

ze:ro MAGAZIN

GRATIS
zum Mitnehmen

Smarte Hilfe



Wie digitale

Gesundheitsanwendungen

beraten und unterstützen können

Auch in diesem Magazin

Ein Tag mit einer
Hausärztin

Was ist ein Medizinisches
Versorgungszentrum?

Wenn Herz und
Nieren schwächeln



mein **ze:ro**MOMENT

DAS WIR-GEFÜHL JEDEN TAG BEI DER ARBEIT ZU ERLEBEN
- WIR ZIEHEN AN EINEM STRANG.



Jetzt offene Stellen und
Karrierechancen entdecken!

ze:roPRAXEN
wir. helfen

Wer hilft mir, gesund zu bleiben?

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Digitale Anwendungen halten schon lange Einzug in die Gesundheitsversorgung. Sie unterstützen Ärzte* bei der Behandlung, erleichtern die Kommunikation und beschleunigen Praxisprozesse. Auch für Patienten sind die Potentiale enorm. Digitale Helfer können auf smarte Weise dazu beitragen, den eigenen Gesundheitszustand im Blick zu behalten, an der richtigen Stelle aktiv zu werden und motiviert zu bleiben.

Wussten Sie, dass es dazu Apps auf Rezept gibt? Sie zählen zu den sogenannten Digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA), die die moderne Versorgung ergänzen und die Lebensqualität von Patienten spürbar verbessern können. Erfahren Sie in dieser Ausgabe, wie DiGA funktionieren und wobei sie helfen können. Gesund zu bleiben erfordert aber auch, Verantwortung für sich zu übernehmen und die eigene Gesundheit nachhaltig zu sichern. Dazu braucht es Motivation und klare, erreichbare Ziele. Auch dafür haben wir Tipps für Sie. Denn Ihre Gesundheit liegt uns als größtem Gesundheitsversorger in der Metropolregion Rhein-Neckar am Herzen. Dafür geben täglich rund 560 Mitarbeiter ihr Bestes.

Ich wünsche Ihnen eine abwechslungsreiche Lektüre!

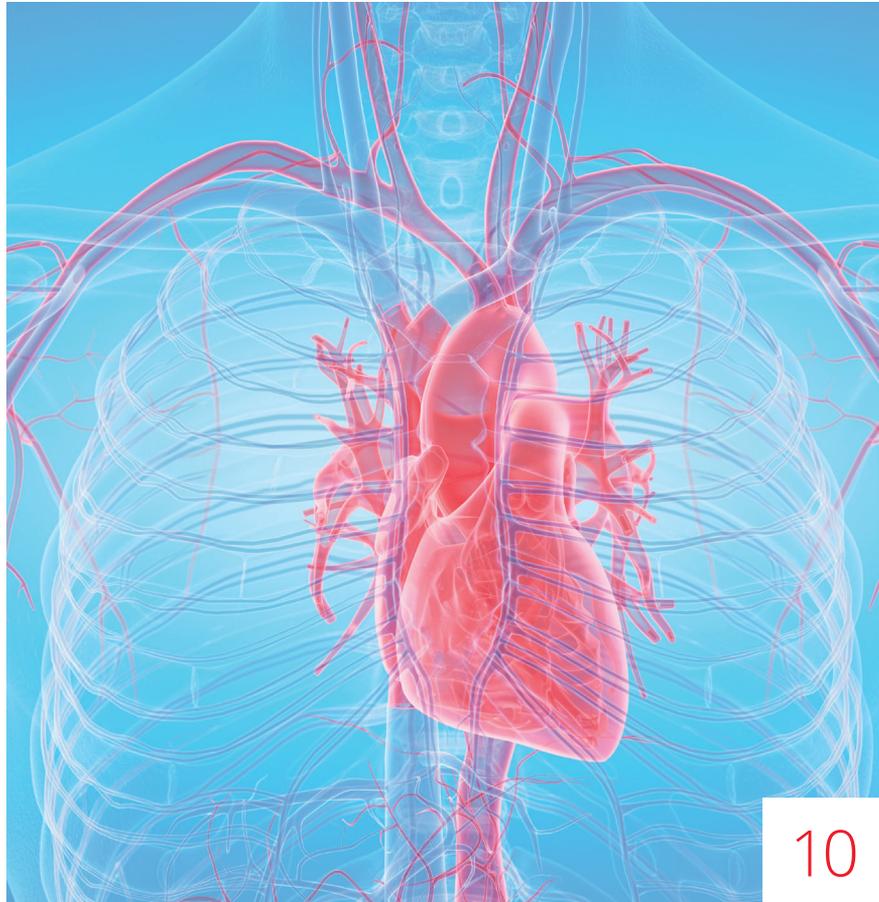
Prof. Dr. med. Peter Rohmeiß

Geschäftsführer und Gründer der **ze:ro**PRAXEN



* Im Sinne der besseren Lesbarkeit verwenden wir in diesem Magazin vermehrt die männliche Form und meinen damit sowohl männliche, weibliche als auch diverse Personen.

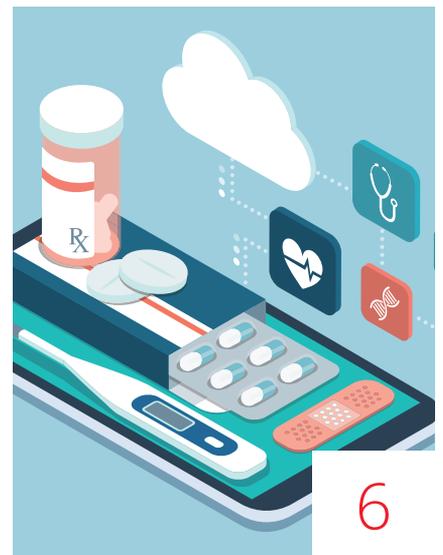
Themen im Überblick



10



13



6

Verbundnews

Wissenswertes rund um Ihren größten ambulanten Gesundheitsversorger in der Metropolregion Rhein-Neckar

4

Service

Jetzt bei uns Impfpass digitalisieren lassen!

