstunde für eine medizinische Beratung buchen kann. Was sind die Vorteile dieser beiden digitalen Angebote für Ärzte und Patienten, was unterscheidet sie und wie funktioniert eine Sprechstunde per Videokontakt?

## Videosprechstunde mit dem behandelnden Arzt

Gerade seit der Corona-Pandemie sind Videosprechstunden fester Bestandteil des Praxisalltags geworden. Patienten mit Infektsymptomen müssen nicht mehr zwingend in die Praxis kommen. Das Ansteckungsrisiko für Arzt, Praxisteam und andere Patienten wird reduziert. Auch über die Pandemie hinaus ist die ärztliche Beratung per Video eine sinnvolle und zukunftsweisende Ergänzung zur normalen Sprechstunde – etwa zur Besprechung von Labor- und Untersuchungsbefunden, neuen Medikationsplänen, für eine allgemeine ärztliche Beratung oder zur Verlaufskontrolle einer Erkrankung.

„Für mich als Arzt ist die Videosprechstunde kein Ersatz für den persönlichen Arzt-Patienten-Kontakt. Aber sie ist ein wertvolles digitales Hilfsmittel, mit dem persönliche medizinische Beratung flexibler möglich ist“, so Dr. med. Michael Rodenbach, Internist und Kardiologe in der ze:roPRAXEN Facharztpraxis in Mannheim-Schwetzingenstadt.

## Videosprechstunde in „meiner“ Arztpraxis vereinbaren

Wie für die normale Sprechstunde auch, erhalten Patienten direkt von ihrer Praxis einen Termin für die Videosprechstunde. Mit dem privaten PC, Laptop, Tablet oder Smartphone öffnen sie den Link, der ihnen zuvor per

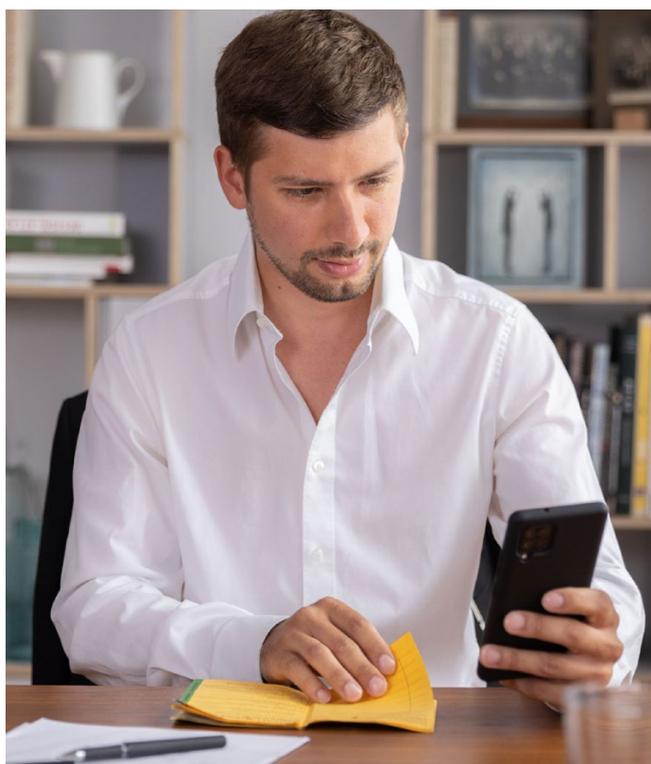


E-Mail zugeschickt wurde und loggen sich per individuellem Zugangscode ein. Sobald der Arzt ebenfalls angemeldet ist, startet die Videokonferenz automatisch. Über die Kamera kann sich der Arzt ein Bild vom Gesundheitszustand des Patienten machen, vor allem aber eine persönliche und auch datenschutzrechtlich sichere (da verschlüsselt) Beratungsatmosphäre schaffen. Die Beratung wird dann wie gewohnt von der Krankenkasse übernommen, Privatversicherte erhalten eine Rechnung.



## Gut zu wissen

Die Videosprechstunde wird in nahezu allen ze:ro-Haus- und Facharztpraxen angeboten. Wir arbeiten dabei mit einem bewährten und erfahrenen Telematik-Anbieter zusammen, der eine hohe Datensicherheit gewährleistet. Sprechen Sie Ihren Arzt oder das Praxisteam einfach darauf an und vereinbaren Sie einen Termin!



## ze:roPRAXEN Online: Beratungsplattform für Patienten

Wer hat nicht schon einmal selbst vor oder nach dem Arztbesuch „gegoogelt“. Patienten möchten sich heute mehr denn je informieren, um ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. Das Internet bietet hier scheinbar unerschöpfliche Möglichkeiten zur Selbst-Diagnose. Doch das ist nicht ganz unbedenklich: Allein wer nach dem Stichwort „Halsschmerzen“ sucht, erhält in weniger als einer halben Sekunde über drei Millionen Suchergebnisse.

In unterschiedlichen Quellen finden sich teils widersprüchliche Aussagen. Wie vertrauenswürdig ist die Information aus dem Internet? Um das einzuschätzen, braucht es letztendlich immer einen ärztlichen Rat. Doch was tun, wenn der eigene Arzt gerade nicht zur Verfügung steht, weil kurzfristig kein Termin möglich ist?

„Wir als ze:roPRAXEN wollen die Beratung unserer Patienten nicht Dr. Google überlassen. Mit dem neuen Angebot ze:roPRAXEN Online kann sich jeder, ob Neupatient oder Bestandspatient, per Videosprechstunde beraten lassen“, so Prof. Dr. med. Peter Rohmeiß, Geschäftsführer der ze:roPRAXEN.

## Unsere Experten

### *Dr. med. Michael Rodenbach*

ist Facharzt für Kardiologie in unserer Facharztpraxis in Mannheim-Schwetzingenstadt und ärztliches Mitglied des Entwicklungsteams von ze:roPRAXEN Online. Neben der Sprechstunde vor Ort berät er seit Einführung der Videosprechstunde seine Patienten regelmäßig auch über diesen Kanal. Seine wertvollen Erfahrungen flossen in das neue Angebot ze:roPRAXEN Online mit ein.





## Informationen zu Erkrankungen und Medikamenten

Unsere neue Videosprechstunden-Plattform ze:roPRAXEN Online bietet genau das – eine unabhängige, verlässliche und leicht zugängliche medizinische Beratung in den Fachbereichen Allgemeinmedizin, Kardiologie und Nephrologie. Erfahrene Ärzte aus dem ze:roPRAXEN-Verbund teilen sich die Online-Sprechzeiten. Damit ist auch eine kurzfristige Terminvergabe möglich. Patienten können sich so persönlich mit einem Arzt austauschen, ohne lange Anfahrtswege und Wartezeiten auf sich nehmen zu müssen. Patienten aus der Metropolregion-Rhein-Neckar profitieren gleich doppelt: Ist nach der Beratung ein Anschlusstermin vor Ort notwendig, kann die Behandlung in einer wohnortnahen ze:ro-Praxis fortgeführt werden.

# ze:roPRAXEN ONLINE

## So funktioniert die Videosprechstunde über ze:roPRAXEN ONLINE

Anders als bei der Videosprechstunde mit der Praxis direkt, werden Termine für ze:roPRAXEN Online über eine eigene Website – in drei Schritten – vereinbart.

### Schritt 1

Patienten wählen den Facharzt, mit dem Sie sprechen möchten (aktuell: Allgemeinmediziner, Kardiologe oder Nephrologe) sowie das Thema der Beratung (z.B. Befundbesprechung, Zweitmeinung oder Medikamentenberatung). Eine kurze Beschreibung des Anliegens hilft unseren Ärzten, sich optimal auf die Beratung vorzubereiten.