5

Online-Terminbuchung in unseren Praxen

5

Top-Thema

Smarte Hilfe

Wie digitale Gesundheitsanwendungen beraten und unterstützen können

6

Gesundheit im Blick

Wenn das Herz schwächelt – Herzinsuffizienz frühzeitig erkennen und behandeln

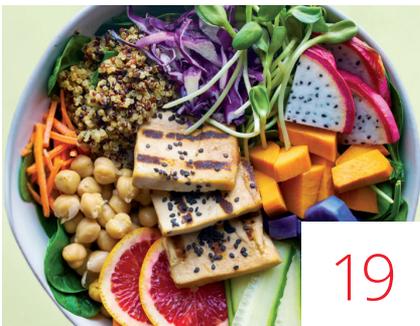
10

Neues aus der Wissenschaft – Studienergebnisse zu Cranberry-Produkten, Sturzangst und Proteinzufuhr

13



14



19



21

Storytime

Zwischen Sprechstunde, Notfall und Hausbesuchen – Tagesprotokoll einer Hausärztin 14

Zur Sache

Medizinische Versorgungszentren – Das sollten Sie wissen 16

Beruf & Karriere

Was macht eigentlich ... eine MFA in der Dialyse? 18

Rezept

Bowl – Der gesunde Allrounder 19

Unterhaltung

Hypo ... was?! – Mit System zum Fachbegriff-Profi 20

Schnapsschuss – Die Arztpraxis der Zukunft? 21

Impressum

Herausgeber **ze:ro**PRAXEN, Bodelschwingstraße 12, 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 Lisa Wayand, redaktion@zero-praxen.de
 Gestaltung cross-effect
 Bilder **ze:ro**PRAXEN GbR (Seiten: 1, 7,9, 10, 12, 14, 17, 18, 20), Adobe Stock (Seiten: Titel, 5, 10, 11, 16), Canva (Seiten: U2, U4, 5, 13, 19), Stable Diffusion (Seite 21), Baxter (Seite 12)

Druck Flyeralarm
 Auflage 1000 Stück

Wer sind die **ze:ro**PRAXEN?

Wissenswertes rund um Ihren größten ambulanten Gesundheitsversorger in der Metropolregion Rhein-Neckar!



Über 30 haus- und fachärztliche MVZ sowie Dialysezentren in drei Bundesländern gehören zum Verbund



10 Fachgebiete: Darunter Nephrologie, Kardiologie, Onkologie und Allgemeinmedizin



200.000 Patienten werden jährlich in unseren Praxen und Zentren versorgt



560 Mitarbeiter arbeiten bei uns, davon ca. 120 Ärzte



Mehr über uns erfahren:

Jetzt bei uns Impfpass digitalisieren lassen!

Wer jederzeit einen Überblick über seinen Impfstatus haben möchte, ohne das gelbe Heft immer bei sich haben zu müssen, kann bereits heute seinen Impfpass in vielen unserer hausärztlichen Praxen digitalisieren lassen. Der Impfpass wird dazu der Praxis für einige Tage überlassen und die Daten digital dort gespeichert. Beim nächsten Praxisbesuch oder per telefonischer Anfrage können Patienten dann ganz einfach ihren Impfstatus bei der Praxis anfragen und falls nötig direkt Termine vereinbaren.

In einigen Zentren besteht zudem die Möglichkeit, die Daten digital in die App ImpfPassDE zu übertragen. Damit haben Patienten selbst eine Übersicht über bestehende und ausstehende Impfungen und können

sich zur Auffrischung, Durchführung oder Besprechung der empfohlenen Impfungen direkt an ihre Praxis wenden. Sprechen Sie Ihr Praxisteam zu Ihren Möglichkeiten einfach an!



ImpfPassDE



Gut zu wissen

Daten, die schon heute digitalisiert werden, können künftig ganz einfach in den Impfpass und die elektronische Patientenakte (ePA) übertragen werden.

Online-Terminbuchung in unseren Praxen

Laut Branchenverband Bitkom vereinbart nur rund ein Drittel der Deutschen ab 16 Jahren Arzttermine über Online-Plattformen – und das, obwohl die Vorteile klar auf der Hand liegen: Termine können selbstständig und rund um die Uhr gebucht, verschoben oder abgesagt werden. Wunschtermine für beispielsweise Erst- und Kontrolluntersuchungen, Gesundheits-Checkups oder Befundbesprechungen können in nur wenigen Klicks vereinbart werden.

Dank automatischen Terminerinnerungen und digitalen Wartelisten verpasst man keinen Termin mehr. Medizinische Dokumente können schnell und unkompliziert mit der Praxis ausgetauscht werden. In all unseren Praxen bieten wir diesen bequemen Service bereits an!

Vereinbaren auch Sie Ihren nächsten Termin vor Ort oder in der Videosprechstunde bei unseren Haus- und Fachärzten direkt über die Website Ihrer **ze:ro**-Praxis unter dem Menüpunkt „Online-Terminvereinbarung“.



Neu: Zentrale Terminvereinbarung für die Nephrologie in Mannheim

In unseren nephrologischen Zentren in Mannheim am Theresienkrankenhaus, Diakonissenkrankenhaus und in Mannheim-Schönau bieten wir einen zentralen Terminservice an. Über diesen können Patienten den schnellstmöglichen Termin an einem der drei Standorte bequem online buchen!





Smarte Hilfe

Wie digitale Gesundheitsanwendungen beraten und unterstützen können

Ob für Schlaf, Ernährung, Bewegung oder Stress – laut Bundesgesundheitsministerium gibt es rund 100.000 Gesundheitsapps, die uns dabei helfen sollen, unsere eigene Gesundheit besser im Blick zu behalten. Andere Anwendungen erinnern an die Medikamenteneinnahme, dienen zur Dokumentation von Symptomen oder weisen auf Vorsorgeuntersuchungen hin. Solche Apps für das Smartphone oder Tablet sind jederzeit frei zugänglich und schnell heruntergeladen, allerdings unterliegen sie keinen speziellen Qualitätskriterien. Anders ist das bei den Digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA), sogenannten „Apps auf Rezept“, die als Medizinprodukt zugelassen sind und erwiesenermaßen einen positiven Einfluss auf die Gesundheit haben können. Wir stellen die Anwendungen und ihre Chancen für Patienten vor.

Digitale Gesundheitsanwendungen dienen der Erkennung, Überwachung, Behandlung oder Linderung von Krankheiten. Mit dem Digitale-Versorgung-Gesetz (DVG) haben Patienten darauf sogar einen Leistungsanspruch. Alle DiGA sind vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) auf Datensicherheit, Datenschutz und Funktionalität geprüft. Zudem wird sichergestellt, dass die Apps tatsächlich zu einer besseren medizinischen Versorgung beitragen, indem sie den Gesundheitszustand und die Lebensqualität verbessern, die Krankheitsdauer verkürzen oder sogar die Überlebenschancen bei schweren Erkrankungen verbessern. Erst wenn sich eine Anwendung hierbei bewährt hat, wird sie dauerhaft ins offizielle Verzeichnis aufgenommen.

Für diese Erkrankungen sind DiGA erhältlich

Über 60 Anwendungen sind derzeit als DiGA zugelassen, unter anderem aus den Bereichen Psyche, Muskeln/Knochen/Gelenke, Herz und Kreislauf, Nervensystem, Krebs, Nieren und Harnwege, Hormone und Stoffwechsel, Atmung, Verdauung und Verletzungen.