### Schritt 1

Nun kann ein freier Termin mit einem Facharzt, der das gewünschte Thema anbietet, gewählt werden.

### Schritt 3

Abschließend werden noch die Angaben zum Patienten vervollständigt (persönliche Kontakt- und Versicherungsdaten).

Wer einen Termin online angefragt hat, wird anschließend per Mail bequem durch den weiteren Buchungsprozess geführt und erhält die sicher verschlüsselten Login-Daten für die persönliche Videosprechstunde mit einem unserer ze:ro-Fachärzte.



## Erstkontakt als Basis für mögliche Weiterbehandlung

„Der meist über das Internet schon vorinformierte Patient wünscht immer häufiger ein beratendes Arztgespräch – bestenfalls auch online – um sich im Anschluss gezielt fachärztlich untersuchen zu lassen“, beobachtet Dr. med. Michael Rodenbach, Kardiologe und ärztliches Mitglied des Entwicklungsteams von ze:roPRAXEN Online. Dr. med. Tim Böhringer, Internist im Hausärztlichen MVZ Mannheim-Vogelstang, sieht die beratende Videosprechstunde als Chance, dieser Entwicklung gerecht zu werden: „Uns Hausärzten bietet ze:roPRAXEN Online die Möglichkeiten, schnell auf Anliegen von Patienten zu reagieren und gegebenenfalls einen geeigneten

Ansprechpartner für die weitere Diagnostik ausfindig zu machen. Bei Befundbesprechungen oder Beratungen ist unter Umständen gar keine Vorstellung in meiner oder einer anderen Praxis notwendig, sodass Anfahrtswege und Wartezeiten entfallen.“ Gerade auch für Neupatienten, die eine rasche ärztliche Beratung wünschen oder z.B. einen Haus- oder Facharzt in der Metropolregion suchen und erst einmal kennenlernen möchten, ist das Angebot interessant.



ist das neue, digitale und verbundübergreifende Beratungsangebot der ze:roPRAXEN. Alle Infos zum Angebot und Antworten auf die wichtigsten Fragen können Sie hier nachlesen: [www.zero-praxen-online.de](http://www.zero-praxen-online.de)

## Unsere Experten

### *Dr. med. Tim Böhringer*

ist Facharzt für Innere Medizin in unserem Hausärztlichen MVZ in Mannheim-Vogelstang und bietet seinen Patienten aktiv die Möglichkeit der Videosprechstunde an, da er viele Vorteile darin sieht. Er gehörte zu den ersten Ärzten des Verbunds, die unsere neue Plattform ze:roPRAXEN Online auf Herz und Nieren geprüft haben.





## Wann wähle ich welches Angebot?

	Videosprechstunde mit dem eigenen Arzt	<b>ze:ro</b> PRAXEN ONLINE
<b>Die wichtigsten Vorteile</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Keine Anfahrtswege</li> <li>■ Keine Wartezeiten</li> <li>■ Fernberatung mit dem bekannten Arzt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Keine Anfahrtswege</li> <li>■ Keine Wartezeiten</li> <li>■ Bequeme Online-Buchung</li> <li>■ Schnelle Erreichbarkeit von Fachärzten</li> <li>■ Unabhängige medizinische Beratung</li> </ul>
<b>Geeignet für ...</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Bestandspatienten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Neu- und Bestandspatienten</li> </ul>
<b>Bei Anliegen rund um...</b>	Das jeweilige Fachgebiet des behandelnden Arztes	Allgemeinmedizin, Kardiologie und Nephrologie
<b>Wie melde ich mich an?</b>	Persönlich, telefonisch oder per Mail bei der Praxis direkt	Über die Website <b><a href="http://www.zero-praxen-online.de">www.zero-praxen-online.de</a></b>

# Im Einsatz für Ihre Gesundheit

## Berufsbild Medizinische Fachangestellte – mehr als nur ein Job

**D**er Beruf der Medizinischen Fachangestellten (MFA) ist heute ein modernes Berufsbild mit vielfältigen Karrierechancen. MFAs sind die Schnittstelle zwischen Arzt und Patient, zwischen medizinischen Geräten und Mensch – kurzum: Sie sind eine unverzichtbare Säule im Praxisalltag. In unseren 29 Haus- und Facharztpraxen unterstützen unsere Medizinischen Fachangestellten die Ärzte bei der optimalen Versorgung unserer Patienten.

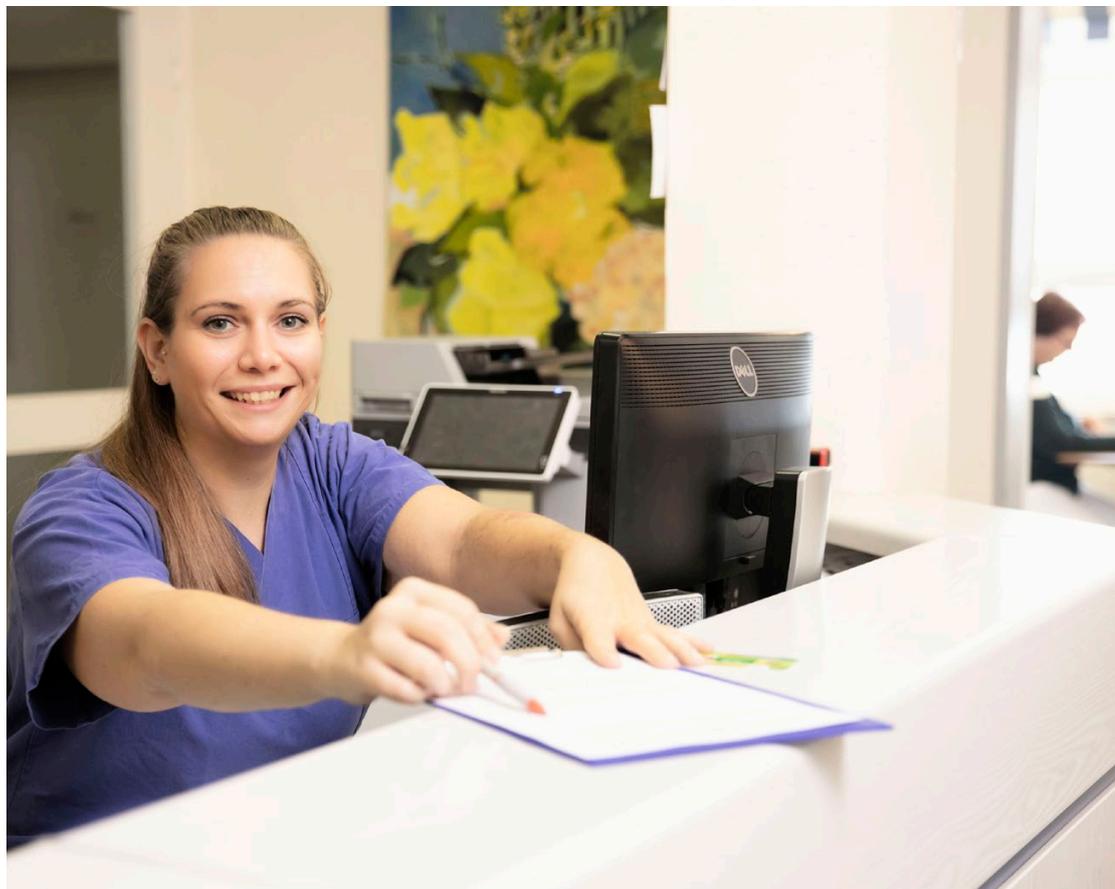
### Schlüsselpositionen in der Praxis

Die Medizinische Fachangestellte belegt unter den beliebtesten Ausbildungsberufen regelmäßige Spitzenpositionen. Drei Jahre Ausbildung, dann einige Jahre Berufserfahrung und eventuell noch eine Position als Leitungskraft – so sieht oftmals ein klassischer Werdegang aus. Längst haben sich jedoch neue Berufsfelder und damit auch Karrierechancen für den Ausbildungsberuf herausgebildet, der bis 2006 noch unter der Bezeichnung Arzthelferin bekannt war. Auf dem Lehrplan einer MFA stehen heute auch Themen wie Praxis- und Qualitätsmanagement. Die Tätigkeitsbereiche haben sich so den Ansprüchen einer modernen, qualitativ hochwertigen Patientenversorgung angepasst.