Für folgende Krankheitsbilder gibt es unter anderem bereits Anwendungen:

- Diabetes mellitus
- Tinnitus
- Rheuma
- Bluthochdruck
- COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung)
- Migräne
- Rückenschmerzen
- Angststörungen und Depressionen

Wertvolle Ergänzung

„DiGA sollen Patienten helfen, ihre krankheitsbedingten Herausforderungen besser zu bewältigen. Sie werden im besten Falle souveräner im Umgang mit ihrer Erkrankung und verbessern ihre Lebensqualität. Damit sind DiGA eine wertvolle Ergänzung im Zeitalter der digital-gestützten Versorgung, ersetzen eine ärztliche Behandlung aber natürlich nicht.“



Dr. med. Natalie Augsburg

Fachärztin für Allgemeinmedizin
bei den **ze:ro**PRAXEN

Ärztlich verschrieben und von den Kassen bezahlt

Um eine App zu erhalten, braucht es eine Verordnung des Arztes oder Psychotherapeuten. Das Rezept reichen Patienten bei ihrer Krankenkasse ein und erhalten im Anschluss einen Code, um die App herunterzuladen und freizuschalten. Die Kosten für die Anwendung werden von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet. Können Patienten ihrer Krankenkasse selbst nachweisen, dass eine Behandlung angemessen ist, etwa durch bestehende Diagnosen, kann die DiGA auch ohne ärztliche Verordnung beantragt werden.

DiGA sind individuell auf die Anforderungen von Patienten mit spezifischen Krankheitsbildern zugeschnitten und vereinen meist Wissensvermittlung, Krankheitsmanagement und Behandlung. Wie genau das aussieht, zeigen wir anhand einer beispielhaften DiGA-Kategorie:

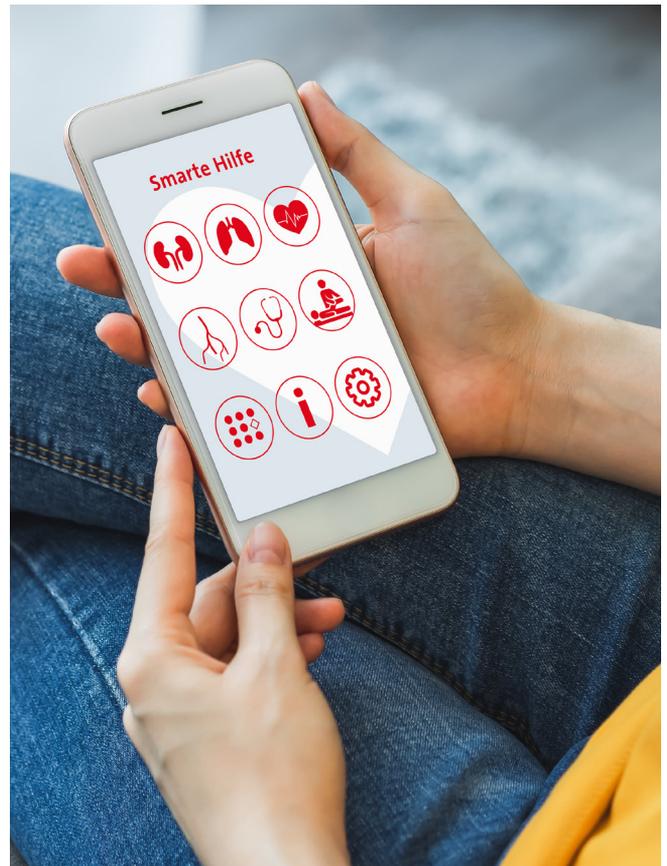
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	
Beispielhafte Apps	ProHerz, Vantis
Diagnosen (Auswahl)	Herzinsuffizienz, Erkrankung der Herzkranzgefäße (koronare Herzkrankheit)
Ziel	Erkennen von Frühwarnzeichen einer Verschlechterung bei Herzinsuffizienz und koronarer Herzkrankheit, Verhinderung von Notfällen und Krankenhausaufenthalten
Inhalte	Wissensvermittlung rund um Ernährung, Bewegung und Stressmanagement in Einklang mit aktuellen medizinischen Leitlinien
Funktionen	Erfassung und Auswertung von Vitalwerten, personalisiertes Gesundheitscoaching, Selbstmanagement, Unterstützung bei Blutdruckmessung und Medikamententherapie

So erhalten Sie eine DiGA

Schritt 1: Rezept bei der Krankenkasse einreichen

Schritt 2: Freischaltcode erhalten

Schritt 3: App herunterladen und aktivieren



Das Potential ist riesig!

Obwohl sie bereits seit Ende 2020 erhältlich sind, werden bislang noch wenige Apps auf Rezept ausgestellt. Die Techniker Krankenkasse (TK) hielt in ihrem Report von 2022 fest, dass lediglich vier Prozent aller Ärzte DiGA verschreiben. Das Potential aber ist riesig: 84 Prozent der Anwender nutzen sie laut TK mindestens einmal pro Woche und rund die Hälfte gibt an, dass die App ihnen geholfen hat. Haben auch Sie Interesse an der Nutzung einer DiGA für Ihr spezifisches Krankheitsbild? Sprechen Sie Ihre Haus- und Fachärzte der **ze:roPRAXEN** darauf an. Wir unterstützen Sie gerne und besprechen Ihre Möglichkeiten.



Liste aller Anwendungen



Alle verfügbaren Anwendungen und die Voraussetzungen für die Erstattung sind im DiGA-Verzeichnis des Bundesministeriums für Arzneimittel und Medizinprodukte gelistet.

Die richtigen Ziele setzen und verfolgen

Ob gesund werden oder gesund bleiben – am Ball bleiben lautet die Devise. Egal, ob es um Ernährung, Bewegung, Vorsorge oder das regelmäßige Auseinandersetzen mit der eigenen Krankheit geht: Es gilt, sich bewusst immer wieder kleine und große Ziele für die eigene Gesundheit zu setzen und sich zu motivieren. Ein kleiner Einblick in die Psychologie der Motivation.

Psychologische Faktoren beeinflussen die Motivation

In der Motivationspsychologie sind intrinsische und extrinsische Motivation zentrale Konzepte. Während **intrinsische Motivation** aus innerem Antrieb entsteht und langfristiges Engagement fördert, werden bei extrinsischer Motivation äußere und oft kurzfristige Belohnungen, wie etwa das Lob anderer oder finanzielle Vorteile, angestrebt. Um sich intrinsisch zu motivieren, ist es hilfreich, sich auf die eigenen Werte und Ziele zu konzentrieren und diese regelmäßig zu reflektieren. Beim Verfolgen der gesetzten Ziele kommt die **Selbstwirksamkeit** ins Spiel: das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, positive Veränderungen im Leben herbeizuführen. Wer eine hohe Selbstwirksamkeit besitzt, ist bereit, Ausdauer und Anstrengung zu investieren, um ein Ziel zu erreichen. Sie wird gestärkt durch positive Erfahrungen, gute Vorbilder, Ermutigung durch ande-



re und die Fähigkeit, die eigenen Emotionen auch in schwierigen Situationen zu kontrollieren. Auch eine starke **Selbstkontrolle** hilft, gesundheitsbezogene Ziele zu erreichen: die Fähigkeit, Versuchungen zu widerstehen und impulsive Reaktionen zu unterdrücken. Sie kann gestärkt werden, indem man sich immer wieder an das „Warum“ erinnert, verbindliche Pläne macht und die eigenen Gedanken beobachtet.