### Ein Beruf, viele Möglichkeiten

Der Beruf lässt Raum für eigene Ideen und ist mehr als nur ein Job. Unsere MFAs begleiten viele Patienten über viele Jahre, betreuen manchmal die gesamte Familie und haben ein besonderes Vertrauensverhältnis aufgebaut. Darüber hinaus bieten sich ihnen im ze:roPRAXEN-Verband vielseitige Möglichkeiten, sich innerhalb des Berufs weiterzubilden. Dies bietet vor allem den Vorteil,

dass die Arbeit noch abwechslungsreicher ist und man somit den persönlichen und beruflichen Erfahrungshorizont immer wieder erweitern kann. So besteht beispielsweise die Möglichkeit, als MFA zu arbeiten und zusätzlich ein duales Studium zum Physician Assistant (PA) zu absolvieren. PAs können nach erfolgreichem Abschluss zahlreiche ärztliche delegierbare Leistungen, wie die Anamneseerhebung und die Durchführung tech-



nischer und körperlicher Untersuchungen, übernehmen. In unseren acht Dialysezentren lernen MFAs unterschiedlichste Krankheitsbilder kennen und arbeiten eng am Patienten. In einem intensiven mehrmonatigen Mentoring werden sie auf die neue Stelle und den Umgang mit der Dialysetechnik vorbereitet.



## Weitere Infos

<https://www.zero-praxen.de/karrierechancen>

# Ein kleiner Piks, der Leben retten kann

Welche Impfungen in welchem Lebensabschnitt  
wichtig sind

**D**ie Corona-Pandemie zeigt gerade eindrücklich, wie wichtig Impfungen sind, um Krankheiten einzudämmen. Es gibt aber auch viele weitere Impfungen, die schwere Erkrankungen erst gar nicht aufkommen lassen. Daher sollten Jüngere wie Ältere regelmäßig ihren Impfstatus vom Hausarzt checken lassen.

Im Folgenden machen wir auf weniger bekannte, aber durchaus sehr sinnvolle Impfungen aufmerksam. Diese sollte man in ihrer Bedeutung nicht unterschätzen.

## Jugendliche

**HPV-Impfung:** HPV ist die Abkürzung für Humane Papillomviren. Sie zählen zu den häufigsten sexuell übertragbaren Erregern. Auch durch eine unbemerkte Infektion kann sich nach Jahren Krebs entwickeln, vor allem am Gebärmutterhals, aber auch an After oder Penis sowie im Mund- und Rachenraum. Die Impfung schützt wirksam vor den gefährlichsten HPV-Typen und kann damit das Risiko, an Krebs zu erkranken, deutlich senken. Zusätzlich schützt die Impfung Mädchen/Frauen und Jungen/Männer vor sehr unangenehmen Genitalwarzen. Für den bestmöglichen Schutz sollte bereits vor dem ersten sexuellen Kontakt die Impfung erfolgt sein.

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die Impfung gegen HPV nicht nur für Mädchen im Alter von 9 bis 14 Jahren, sondern seit Juni 2018 auch für alle Jungen in diesem Alter. Jugendliche, die bis zum 15. Lebensjahr noch nicht gegen HPV geimpft sind, sollten die Impfung schnellstmöglich und noch vor dem 18. Geburtstag nachholen.

## Ab 11 Monaten und alle nach 1970 Geborenen

**Masern-Impfung:** Masern gehören zu den ansteckendsten Infektionskrankheiten bei Menschen. Laut Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung betreffen die Hälfte aller Masernfälle heute Jugendliche und Erwachsene. In jedem Alter können die Folgen einer Erkrankung schwerwiegend sein. Für Frauen im gebärfähigen Alter ist ein Immunschutz besonders wichtig. Masern in der



Schwangerschaft erhöhen das Risiko für Komplikationen bei Mutter und Kind und können zu Früh- und Fehlgeburten führen. Deshalb am besten schon vor der Familienplanung den Impfstatus bzw. die Immunität durch den Hausarzt prüfen lassen.

Erwachsenen, die nach 1970 geboren sind und nicht bzw. in der Kindheit nur einmal gegen Masern geimpft wurden, empfiehlt die STIKO eine einmalige Impfung gegen Masern. Zudem müssen bestimmte Berufsgruppen, die etwa in einer Gesundheitsreinrichtung oder Kindertagesstätte tätig sind, mindestens zwei Masernschutzimpfungen vorweisen.

Bei der Impfung selbst handelt es sich um eine sehr sinnvolle Kombinationsimpfung gemeinsam gegen Masern, Mumps und Röteln.

**Keuchhusten-Impfung:** Besonders für Paare, die in der Familienplanung sind, empfiehlt sich eine Auffrischung der Pertussis (Keuchhusten)-Impfung. Keuchhusten kann nämlich direkt auf den Säugling übertragen werden und für diesen lebensbedrohlich sein. Auch (werdende) Großeltern sollten ihre Impfung, die zum ersten Mal im Säuglingsalter stattfindet, erneuern lassen.



Freepik.com

## Über 60-Jährige

**Gürtelrose-Impfung (Herpes zoster):** Viele Erwachsene werden sich noch an ihre Windpocken-Erkrankung im Kindesalter erinnern. Mit fortschreitendem Alter und schwächer werdendem Immunsystem können die Viren wieder aktiv werden und einen sehr unangenehmen Hautausschlag und begleitende, zum Teil heftige Nervenschmerzen verursachen. Diese können auch noch Wochen bis Jahre andauern, obwohl der Ausschlag schon abgeklungen ist.

Empfohlen wird die Impfung Menschen ab 60 Jahren, bei bestimmten Grunderkrankungen wie z.B. schwerer Immunschwäche und Diabetes sogar bereits ab 50 Jahren.



## Check: Mein Impfstatus

Generell sollte man den eigenen Impfstatus regelmäßig von seinem Hausarzt überprüfen lassen. Dies kann unkompliziert und am besten im Rahmen der 3-jährlichen Gesundheitsuntersuchung durchgeführt werden.

Wer eine Familie gründen möchte oder einen längeren Aufenthalt im Ausland plant, der sollte sich eher mit dem Thema befassen und sich frühzeitig beraten lassen. Sprechen Sie unsere ze:roPRAXEN-Ärzte gerne darauf an!



## Gut zu wissen

In Kürze verfügen alle ze:roPRAXEN über die Möglichkeit eines **digitalen Impfnachweises für ALLE Impfungen**. Die Impfungen können Sie dann ganz einfach und kostenfrei in der App „ImpfPassDE“ abrufen.

Ab 2022 soll das gelbe Impfbüchlein auch in digitaler Form in der elektronischen Patientenakte verfügbar sein. Bis dahin gilt: gut aufbewahren.

## Unsere Experten

### *Dr. med. Natalie Augsburger*

ist Fachärztin für Allgemeinmedizin an unserem ze:roPRAXEN-Standort in Ludwigshafen-Maudach. Sie berät Patienten regelmäßig zum Thema „Impfen“. Ebenfalls besitzt Dr. Augsburger Zertifikate für Fortbildungen in Reise- und Tropenmedizin sowie Ernährungsmedizin. Die Fachärztin ist zudem Ärztliche Direktorin des ze:roPRAXEN-Verbunds.



# Herzpatienten: Kein Sport ist keine Option

Verzicht auf körperliche Aktivität kann mehr schaden als nutzen



Walking eignet sich auch für Herzpatienten. Bewegung an der frischen Luft ist zudem förderlich für das Wohlbefinden.

**R**egelmäßige Bewegung ist wichtig, um das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Das belegen zahlreiche Studien. Doch wieviel Sport tut gut und darf ich das überhaupt? Das fragen sich viele Herzpatienten. Aus Angst vor möglichen Risiken, wie etwa einem Infarkt bei Ausdauersport, verzichten viele auf größere körperliche Aktivitäten. Doch das ist keine Alternative, mitunter schadet dieses Verhalten sogar. Die European Society of Cardiology (ESC) hat 2020 eine neue Leitlinie zum Thema herausgegeben mit Empfehlungen für verschiedene Erkrankungen. Demnach ist sogar auch Leistungssport nicht mehr bei jeder Herzkrankung ausgeschlossen.

## Vor Sport-Aufnahme: Besuch beim Arzt unabdingbar

Grundsätzlich kann jeder Herzpatient Sport treiben. Wichtig ist aber in jedem Fall, dass man sich vorher von seinem Arzt untersuchen lässt. Dieser kann dann gezielt Empfehlungen geben, welche Sportarten infrage kom-

men und wie intensiv diese ausgeübt werden können. Ein Check-up ist aber nicht nur für Patienten mit einer diagnostizierten Erkrankung ratsam, sondern generell sollten sich Frauen und Männer ab 35 Jahren vorab von ihrem Arzt durchchecken lassen, wenn sie zum Beispiel nach langer Inaktivität wieder mit Sport beginnen wollen. Das gilt gerade auch für Personen mit Risikofaktoren wie Übergewicht und Rauchen. Mit Ruhe- und ggf. Belastungs-EKGs lässt sich gut diagnostizieren, ab welcher sportlichen Belastung Probleme auftreten könnten.

## Sport bei Bluthochdruck und Diabetes

Für Patienten, die an Bluthochdruck und Diabetes leiden, ist laut ESC-Leitlinie täglicher Ausdauersport im Rahmen von etwa 30 Minuten pro Tag optimal und sehr wichtig. Zusätzlich kann ein Krafttraining absolviert werden, welches mindestens dreimal pro Woche ausgeübt werden sollte. Doch in gewissen Situationen wird von einem intensiven Krafttraining abgeraten.

Falls der Blutdruck unkontrolliert ist oder bei einem hohen kardiovaskulären Risiko, z.B. bei eingeschränkter Nierenfunktion, sollte man die sportliche Aktivität beim Ausdauertraining belassen.

## Sportliche Aktivität bei Herzinsuffizienz

Auch für Herzinsuffizienz-Patienten ist regelmäßiger Sport sehr förderlich. Wichtig dabei ist, dass das Training ausschließlich in einem rekompensierten Zustand begonnen werden darf. So ist es beispielsweise gut, mit leichten Aerobic-Übungen im Ausmaß von 20 bis 60 Minuten am Tag zu beginnen. Nicht zu empfehlen ist dagegen intensives Kraft- und Ausdauertraining für Patienten mit reduzierter Pumpfunktion.

## Sportliche Aktivität bei Herzklappenfehlern

Hier ist bei leichten und milden Formen in der Regel sowohl Freizeit- als auch Leistungssport möglich. Bei höhergradigen Klappenfehlern wie z.B. einer hochgradigen Aortenklappenstenose sollte generell auf Sport mit moderater oder hoher Intensität verzichtet werden.

## Welche Sportarten eignen sich am besten?

Radfahren, Ergometer-Training oder auch Walking sind sehr gut, weil die Gelenke dabei geschont werden. Wichtig ist die individuelle Risikoeinschätzung und Trainingsempfehlung vor allem zur Intensität der Belastung. Ansonsten spielen zusätzlich die individuellen Vorlieben und Fähigkeiten der Patienten eine wichtige Rolle, um Erfolge erzielen zu können.

Wichtig ist es in jedem Fall, mit dem Arzt eine Obergrenze für die Herzfrequenz festzulegen. Diese kann dann zum Beispiel mit einer Pulsuhr kontrolliert werden

Mit regelmäßigen Kontrollen als Grundvoraussetzung steht dem Sport also nichts mehr im Wege. Kein Sport ist keine Option mehr.

## Wieviel Sport tut gut?



Für Frauen und Männer ohne Vorerkrankung lautet die Empfehlung der European Society of Cardiology  $\geq 150$  min moderate oder  $\geq 75$  min intensive Bewegung pro Woche. Die Aktivität sollte idealerweise „an den meisten Tagen der Woche“ stattfinden. Die Aufteilung muss jedoch nicht gleichmäßig sein.



## Gut zu wissen

Um nach einem Herzinfarkt mit dem Sport zu beginnen, ist es hilfreich, in einer Herzsportgruppe zu trainieren. In dieser werden Patienten mit einer Herzkrankung unter fachkundiger Anleitung betreut und an den Herzsport herangeführt. Eine Gruppe in Ihrer Nähe finden Sie hier: [www.dgpr.de/herzgruppen/herzgruppenverzeichnis-nach-bundeslaendern](http://www.dgpr.de/herzgruppen/herzgruppenverzeichnis-nach-bundeslaendern)



## Unsere Experten

### Dr. med. Jan Sänger

ist Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie und leitet die Facharztpraxis für Kardiologie, Angiologie und Pneumologie in Mannheim. Dr. Sänger hat jahrelange Expertise in der Behandlung und Betreuung kardiologischer Patienten. Mit der Zusatzqualifikation für Tauchmedizin ist Dr. Jan Sänger zudem berechtigt, tauchsport-ärztliche Untersuchungen durchzuführen.



# Bluthochdruck – Volkskrankheit Nummer 1

Das müssen Sie wissen –  
wichtige Fragen und Antworten im Überblick



unterschiedlichen Tagen erforderlich. Misst der Patient im häuslichen Umfeld selbst, liegt ein Bluthochdruck bereits vor, wenn an sieben aufeinander folgenden Tagen im Schnitt ein Wert von über 135/85 mmHg gemessen wird. Durch das gewohnte Umfeld ohne Aufregung, ganz im Gegensatz zu einer Messung beim Arztbesuch, liegt der Grenzwert bei der Selbstmessung also etwas tiefer.

## Warum ist Bluthochdruck so gefährlich?

Häufig wird Bluthochdruck auf die leichte Schulter genommen. Dabei führt er langfristig durch eine Veränderung der Blutgefäße zu einer Schädigung lebenswichtiger Organe, allem voran Herz, Nieren und Gehirn. Fatale Folgeerkrankungen wie Herzschwäche (Herzinsuffizienz), Herzinfarkte und Schlaganfälle können entstehen.

Aber auch Nierenversagen bis hin zur Dialyse (Blutwäsche), Durchblutungsstörungen der Beine (Schaufensterkrankheit) und Augenerkrankungen können die Folge sein. Nach neuen Erkenntnissen kann auch eine Demenz begünstigt werden.

Dabei ist ein Bluthochdruck in den meisten Fällen gut zu behandeln. Man geht davon aus, dass sich durch eine rechtzeitige Behandlung des Bluthochdruckes gut die Hälfte der Schlaganfälle und Herzinfarkte verhindern ließen.