Ziele setzen: SMART-Methode

Spezifisch, **m**essbar, **a**traktiv, **r**ealistisch und zeitlich **t**erminiert – diese Kriterien muss ein gutes Ziel gemäß der sogenannten SMART-Methode erfüllen. So wird etwa aus dem Vorsatz „Ich möchte mehr Wasser trinken“ ein smartes Ziel: Ich möchte innerhalb des nächsten Monats (realistisch, terminiert) mindestens zwei Liter am Tag trinken (spezifisch), dazu eine Tracking-App verwenden (messbar), um mich dadurch besser und gesünder zu fühlen (attraktiv).

Ziele erreichen: WOOP-Methode

Die WOOP-Methode hilft, Ziele zu visualisieren, realistisch einzuschätzen und konkrete Handlungsschritte zu planen. Ein Beispiel: Ich möchte meine Fitness verbessern (**W**ish), um mich energiegeladener zu fühlen (**O**utcome). Zeitmangel und Motivation könnten Hindernisse darstellen (**O**bstacle), daher mache ich mir einen konkreten Trainingsplan und nutze einen Bewegungstracker (**P**lan).

Für kleine Erfolge belohnen

„Gesund zu bleiben erfordert oft Anstrengung und Zeitinvestment, während der Nutzen erst langfristig spürbar ist. Für jeden Teilerfolg sollte man sich bewusst belohnen. Hierbei unterstützen digitale Helfer enorm. Apps zeichnen beispielsweise Schritte oder Bewegung auf, dokumentieren unser Essverhalten und visualisieren unsere Fortschritte. Sie belohnen uns, wenn Tages-, Wochen- oder Monatsziele erreicht wurden, loben uns und erinnern uns an unsere selbst gesetzten Ziele. Jeder Fortschritt ist bedeutsam und ein Schritt in Richtung gesunder Lebensstil.“



Tamara Rohacek

Psychologische Psychotherapeutin im **ze:ro**PRAXEN Fachärztlichen MVZ Bergstraße

Wenn das Herz schwächelt

Herzinsuffizienz frühzeitig erkennen und behandeln



Herzinsuffizienz gehört zu den häufigsten Hauptdiagnosen in Deutschlands Krankenhäusern. Diagnostik und Therapie sind komplex, da die Betroffenen oftmals zusätzliche Erkrankungen haben. Die Behandlungsintensität ist daher sehr hoch und von Wechseln zwischen dem stationären und ambulanten Bereich geprägt. Um eine lückenlose Versorgung zu ermöglichen, ist eine verzahnte Versorgung aller beteiligten Ärzte und Einrichtungen sehr wichtig.

Unser Experte

**Dr. med.
Michael Rodenbach**

ist Facharzt für Kardiologie,
Ärztlicher Leiter des MVZ
Bergstraße sowie Ärztlicher
Direktor (fachärztlich)
im **ze:ro**PRAXEN-Verbund.



Krankheitsbild Herzinsuffizienz

Herzinsuffizienz, auch bekannt als Herzschwäche, ist eine chronische Erkrankung, bei der das Herz nicht mehr in der Lage ist, ausreichend Blut durch den Körper zu pumpen, um die Bedürfnisse der Organe zu erfüllen. Dies kann zu einer Vielzahl von Symptomen führen, darunter Atemnot, Müdigkeit, geschwollene Beine und eine eingeschränkte Leistungsfähigkeit. Herzinsuffizienz kann sowohl plötzlich als auch schleichend auftreten und erfordert eine sorgfältige Überwachung und Behandlung.

Therapiemöglichkeiten bei Herzinsuffizienz

Eine Herzinsuffizienz muss behandelt werden. Nur so lässt sich das Fortschreiten der Krankheit bremsen und die Lebensqualität verbessern. Eine Therapie kann sich aus mehreren Bausteinen zusammensetzen.

Medikamente: Sie können dabei helfen, das Herz zu entlasten. Häufig zum Einsatz bei Herzschwäche kommen Betablocker, Blutdrucksenker (ACE-Hemmer) und Entwässerungsmittel (siehe auch Krankheitsbild Herzinsuffizienz). Wichtig ist eine stetige Überprüfung der Medikation durch Ihren Kardiologen bezüglich der korrekten Medikamentendosierungen und neu entwickelten Medikamenten wie z.B. SGLT2-Hemmern.

Chirurgische Eingriffe: Ein Cardioverter-Defibrillator (ICDs) oder Resynchronisationsgeräte (CRT D/P) werden meist direkt unterhalb des Schlüsselbeins auf den Brustmuskel implantiert. Sie sorgen dafür, dass die Hauptkammern des Herzens im gleichen synchronen Rhythmus schlagen und somit die Pumpleistung des Herzens verbessert wird. Bei fortgeschrittener Herzinsuffizienz kann auch eine Herztransplantation in Betracht gezogen werden.

Anpassung des Lebensstils: Dazu zählen unter anderem der Verzicht auf Alkohol und Nikotin, regelmäßige körperliche Bewegung sowie eine gesunde Ernährung.

Nierenersatztherapie: Wenn entwässernde Medikamente keine Wirkung mehr zeigen, kann eine Nierenersatztherapie notwendig werden. Für Patienten mit kardiorenalem Syndrom (gleichzeitige Herz- und Nierenchwäche) eignet sich die Bauchfelldialyse in besonderem Maße. [Lesen Sie dazu unser Interview auf Seite 12!](#)



In sicheren Händen: Telemonitoring

Die **ze:ro**PRAXEN bieten ihren Patienten mit schwerer Herzschwäche eine telemedizinische Betreuung an. Patienten erhalten eigene und leicht bedienbare Messgeräte, mit denen sie täglich Messwerte wie Blutdruck, Gewicht und Herzrhythmus erfassen. Bei relevanten Auffälligkeiten werden Alarme über unser spezialisiertes Telemedizinzentrum an den betreuenden Kardiologen gesendet. Zudem können die implantierten Geräte (ICD/CRT) mittels Telemonitoring vom Kardiologen online kontrolliert werden. Im Falle von z.B. technischen Störungen wird der betreuende Kardiologe umgehend informiert. Krankenhausaufenthalte werden so reduziert.