**W**ir sprechen hier von der Volkskrankheit Nummer eins! Etwa jeder dritte Erwachsene in Deutschland leidet an Bluthochdruck (arterielle Hypertonie). Das Tückische an der Erkrankung ist, dass sie häufig keine Beschwerden verursacht und deshalb oft unerkannt bleibt. Längst nicht jeder, der an Bluthochdruck erkrankt ist, weiß davon.

## Ab welchem Wert spricht man von einem Bluthochdruck?

Nach aktueller Definition liegt ein Bluthochdruck vor, wenn der obere (systolische) Wert über 140 mmHg bzw. der untere (diastolische Wert) über 90 mmHg liegt. Auch wenn nur der obere oder nur der untere Wert erhöht sind, besteht ein Bluthochdruck. Diese Werte sollten sich alle Bluthochdruckpatienten merken. Für die Diagnose sind dabei erhöhte Werte bei mehreren Messungen an

## Was sind Ursachen für Bluthochdruck?

Zum einen spielen das Lebensalter (Bluthochdruck tritt gehäuft ab dem 50. Lebensjahr auf) und erbliche Faktoren, also die Gene, eine Rolle. Deshalb tritt Bluthochdruck gehäuft in Familien auf. Zum anderen

sind es Faktoren, die wir selbst beeinflussen können. Neben Übergewicht bzw. Fettleibigkeit (Adipositas) spielt eine falsche Ernährung, d.h. eine zucker-, kohlenhydrat- und fettlastige Kost, eine wichtige Rolle. Insbesondere zu viel Salz begünstigt stark einen Bluthochdruck. Hinzu kommt Bewegungsmangel, der durch die Corona-Pandemie noch mehr in den Vordergrund gerückt ist. Überwiegend sitzende Tätigkeiten und fehlender sportlicher Ausgleich begünstigen Bluthochdruck.



## Worauf müssen Sie beim Blutdruckmessen achten?

Sollten Sie Ihren Blutdruck regelmäßig zu Hause selbst messen, tun Sie dies täglich morgens und abends etwa zur gleichen Zeit. Dabei sollten Sie morgens vor der Einnahme Ihrer Blutdruckmedikamente messen. Kommen Sie 5 Minuten vor der Messung zur Ruhe. Sie können sich beispielsweise entspannt auf einen Stuhl setzen und an die Stuhllehne anlehnen. Die Manschette muss sich bei der Messung auf Herzhöhe befinden, legen Sie dazu den Arm am besten auf dem Tisch ab. Achten Sie beim Kauf eines Blutdruckmessgerätes auf das Prüfsiegel der Deutschen Hochdruckliga. Wichtig ist, dass sie die Werte konsequent dokumentieren. Hilfreich hierfür können Patientenapps z.B. für das Smartphone sein. Messen Sie dauerhaft Werte über 135/85 mmHg, sollten Sie Ihren Arzt kontaktieren.

## Kann man Bluthochdruck vorbeugen? Was kann ich gegen meinen hohen Blutdruck tun?

Sie können sehr viel tun! Eine gesunde Ernährung, regelmäßige körperliche bzw. sportliche Aktivität und eine Gewichtsabnahme bei Übergewicht stehen ganz oben. Nach aktuellem Wissen ist eine salzarme Mittelmeerküche zu empfehlen, die sich durch viel Obst, Salat und Gemüse sowie Vollkornprodukte auszeichnet. Statt Butter wird beispielsweise Olivenöl verwendet. Frischer Seefisch sorgt für einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren.

Achten sie auf wenig Salz! Anstatt salzhaltiger Produkte wie Fertigprodukte oder Fast Food verwendet die Mittel-

meerküche z.B. Gewürze oder Kräuter. Empfohlen wird auch die sogenannte DASH-Diät, die, wissenschaftlich belegt, günstigen Einfluss auf hohen Blutdruck hat und wiederum viele Elemente der Mittelmeerküche beinhaltet. Alkohol sollte nur in Maßen konsumiert werden, ein Verzicht ist hingegen nicht unbedingt notwendig. Maximal zu empfehlen sind z.B. 1/4 Liter Wein für Männer bzw. 1/8 Liter Wein für Frauen pro Tag.

Seien Sie aktiv! Durch regelmäßiges moderates Ausdauertraining (empfohlen 5 Tage pro Woche, 30-45 min) können Sie aktiv Ihren Blutdruck senken, und zwar etwa in dem Ausmaß wie ein Medikament. Wandern, Laufen, Fahrradfahren oder Schwimmen eignen sich besonders.

Es gilt: Jede Aktivität zählt! Auch ein ausgedehnter Spaziergang an der frischen Luft wirkt sich günstig aus und steigert das Wohlbefinden. Nehmen Sie auch ruhig mal die Treppe anstatt den Aufzug!

## Unsere Experten

### Dr. med. Thomas Singer

ist Internist und Nephrologe sowie Hypertensiologe DHL. Er leitet die nephrologische Facharztpraxis sowie das angeschlossene Dialysezentrum in Schwetzingen und Hockenheim. Seine fachlichen Schwerpunkte liegen im Bereich der Diagnostik und Therapie von Nierenerkrankungen, Bluthochdruck, Dialysetherapie einschließlich Peritonealdialyse (Bauchfelldialyse) sowie Nierentransplantation.



# Im Kampf gegen Krebs: Körper eigene Abwehr nutzen

## Möglichkeiten und Chancen einer Immuntherapie



Ihre Entdeckung war ein Meilenstein im Kampf gegen Krebs: Die Immunologen James Allison und Tasuku Honjo fanden heraus, dass „Bremsen“ auf der Oberfläche bestimmter Immunzellen die Bekämpfung von Krebs durch das körpereigene Immunsystem verhindern. Ihre Forschung, für die sie 2018 den Nobelpreis bekamen, legte den Grundstein für einen neuen Ansatz in der Krebstherapie, der sogenannten Immuntherapie. Das Besondere daran ist, dass die Therapie ins Immunsystem eingreift, anstatt direkt Krebszellen zu attackieren. Sie gilt als eine der großen Hoffnungsträgerinnen der Krebstherapie.

Wie wichtig das Immunsystem für unseren Körper ist, ist hinlänglich bekannt. Es vernichtet in der Regel zuverlässig Substanzen, die den Körper schädigen können. Doch Tumorzellen können das eigene Immunsystem austricksen. Krebszellen müssen an ihrer Zelloberfläche bestimmte Merkmale tragen, damit das Immunsystem sie erkennt. Allerdings haben viele Tumorarten Strategien entwickelt, ihre Identität zu verschleiern. Genau hier setzt die Immuntherapie an.

In den letzten Jahren wurden Antikörper entwickelt, die sich gezielt gegen „Bremsen“ (englisch: Checkpoints) im Immunsystem richten. Deren Aufgabe ist es, normalerweise eine Autoimmunreaktion, also eine Bekämpfung von gesunden Zellen, zu verhindern. Doch manche Tumore aktivieren ganz gezielt solche „Checkpoints“ und schwächen damit unsere Immunzellen. Das hat zur Folge, dass sie die bösartigen Tumorzellen nicht mehr erkennen können. Checkpoint-Hemmer (Immun-Checkpoint-Inhibitoren) verhindern die Unterdrückung der Immunantwort und stimulieren das Immunsystem, die Tumorzellen zu identifizieren und zu zerstören.

Bei einigen Krebserkrankungen hat die Immuntherapie schon gute Erfolge erzielt. Dazu gehören unter anderem Lungenkrebs, besonders aggressiver Brustkrebs, schwarzer Hautkrebs sowie Nieren- und Blasenkrebs. Bei den Patienten, die gut auf die Immuntherapie ansprechen, kann die Erkrankung häufig für eine lange Zeit unter Kontrolle gehalten werden.

## Die Behandlung

Die Checkpoint-Hemmer werden über die Vene als Infusion verabreicht. Abstände und Dauer der Behandlung sind von Medikament und Krebsart abhängig. Manchmal werden auch verschiedene Antikörper kombiniert. In jedem Fall plant der Arzt die Therapie mit seinem Patienten sehr genau.

In den onkologischen Facharztpraxen der ze:roPRAXEN wird die Immuntherapie seit einigen Jahren angeboten. Hierbei zeigte sich auch die oftmals sehr gute Verträglichkeit der Therapie – die Nebenwirkungen unterscheiden sich doch deutlich von denen der Chemotherapie – sowie das teilweise sehr gute und lange Ansprechen der Patienten auf die Therapie. Diese ermöglicht den Patienten dann manchmal eine fast normale Lebensführung. Wir erwarten gespannt die Weiterentwicklungen dieser Therapieformen, um sie dann auch in unseren Behandlungsalltag zu implementieren.

## Unsere Experten

### *Dr. med. Christian Kuhn*

ist Internist/Hämatologe und Onkologe sowie Ärztlicher Leiter des ze:roPRAXEN MVZ Schlossgarten in Schwetzingen. Seine Schwerpunkte umfassen unter anderem onkologische Erkrankungen des Gastrointestinaltraktes, gynäkologische Tumorerkrankungen, Lungenkrebs, Krebserkrankungen der Harnwege und Prostata, hämatologische Erkrankungen, chronische Leukämien und chronische Blutveränderungen.



# Wenn das Gehen zur Qual wird

## Schaufensterkrankheit nimmt zu – Risikofaktoren behandeln

Eine kurze Strecke zurückgelegt und schon muss man stehen bleiben, weil die Beine schmerzen. Dahinter kann sich eine ernsthafte Krankheit verbergen. Die Periphere arterielle Verschlusskrankheit (PaVK), im Volksmund auch Schaufensterkrankheit genannt, nimmt weltweit zu.

### Was ist eine PaVK?

Bei der PaVK handelt es sich um eine Erkrankung der Blutgefäße in den Extremitäten, bei der es meist durch eine Arterienverkalkung (Arteriosklerose) zu Einengungen (Stenose) oder sogar zum Verschluss (Okklusion) von Gefäßen und damit zu Durchblutungsstörungen der Gliedmaßen kommt. Davon sind häufiger Blutgefäße der Beine und seltener die der Arme betroffen.

### Ursachen und Risikofaktoren

Ursache für eine PaVK sind Kalkablagerungen in den Arterien. Das kann genetisch bedingt sein. Bestimmte Risikofaktoren können aber das individuelle Risiko erhöhen. Dazu zählen etwa Rauchen, Diabetes und Bluthochdruck.

### Symptome

Lange kann es sein, dass man überhaupt keine Beschwerden hat und diese erst in höherem Lebensalter beginnen. Die Schmerzen treten meist in der Wade auf, können aber auch im Fuß, Oberschenkel oder Gesäß vorkommen. Beim Stehenbleiben lassen die Schmerzen nach. Schreitet die Erkrankung voran, können Schmerzen auch in Ruhe auftreten. In einem fortgeschrittenen Stadium können kleine Wunden an Füßen oder Unterschenkeln auftreten, die lange nicht abheilen.



### Diagnostik

Der Angiologe kann verschiedene Untersuchungen durchführen, um eine PaVK festzustellen und die rechtzeitige Behandlung zu veranlassen. Die meisten werden mit Ultraschall-Geräten durchgeführt. Zur Basisdiagnostik gehört die Messung des Blutdruckes am Knöchel. Beide Werte werden zueinander in Bezug gesetzt und der sogenannte Ankle-Brachial-Index (ABI) bestimmt.

### Behandlung

Eine PaVK ist nicht heilbar, aber aufzuhalten. Mit vorbeugenden Maßnahmen wie Verzicht auf Rauchen, regelmäßige Bewegung und die Einstellung von Blutzucker und Blutdruck kann schon viel erreicht werden. In manchen Fällen werden Medikamente zur besseren Durchblutung verschrieben, ein Gehtraining oder interventionelle Therapien sowie chirurgische Verfahren, je nach Schwere der Erkrankung,

können ebenfalls ein Mittel der Wahl sein.

## Unsere Experten

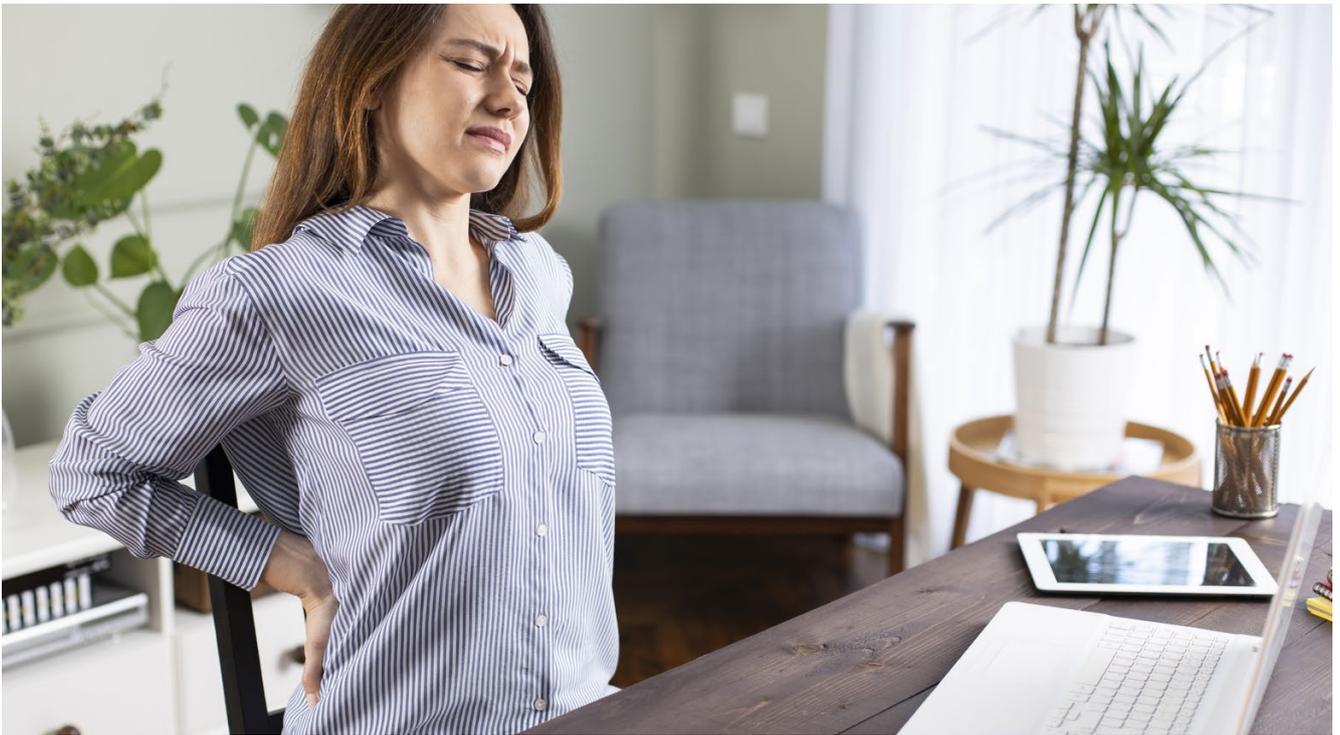
### Dr. med. Wolfgang Wiegand

Ist Internist und Angiologe und praktiziert an ze:roPRAXEN-Standorten in Schwetzingen und Mannheim. Schwerpunkte sind die Behandlung und Abklärung von Arterien-, Venen- und Nierenerkrankungen sowie Duplexsonographie sämtlicher Gefäße.