Bauchfelldialyse entlastet das Herz

Frau Dr. Buylaert, wie hängen Herzschwäche und Nierenschwäche zusammen?

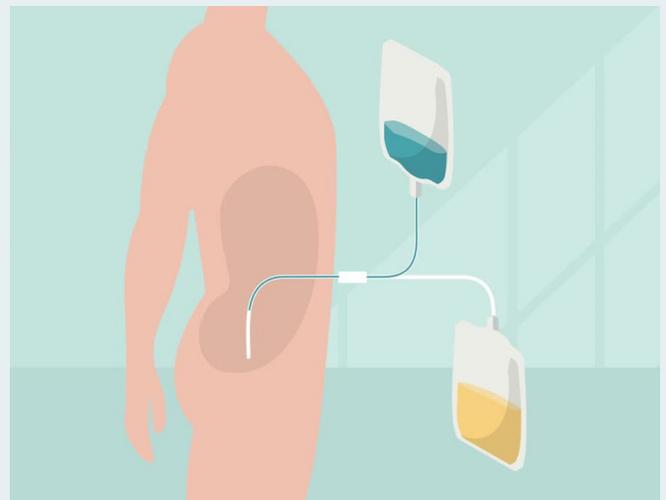
Dr. Buylaert: Herzinsuffizienz und Niereninsuffizienz sind eng miteinander verbunden. Das Herz pumpt Blut durch den Körper, und die Nieren filtern Abfallprodukte aus dem Blut. Wenn das Herz nicht effektiv pumpt, wird die Durchblutung der Nieren beeinträchtigt, was zu Nierenproblemen führen kann. Umgekehrt können Nierenprobleme den Flüssigkeitshaushalt und den Blutdruck beeinflussen, was das Herz belastet.

Welche Rolle spielt die Bauchfelldialyse in der Therapie von Herzinsuffizienz?

Dr. Buylaert: Die Bauchfelldialyse ist eine effektive Methode zur Behandlung von Niereninsuffizienz, die auch positive Auswirkungen auf die Herzgesundheit haben kann. Durch die regelmäßige Entfernung von überschüssiger Flüssigkeit und Giftstoffen aus dem Körper unterstützt sie den Ausgleich des Flüssigkeitshaushalts und entlastet damit das Herz. Dies kann dazu beitragen, die Symptome der Herzinsuffizienz zu lindern und die Lebensqualität der Patienten zu verbessern.

Warum ist die Bauchfelldialyse besonders bei Patienten mit Herzinsuffizienz eine gute Option?

Dr. Buylaert: Die Bauchfelldialyse bietet mehrere Vorteile für Patienten mit Herzinsuffizienz. Da sie kontinuierlich durchgeführt wird, belastet sie das Herz weniger als die häufiger angewendete Hämodialyse, die auf einer schnelleren Entfernung von Flüssigkeit und Toxinen basiert. Zudem können Patienten die Bauchfelldialyse zu Hause durchführen, was die Flexibilität erhöht und den Aufwand reduziert, sodass sie nicht mehrmals wöchentlich ins Dialysezentrum zur Blutwäsche kommen müssen.



Wann kommt die Bauchfelldialyse zum Einsatz?

Dr. Buylaert: Die Bauchfelldialyse wird insbesondere dann in Betracht gezogen, wenn bei Patienten mit schwerer Herzinsuffizienz die Verabreichung von wasserabführenden Medikamenten nicht mehr ausreicht, um überschüssige Flüssigkeit aus dem Körper zu entfernen. In solchen Fällen kann die regelmäßige und kontrollierte Entfernung von Flüssigkeit durch die Bauchfelldialyse dazu beitragen, die Belastung des Herzens zu reduzieren und die Symptome der Herzinsuffizienz zu verbessern.

Wie funktioniert die Bauchfelldialyse?

Dr. Buylaert: Bei der Bauchfelldialyse übernimmt das Bauchfell die Funktion eines natürlichen, körpereigenen Filters. Die Dialyse erfolgt hier kontinuierlich über 24 Stunden und kann zu Hause vom Patienten manuell durchgeführt werden. Zuvor wird ein dünner, weicher Silikonschlauch, ein Katheter, operativ in den Bauchraum gelegt. Über diesen Zugang wird die Dialyselösung eingeführt, entweder mittels Handbeutel oder einer Pumpe (Cycler). Die mit den Abbauprodukten und überflüssigem Körperwasser angereicherte Lösung wird dann anschließend über einen Auslaufbeutel wieder abgelassen. Bei der kontinuierlichen ambulanten Peritonealdialyse (CAPD) leeren Patienten den Beutel und wechseln die Dialyselösung drei bis viermal täglich eigenständig. Bei Patienten, die mittels nächtlicher automatisierter Peritonealdialyse (APD) über einen Cycler dialysieren, übernimmt das Gerät diese Abläufe. Dies findet in der Regel über acht Stunden in der Nacht statt und ist somit sehr gut für berufstätige Patienten geeignet.

Unsere Expertin

Dr. med. Mirabel Buylaert

ist Fachärztin für Nephrologie und leitet das Nephrologische MVZ mit Dialysezentrum in Heidelberg-Wieblingen.



Neues aus der Wissenschaft

Wie lebe ich möglichst gesund? Welche Mittel helfen am besten bei Krankheiten? Wissenschaftliche Ergebnisse zu diesen Fragen werden laufend erweitert, zusammengefasst und korrigiert. Hier haben wir drei aktuelle Erkenntnisse für Sie zusammengestellt:



Blasenentzündung – Hausmittel im Check!

Ob als Trockenfrucht, Saft, Extrakt oder in Tablettenform – Cranberry-Produkte gelten als natürliches Mittel bei Blasenentzündungen. Grundsätzlich ist bei Hausmitteln und Ergänzungsmitteln oft Vorsicht geboten. Doch eine aktuelle Auswertung von 26 Studien gibt grünes Licht. Explizit wurde die positive Wirkung bei Frauen mit wiederkehrenden Harnwegsinfekten, bei Kindern und bei Menschen, die nach einer Behandlung der Blase wie einer Strahlentherapie anfällig für Harnwegsinfektionen sind, nachgewiesen. Zurückzuführen ist das laut Studie auf die enthaltenen Proanthocyanidine, die verhindern, dass Bakterien an der Blasenwand haften bleiben. Wichtig: Belegt ist vor allem eine vorbeugende Wirkung – bei akuter Erkrankung sollte immer der Hausarzt aufgesucht werden.

Quelle: Cochrane

Was tun bei Angst vor Stürzen?

Kurz nicht aufgepasst und schon gestolpert – die Verletzungsgefahr durch Stürze ist gerade im Alter ernst zu nehmen. Viele ältere Menschen schränken ihre Mobilität jedoch zu stark ein und isolieren sich – sie leiden unter Sturzangst. Wie können sie aus diesem Teufelskreis ausbrechen? Laut einer Metastudie aus dem Jahr 2023 zeigt Psychotherapie positive Effekte. Richtig gehört! Insbesondere die kognitive Verhaltenstherapie kann Sturzangst lindern und damit zu mehr Lebensqualität im Alter beitragen.

Quelle: Cochrane



Proteine – je mehr desto besser?

Proteine erfüllen zahlreiche lebensnotwendige Funktionen im Körper und tragen zum Aufbau der Muskeln bei. Da könnte man meinen: Je mehr desto besser! Ganz so einfach ist es nicht. Bereits seit Langem ist bekannt, dass die Nieren durch zu viel Eiweiß belastet werden können. Eine Langzeitstudie hat kürzlich festgestellt, dass eine zu hohe Proteinzufuhr zur Verkalkung der Blutgefäße, der Arteriosklerose, beitragen kann. Die Forscher kommen zu dem Schluss: Eiweiß ist und bleibt zwar essentieller Bestandteil unserer Ernährung, jedoch sollten gesunde Menschen nicht mehr als 22 Prozent ihrer Energiezufuhr durch Proteine abdecken, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen.

Quelle: Nature Metabolism



Zwischen Sprechstunde, Notfall und Hausbesuchen

Tagesprotokoll einer Hausärztin



Als Patient sehen Sie Ihren Hausarzt in der Regel nur in der Sprechstunde. Vielleicht haben Sie sich schon einmal gefragt: „Was macht so ein Arzt den ganzen Tag? Und warum hat er nur wenige Minuten Zeit für mich?“. Wir lösen auf. Folgen Sie Anne Kemmer, Fachärztin für Allgemeinmedizin in unserem Hausärztlichen MVZ in Limburgerhof, einmal durch einen vollgepackten Arbeitstag mit insgesamt 36 Patienten!

Unsere Expertin

Anne Kemmer

ist Fachärztin für Allgemeinmedizin und Ärztliche Leitung im Hausärztlichen MVZ Limburgerhof



ze:roPRAXEN		1. April – M
7:50 Uhr	Überblick verschaffen über die anstehenden Termine des Tages, Zuständigkeiten festlegen, Planung der Hausbesuche	
8:10 Uhr	Laborvorgespräch	
8:20 Uhr	Akuttermin – Patient mit Bauchschmerzen	
8:40 Uhr	Blutentnahme und Untersuchung Akuttermin – Patient mit Schwindel Neurologische Untersuchung, P	
9:00 Uhr	Facharzttermine	
9:10 Uhr	Laborbesprechung mit Überweisung	
9:20 Uhr	Wundkontrolle und -verband Sprechstunde im Rahmen des Diabetesprogramms	
9:30 Uhr	Planung weiteres Vorgehen Ausstellung von Verordnung des Medikamentenplans	
9:40 Uhr	Gesundheitsuntersuchung Screening, FSME-Impfung	
10:00 Uhr	Besprechung von Laborergebnissen eines Ultraschalls des Bauches	
10:10 Uhr	Psychosomatisches Gespräch am Arbeitsplatz	
10:30 Uhr	Notfallversorgung – Patient mit Brustschmerz: Organuntersuchung und Krankenhaus-Einweisung	
11:00 Uhr	Verabreichen einer Einnahmeempfehlung	
11:05 – 11:55 Uhr	Mehrere Patienten	
11:55 Uhr	Akuttermin – Patient mit Schwindel	
12:00 Uhr	Gespräch mit Pharmazeut	
12:10 – 12:40 Uhr	Mehrere Videokonsultationen	

Hinweis: In diesem Artikel zeigen wir einen beispielhaften Arbeitstag einer Hausärztin aus unserem Verbund. Selbstverständlich ist jeder Tag individuell und auch jeder Arzt sowie die Praxis und deren Schwerpunkt. Die Praxisabläufe können also abweichen.

ze:ro PRAXEN

KW 15 ○

12:40 - 13:00 Uhr	Telefonsprechstunde: Besprechung von Laborwerten und Langzeit-Blutdruckmessung
13:00 Uhr	Durchsicht der Befunde von Fachärzten, Krankenhaus- und Reha-Aufenthalten
Mittagspause	
14:00 Uhr	Hausbesuche bei fünf Patienten
16:00 - 16:30 Uhr	Erstgespräche bei Neuvorstellung, Planung von Gesundheitsuntersuchungen
16:30 Uhr	Laborvorgespräch
16:40 Uhr	Infektsprechstunde
16:50 Uhr	Sprechstunde - Chronikerprogramm für die Koronare Herzerkrankung (KHK)
17:00 Uhr	Akutermin - Patient mit Rückenschmerzen: Körperliche Untersuchung, Verordnung von Physiotherapie und Schmerzmitteln
17:15 Uhr	Akutermin - Patient mit Magenschmerzen: Körperliche Untersuchung, Verordnung von Medikamenten zur Symptomlinderung, Überweisung zum Facharzt
17:30 Uhr	Sprechstunde - Chronikerprogramm für die chronischobstruktive Lungenerkrankung (COPD)
17:45 Uhr	Sprechstunde - Chronikerprogramm für Diabetes mit körperlicher Untersuchung wegen möglicher Folgeerkrankungen
18:00 Uhr	Durchsicht der tagesaktuellen Laborwerte und Anordnung von Medikamentenänderungen, Ultraschalluntersuchungen etc., Einschreibungen von drei Patienten ins Kontrollprogramm für Herzinsuffizienz
	Feierabend

Medizinische Versorgungszentren

Das sollten Sie wissen

Die **ze:roPRAXEN** sind ein Verbund aus hausärztlichen und fachärztlichen Medizinischen Versorgungszentren. Doch was ist eigentlich ein MVZ? Wir haben für Sie die wichtigsten Informationen zusammengestellt.

Was ist ein MVZ ?

Seit 2004 besteht in Deutschland die Möglichkeit, ein Medizinisches Versorgungszentrum zu gründen. Ein MVZ ist eine zugelassene medizinische Einrichtung, in der mindestens zwei Ärzte als Arbeitnehmer oder Vertragsärzte (approbierte niedergelassene Ärzte) tätig sind und somit an der ambulanten vertragsärztlichen Versorgung der gesetzlichen Krankenkassen teilnehmen. Ein Merkmal von MVZ ist, dass die Inhaberschaft und die Erbringer der medizinischen Leistungen personell getrennt sind. Das heißt, die Inhaber eines MVZ müssen nicht zwangsläufig Ärzte sein. Ein MVZ braucht aber zwingend eine ärztliche Leitung, die auch selbst in der Einrichtung tätig sein muss. Bei den **ze:roPRAXEN** ist alles in ärztlicher Hand. Auch die Geschäftsführung sowie der Gesellschafterkreis bestehen aus praktizierenden Ärzten.