# Rückenübungen fürs Büro und Zuhause

Kurze Einheiten, die Großes bewirken



**K**ennen Sie das? Sie sitzen im Home-Office oder in Ihrem Büro und haben Schmerzen im Rücken? Damit sind Sie leider in „guter Gesellschaft“. Das Robert-Koch-Institut beziffert den Anteil von Rückenschmerzen bei der bundesdeutschen Bevölkerung mit 61,3 %. Mehr als die Hälfte gibt an, in den letzten zwölf Monaten mindestens einmal unter Rückenschmerzen gelitten zu haben.

Dagegen lässt sich etwas tun. Gerade nach der langen Lockdown-Phase fühlen sich viele etwas eingerostet. Für einen fitten Rücken ist es wichtig, regelmäßig ein paar kleine Übungen in den Büroalltag aber auch normalen Alltag einzubauen, die Ihnen etwas Bewegung und Aktivierung am Sitzplatz bieten. Die folgenden drei Übungen (jeweils 5x wiederholen) sollen Sie dabei unterstützen.

Wir hoffen, dass Ihnen unsere Übungen eine kleine Stütze sind und würden uns freuen, Sie auch einmal persönlich in unserer Physiotherapiepraxis in Hockenheim begrüßen zu dürfen.

## Unsere Experten

### *Selim Karaköse*

ist Physiotherapeut und Masseur und leitet die ze:roPRAXEN Physiopraxis in Hockenheim. Er besitzt Fortbildungen u. a. in den Bereichen Manuelle Therapie (DGMSM), Manuelle Lymphdrainage, gerätegestützte Krankengymnastik, myofasziale Therapie sowie Nervenmobilisation.



### *Alexander Ohle*

ist Physiotherapeut und stellvertretender Praxisleiter. Seine Schwerpunkte liegen in der Behandlung von Hüft- und Knie-Endoprothesen (TEP) sowie der Behandlung von Sportverletzungen.



## Übungen für die Halswirbelsäule



Kopf nach rechts drehen und das Kinn anheben – einatmen



Kopf gerade aus und nach vorne beugen – ausatmen



Kopf nach links drehen und das Kinn anheben – einatmen

## Übungen für den Schultergürtel



Schultern kreisförmig bewegen



Schultern nach vorne nehmen, anheben und nach hinten bewegen – einatmen



Schultern fallen lassen – ausatmen

## Übungen für die Brustwirbelsäule



Schultern nach vorne führen, dabei die Daumen nach innen – ausatmen



Schultern nach hinten und die Daumen dabei nach außen drehen – einatmen



Schultern nach vorne führen, dabei die Daumen nach innen – ausatmen

# Gesundheits-Quiz

Testen Sie Ihr Wissen

**S**tellen Sie Ihr medizinisches Wissen bei unserem ze:roPRAXEN Gesundheitsquiz unter Beweis und entdecken Sie neue, spannende Fakten: Mit welcher Ernährung können Sie sich am besten

fit halten? Wie viel Blut fließt durch den menschlichen Körper eines Menschen? Nur jeweils eine Antwort ist richtig. Viel Spaß beim Rätseln! Die Auflösung finden Sie auf Seite 25.

**1. In welchem Lebensmittel ist am meisten Cholesterin enthalten?**

- A Leberwurst
- B Hühnerei
- C Camembert
- D Salami

**2. Wie sollten Sie idealerweise ein gesundes Ausdauertraining betreiben?**

- A So, dass Sie innerhalb von 5 Minuten ausreichend schwitzen
- B So, dass Sie möglichst keinen hochroten Kopf bekommen
- C So, dass Sie innerhalb von 10 Minuten leichten Muskelkater verspüren
- D So, dass Sie sich noch mit jemandem unterhalten können

**3. Wie oft sollten Sie sich körperlich betätigen, wenn Sie einen positiven Einfluss auf Ihr Herz-Kreislauf-System erzielen wollen?**

- A Mindestens 2-mal pro Woche für 1 Stunde
- B Mindestens 1-mal pro Woche für 2 Stunden
- C Mindestens 3-mal pro Woche für 30 Minuten
- D Mindestens 4-mal pro Woche für 25 Minuten

**4. Welche Blutdruckwerte gelten als optimal?**

- A 160/100 mmHg
- B 120/80 mmHg
- C 90/60 mmHG
- D 80/70 mmHG

**5. Welches ist das größte Gelenk des menschlichen Körpers?**

- A Ellenbogengelenk
- B Hüftgelenk
- C Kniegelenk
- D Schultergelenk

**6. Wie viel Blut fließt in etwa durch den Körper eines erwachsenen Menschen?**

- A 1 bis 2 Liter
- B 3 bis 4 Liter
- C 5 bis 6 Liter
- D 7 bis 8 Liter

**7. Würde man alle Nerven des menschlichen Körpers zusammenknuten, welche Gesamtlänge würde sich ergeben?**

- A Etwa 800 Kilometer (so weit ist es ca. mit dem Auto von München nach Hamburg)
- B Etwa 55 Meter (so hoch ist der schiefe Turm von Pisa)
- C Etwa 800.000 Kilometer (in etwa die Strecke von der Erde zum Mond und zurück)
- D Etwa 2,13 Meter (so groß ist Dirk Nowitzki)

**8. Viele Diabetiker müssen täglich Insulin spritzen. Wofür braucht der Körper das Hormon überhaupt?**

- A Es ist notwendig, damit sich die Körperzellen teilen.
- B Insulin befördert den Zucker aus dem Blut in die Körperzellen.
- C Es reguliert den Appetit.

**9. Welches Virus wird nicht über Tröpfcheninfektion übertragen?**

- A SARS-CoV-2
- B Masern
- C Röteln
- D Rotaviren

**10. Wie oft leidet jeder Erwachsene pro Jahr im Durchschnitt an einer Erkältung?**

- A 2 bis 4-mal
- B 3 bis 5-mal
- C 4 bis 6-mal
- D 8 bis 12-mal

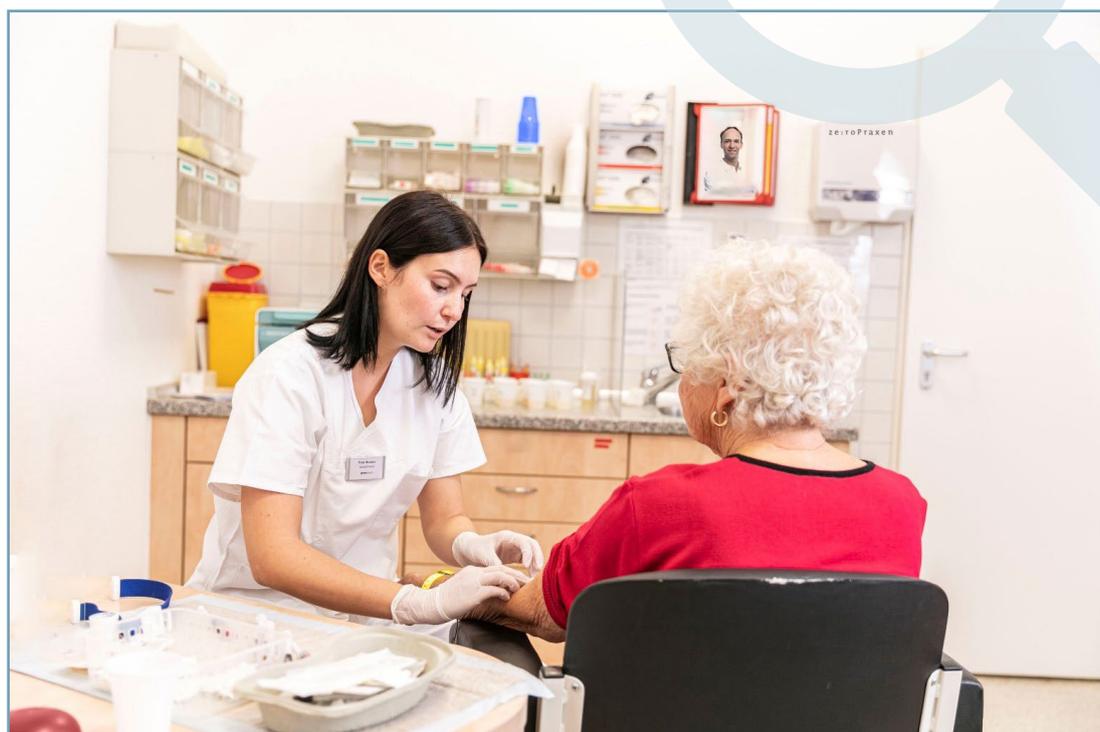
# Bilderrätsel

Finden Sie die Fehler !

Die beiden Bilder scheinen sich auf den ersten Blick zu gleichen.  
Doch im zweiten Foto haben wir 10 Fehler versteckt.

**Viel Spaß bei der Suche.**

Die Auflösung finden Sie auf Seite 25.



# Blaubeermuffins

## Zutaten

- 100 g Butter
- 3 Eier
- 200 g Zucker
- 200 ml Milch
- 330 g Mehl
- 1EL Backpulver
- 1/2 TL Salz
- Orangenabrieb oder Vanille je nach Geschmack
- 250 g Heidelbeeren

## Zubereitung

Butter bei schwacher Hitze zerlassen. Die Eier in eine Schüssel geben und mit Zucker aufschlagen, dann die abgekühlte zerlassene Butter und die Milch dazugeben, und alles gründlich miteinander verrühren. Mehl, Backpulver und Salz mischen und Esslöffelweise zu den feuchten Zutaten geben.

Zum Schluss Orangenabrieb/Vanille und Heidelbeeren zugeben. In Muffinförmchen füllen.

Im vorgeheizten Ofen (Umluft 180 °C) 25 – 30 Minuten backen. Nach dem Abkühlen nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.

**Viel Freude beim Genießen!**



## Haben Sie ein Rezept für uns ?

Sie haben auch ein leckeres Rezept, das Sie teilen möchten? Dann schicken Sie uns ihr Lieblingsgericht oder ihren Lieblingskuchen an [redaktion@zero-praxen.de](mailto:redaktion@zero-praxen.de), ein Foto sowie ein paar Infos zu sich. Für jedes abgedruckte Rezept schenken wir Ihnen einen Einkaufsgutschein im Wert von 50 Euro.

Dieses leckere Rezept kommt von

**unserer Pflegedienstleitung  
Martina Lutz**

Ihre leckeren Backwaren und Torten sind bei der Belegschaft heiß begehrt. In Minutenschnelle kann da schon mal eine Kuchenplatte leergeräumt sein. Bei ihren Muffins sieht das nicht anders aus.

„Die Blaubeermuffins eignen sich perfekt für einen schönen Nachmittagskaffee draußen im Garten oder auf dem Balkon. Zudem sind sie ganz einfach und schnell zubereitet“, sagt Martina Lutz.

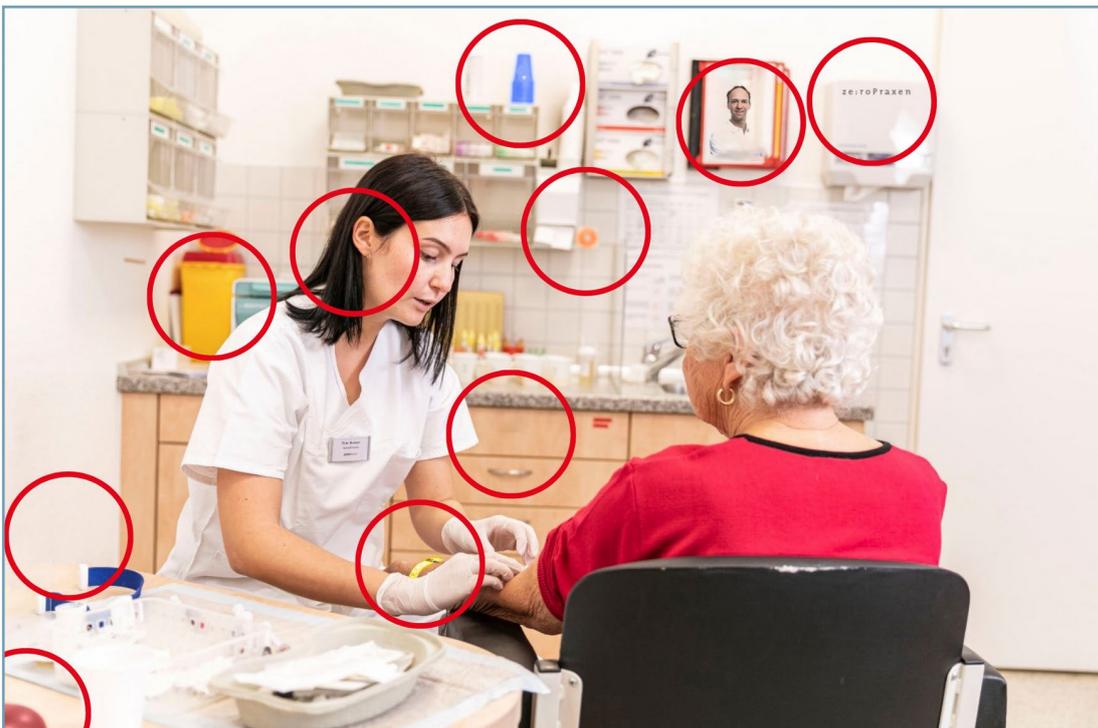


# Quiz-Auflösung

Haben Sie alles gewusst ?

1. In welchem Lebensmittel ist am meisten Cholesterin enthalten?  
B Hühnerei
2. Wie sollten Sie idealerweise ein gesundes Ausdauertraining betreiben?  
D So, dass Sie sich noch mit jemandem unterhalten können
3. Wie oft sollten Sie sich körperlich betätigen, wenn Sie einen positiven Einfluss auf Ihr Herz-Kreislauf-System erzielen wollen?  
C Mindestens 3-mal pro Woche für 30 Minuten
4. Welche Blutdruckwerte gelten als optimal?  
B 120/80 mmHg
5. Welches ist das größte Gelenk des menschlichen Körpers?  
C Kniegelenk
6. Wie viel Blut fließt in etwa durch den Körper eines erwachsenen Menschen?  
C 5 bis 6 Liter
7. Würde man alle Nerven des menschlichen Körpers zusammenknoten, welche Gesamtlänge würde sich ergeben?  
C Etwa 800.000 Kilometer
8. Viele Diabetiker müssen täglich Insulin spritzen. Wofür braucht der Körper das Hormon überhaupt?  
B Insulin befördert den Zucker aus dem Blut in die Körperzellen.
9. Welches Virus wird nicht über Tröpfcheninfektion übertragen?  
D Rotaviren
10. Wie oft leidet jeder Erwachsene pro Jahr im Durchschnitt an einer Erkältung?  
A 2 bis 4-mal

Haben Sie alle Fehler gefunden ?



# Jetzt entdecken!

**ze:ro**PRAXEN auf...



- Neuigkeiten aus den Praxen
- Einblicke in den Praxisalltag
- Spannende Themen rund um das Thema Gesundheit



Wir freuen uns auf  
Ihre **Likes** und  
**Kommentare!**