Vorteile eines MVZ

In einem MVZ können Ärzte verschiedener Fachrichtungen unter einem Dach zusammenarbeiten. Bei **fachübergreifenden Behandlungen** profitieren Patienten von kurzen Abstimmungswegen und schnelleren Terminvergaben.

Durch die Zusammenarbeit von Ärzten verschiedener Fachrichtungen (im Gegensatz zu einer Gemeinschaftspraxis ist die Anzahl nicht begrenzt) kann auf einen breiten Erfahrungsschatz zurückgegriffen und ein **umfassendes Leistungsspektrum** angeboten werden. Die **ze:roPRAXEN** zum Beispiel decken in der Region mit ihren Standorten mittlerweile neun Fachgebiete ab.

Sollte ein Arzt das MVZ verlassen, verbleibt seine vertragsärztliche Zulassung im MVZ, so dass ein Nachfolger diese übernehmen kann und damit die **Versorgung gesichert** ist.

MVZ in Zahlen

Aktuell sind die meisten MVZ in den Regionen Bayern und Nordrhein vertreten.

Die Anzahl der MVZ-Zulassungen ist deutlich gestiegen: Im Jahr 2022 sind rund 400 neue dazugekommen (+10%). Bis zum 31.12.22 gab es in Deutschland 4.574 zugelassene MVZ (neuere Zahlen der KV liegen noch nicht vor).

2022 waren insgesamt mehr als 28.140 Ärzte und Psychotherapeuten in MVZ beschäftigt.

Hausärzte, Chirurgie und Orthopädie sowie fachärztliche Innere Medizin sind die am häufigsten vertretenen Fachgruppen.

Quelle: Kassenärztliche Bundesvereinigung

MVZ ist nicht gleich MVZ

„Ärztlich geführte MVZ im Sinne von Einzelinitiativen oder Verbänden sind moderne Interpretationen der bewährten Gemeinschaftspraxis. Sie planen langfristig und haben das Ziel, ambulante Versorgung nachhaltig sicherzustellen.“

Sie befinden sich jedoch in einem Wettbewerb zu investorenfinanzierten MVZ und zu solchen, die von Kliniken betrieben werden. Bei Investoren aus der freien Wirtschaft steht oftmals die Profitmaximierung im Fokus und das Engagement ist kurzfristig angelegt. Krankenhäusern dienen MVZ als Portale, um Patientenströme zu lenken, stehen aber meist wirtschaftlich unter Druck, so dass die nicht vorhandene Profitabilität über Subventionen der Länder aufgefangen werden muss. Im Bereich Personal wirken sie in hohem Maße wettbewerbsverzerrend, da die Gehälter am Ende durch Steuergelder querfinanziert werden.

Die **ze:ro**PRAXEN sind ein Verbund, der in rein ärztlicher Hand ist. Unser Anliegen ist es, mit modernen Konzepten auch in Zukunft für die Menschen in der Region wohnortnahe medizinische Leistungen auf hohem Niveau zu erbringen und dabei unabhängig zu sein.“

Prof. Dr. Peter Rohmeiß

Geschäftsführer der **ze:ro**PRAXEN



Für Ärzte ist ein MVZ interessant, da sie nicht das finanzielle Risiko einer eigenen Praxis tragen und auch **flexible Arbeitsmodelle** leichter umzusetzen sind. Bürokratische Aufgaben werden unter den Ärzten entweder gemeinsam bewältigt oder zentrale Strukturen, wie bei den **ze:ro**PRAXEN die Hauptverwaltung, entlasten im Praxisalltag. Damit bleibt vor Ort mehr Zeit für die Betreuung der Patienten.

Was macht eigentlich ...

eine MFA in der Dialyse?



Medi-Karriere: Frau Heinzelmann, könnten Sie uns Ihren Werdegang beschreiben?

Katja Heinzelmann: Ich komme ursprünglich aus einem ganz anderen Bereich. Ich habe zunächst eine Ausbildung zur Sozialversicherungsfachangestellten bei einer Krankenkasse gemacht. Dadurch bin ich auf den medizinischen Bereich aufmerksam geworden. Daraufhin habe ich eine Ausbildung zur Medizinischen Fachangestellten gemacht, in der ich auch schon Interesse für die Dialyse entwickelt habe. Nach ein paar Jahren beim Hausarzt bin ich dann in die Dialyse gewechselt.

Medi-Karriere: Was ist das Besondere an Ihrem Job?

Katja Heinzelmann: Für mich macht die Arbeit in der Dialyse vor allem Menschlichkeit aus. Wir leben heutzutage in einer so schnelllebigen Zeit. Unsere Dialyse-Patienten sind aber Menschen, die Zeit und eine aufwändige Betreuung brauchen. Trotzdem ist es aber wie eine Familie dort. Es ist einfach ein dankbarer Job.

Medizinische Fachangestellte (MFA) gehören fest ins Bild von Haus- und Facharztpraxen. Doch nicht nur hier, sondern auch in Dialysezentren trifft man heute immer mehr MFA an. Was macht die Arbeit in einer Dialyse so reizvoll? Das interessierte Medi-Karriere, eine große Online-Stellenbörse für medizinische Berufe. Im Interview: Katja Heinzelmann aus der **ze:roPRAXEN**-Dialyse in Schwetzingen. Hier lesen Sie einen Auszug aus dem Interview.

Medi-Karriere: Was sollte man für die Arbeit in der Dialyse mitbringen?

Katja Heinzelmann: Auf alle Fälle Empathie für Menschen. Die Leute kommen dreimal die Woche für mindestens vier Stunden zu uns. Sie sind alle schwerkrank, aber durch die Dialyse geben wir ihnen ein Stück Lebensqualität zurück. Die Arbeit als MFA in der Dialyse ähnelt der Tätigkeit einer Krankenschwester. Das heißt, man kommt mit mehr medizinischen Fachthemen in Berührung als in einer normalen Praxis. Gerade für junge Leute, die sagen, sie möchten weiterkommen, ist das genau das Richtige.

Medi-Karriere: Wie gestaltet sich der Arbeitsalltag als MFA in der Dialyse?

Katja Heinzelmann: Wir haben ein Schichtsystem. In der Dialyse dauert die Frühschicht zum Beispiel von 6 bis 14 Uhr. Die mag ich am liebsten, denn sie ist perfekt, um für den Nachmittag noch Termine zu vereinbaren. Wir haben auch mal unter der Woche frei, trotz Schichtdienst haben wir also eine sehr gut geregelte Arbeitszeit.

Interview in voller Länge und als Video:



Bowl

Der gesunde Allrounder

Einfach zubereitet, vielseitig und gesund – die Bowl ist die maximal flexible Mahlzeit für jeden Tag. Richtig kombiniert vereint sie verschiedene Superfoods, Proteine, vollwertige Kohlenhydrate, gesunde Fette, Vitamine und Mineralstoffe miteinander und gibt genügend Energie für den Tag. Ob warm oder kalt, gedämpft oder gebraten, körnig oder knackig, süß oder herzhaft – bei der Kreation sind keine Grenzen gesetzt.

Stellen Sie sich Ihre individuelle Bowl nach dem Baukastenprinzip zusammen!



Kohlenhydrate (20%)

(Süß-)Kartoffeln, Reis, Hirse, Couscous, Bulgur, Quinoa, Buchweizen, Dinkel, Glasnudeln, Amaranth

Gemüse (20%)

Möhren, Rote Bete, Zuckerschoten, Blattspinat, Rotkohl, Gurke, Tomaten, Radieschen, Paprika, Zucchini, Brokkoli, Frühlingszwiebeln

Proteine (20%)

Kichererbsen, Bohnen, Linsen, Falafel, Fisch, Eier, Tofu, Hähnchen

Salat und / oder Obst (20%)

Feldsalat, Mangold, Rucola, Mango, Orangenfilet, Trauben, Ananas, Apfel

Gesunde Fette (10%)

Avocado, Nüsse, Chia-Samen, Sesam

Topping (10%)

frische Kräuter, Sprossen, Feta, Granatapfelkerne, Kokosstreifen

Dressing oder Dip

Hummus, Leinöl, Pesto, Sesampaste, Guacamole, Olivenöl, Erdnusssoße, Joghurt, Limettensaft

Gewürze

Curry, Ingwer, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Zimt usw.

Guten Appetit!

Hypo ... was ?!

Mit System zum Fachbegriff-Profi

Kommt es Ihnen häufig so vor, als würden Ärzte eine andere Sprache sprechen? Für jede Krankheit, jedes Symptom und jede Behandlung existiert ein Fachbegriff. Der lateinisch-griechische Wörter-Dschungel scheint für viele Patienten undurchdringlich! Doch häufig geben Vorsilben und Endungen den Begriffen ein System. Wir bringen ein wenig Licht in den dunklen Wörter-Wald.

Die Endung „-itis“

Lesen oder hören Sie **„-itis“** am Ende eines Wortes, dann können Sie sich sicher sein: Hierbei handelt es sich um eine Entzündung.

Die Vorsilbe „Hypo“

„Hypo“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „unter“ oder „wenig“. Lesen Sie diese Vorsilbe, wissen Sie, dass ein Mangel oder eine Unterfunktion besteht.

Arzt	Deutsch
Arthritis	Gelenkentzündung
Myokarditis	Herzmuskelentzündung
Tonsillitis	Mandelentzündung
Hypothyreose	Schilddrüsenunterfunktion
Hypotonie	niedriger Blutdruck
Hypoglykämie	niedriger Blutzucker

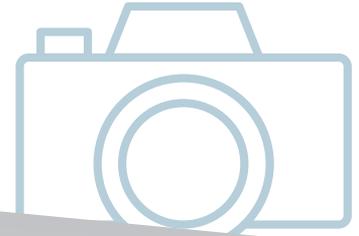


BESUCHEN
SIE UNS
AUCH
HIER!



Schnappschuss

Die Arztpraxis der Zukunft?



Künstliche Intelligenz (KI) lernt aus riesigen Datenmengen, leitet daraus Muster ab und ist so in der Lage, auf Befehl neue Inhalte zu erzeugen. Auch wir haben uns KI zu Nutze gemacht und den Textgenerator ChatGPT gefragt: Wie sieht die Arztpraxis der Zukunft aus? Die Ergebnisse haben wir dann in den Bildgenerator Stable Diffusion gegeben, der in der Lage ist, aus Texten detaillierte Bilder zu erzeugen. Das waren die Ergebnisse!



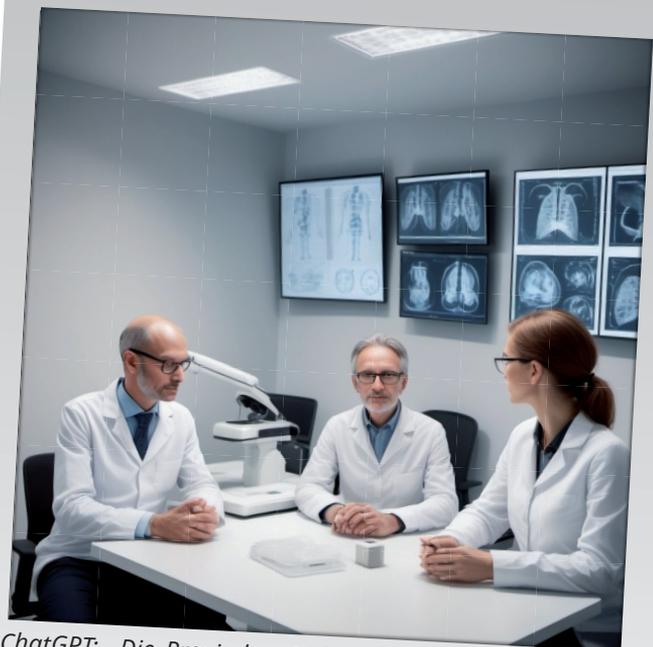
ChatGPT: „In einer modernen Arztpraxis mit großzügigen Panoramafenstern und einer grünen Gartenwand herrscht eine beruhigende Atmosphäre. Freundliche Roboterassistenten begrüßen die Patienten.“



ChatGPT: „Es dominieren innovative medizinische Geräte, die nahtlos mit digitalen Anzeigen verbunden sind. Die Interaktion zwischen Arzt und Patient wird durch smarte Armbänder erleichtert, die kontinuierlich Gesundheitsdaten erfassen.“

Blick in die Glaskugel

Das ist natürlich nur ein Blick in die Glaskugel. Auch KI ist kein Wahrsageinstrument. Fakt ist: Medizin und Gesundheitsversorgung werden sich in den nächsten Jahren entscheidend wandeln. Wir sind jedenfalls gespannt, wenn wir diese Ausgabe in 20 Jahren wieder aufschlagen, ob und was sich davon in Praxen bereits finden wird.



ChatGPT: „Die Praxis beschäftigt Ärzte, Datenanalysten, Ingenieure und weitere Fachkräfte, die zusammenarbeiten, um eine ganzheitliche Gesundheitsversorgung zu gewährleisten. Die Atmosphäre ist geprägt von Innovation und Teamarbeit.“

Ihre Experten für Nieren- und Hochdruckerkrankungen in Mannheim!

Schneller Termin an einem unserer drei Standorte
durch zentralen Online-Terminservice!



Zur Online-Buchung

ze:roPRAXEN
wir. helfen