

ze:ro MAGAZIN

GRATIS
zum Mitnehmen

In Zeitnot

Wie Ärzte und Patienten

wieder mehr Zeit

füreinander

bekommen

Auch in diesem Magazin

Allrounder:
Förderliche Effekte
von Fahrradfahren

Blickpunkt Beruf:
Was macht ein Physician
Assistant in der Onkologie?

Psychotherapie:
Wann hat mein Kind
Therapiebedarf?

BUCHEN SIE IHREN NÄCHSTEN TERMIN ONLINE!

Schon jetzt in unseren Hausarztpraxen und bald auch in allen Facharztpraxen möglich!

- Praxis- und Videetermine rund um die Uhr buchen – über die Website Ihrer Praxis oder auf www.doctolib.de
- Automatische Erinnerungen & digitale Warteliste
- Arztbesuche für die ganze Familie über ein Konto
- Sicherer Austausch medizinischer Dokumente

Zeit ist der entscheidende Faktor

Zeit ist ein merkwürdiges Konstrukt. Mal vergeht sie gähmend langsam, mal rennt sie uns davon. In der heutigen Gesundheitsversorgung erleben wir immer mehr Letzteres.

Die Ressource Zeit wird in Arztpraxen unter anderem durch immer neue bürokratische Anforderungen und prall gefüllte Sprechstundenkalender immer knapper. Wie kann es gelingen, einen Teil dieser Zeit wiederzugewinnen und gleichzeitig die bestehende Zeit bestmöglich zu nutzen? Entlastung können zum einen neue Berufsbilder wie der Physician Assistant schaffen, der Aufgaben in der Anamnese und Diagnostik übernimmt und ein weiterer wichtiger Ansprechpartner in der Praxis für Patienten ist. Zum anderen tragen Telemedizin und die konsequente Digitalisierung wichtiger Praxis-Prozesse dazu bei, dass wir uns wieder mehr auf den Kern unserer Arbeit konzentrieren können. So kann es uns gelingen, die Arzt*-Patienten-Beziehung sogar noch zu stärken.

Zeit sollten Sie sich auch für sich und Ihre Gesundheit nehmen, etwa, um sich gerade jetzt im Sommer aufs Rad zu schwingen und von den vielen positiven Effekten für Körper und Wohlbefinden zu profitieren. Wir geben Ihnen in der neuen Ausgabe unseres Magazins zahlreiche gute Gründe dafür an die Hand.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre!

Prof. Dr. med. Peter Rohmeiß

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



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

Themen im Überblick



Neuigkeiten

Darmkrebszentrum – Neue Praxen –
Neues Fachgebiet – Jubiläum 4

Gesundheit im Blick

Psychotherapie – Braucht mein Kind
therapeutische Hilfe? 11

Top-Thema

Zeit 6

Warum sie knapper wird
und wie Ärzte und Patienten
sie besser nutzen können

Allrounder für die Gesundheit –
Diese positiven Effekte kann
Fahrradfahren haben 12

Gefährliche Hitze –
Ursachen, Symptome und
Behandlung von Hitzschlag 14

Digitales

eAu und eArztbrief – Was steckt
hinter den digitalen Services? 15



14



15



16

Beruf & Karriere

Nachgefragt – Was macht ein Physician Assistant in der Onkologie?

16

Service & Unterhaltung

Schnappschuss

18

Ihr Feedback ist gefragt

Gesundheits-Quiz – Testen Sie Ihr Wissen!

19

Gaumenfreuden – Süßer Reisauflauf mit Apfelmus, Kirschen und Zimtzucker

20

Impressum

Herausgeber **ze:ro**PRAXEN, Bodelschwingstraße 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 Lisa Wayand, redaktion@zero-praxen.de

Gestaltung cross-effect

Bilder **ze:ro**PRAXEN GbR, Adobe Stock

Druck Baier Digitaldruck GmbH, Heidelberg

Auflage 1125 Stück

Zertifizierte Zusammenarbeit im Bereich Darmkrebs

Bereits seit vielen Jahren arbeitet unser MVZ für Innere Medizin in Weinheim mit der GRN-Klinik bei der Behandlung von Darmkrebspatienten zusammen. Das unabhängige Institut OnkoZert, das im Auftrag der Deutschen Krebsgesellschaft arbeitet, hat diese Zusammenarbeit sowie die hohe Behandlungsqualität nun in einem interdisziplinären Darmkrebszentrum zertifiziert. „Die Zusammenarbeit mit den Kollegen der GRN ist immer kollegial, unkompliziert und auf Augenhöhe“, so Dr. Dominik Bruckner, Hämatologe/Onkologe und Ärztlicher Leiter des MVZ. Terminvergaben, Diagnostik

und Therapien erfolgen schnell und können über beide Einrichtungen hinweg optimal geplant und in die Wege geleitet werden. „Es freut uns sehr, dass die Qualität unserer Arbeit, die Standards unserer Versorgung und unsere Infrastruktur nun

auch von unabhängiger Stelle bestätigt sind“, so Dr. Bruckner. Das Zertifizierungsaudit im MVZ Weinheim wurde begleitet von Qualitätsmanagerin Anna-Livia Meimbresse und fand bereits Ende September letzten Jahres statt. Geprüft wurden unter anderem die Bereiche Chemotherapie, das Tumorboard und das Studienmanagement.



Anna-Livia Meimbresse (links) mit Mitarbeiterinnen des MVZ Weinheim beim Zertifizierungs-Audit



Das Team des Darmkrebszentrums Weinheim

Mehr zur Kooperation:



Neue **ze:ro**PRAXEN in Brühl, Ludwigshafen und Neustadt

Seit Anfang des Jahres sind die allgemeinmedizinische Praxis des Ehepaars Ulrich und Bruna Schnepf in Brühl sowie die Praxis von Hausärztin Gudrun Werner in Ludwigshafen-Ruchheim Teil unseres Verbunds. „Uns war es wichtig, dass unsere Patienten auch weiterhin wohnortnah und auf hohem Niveau versorgt werden, wenn wir in ein paar Jahren in Rente gehen“, sagt Ulrich Schnepf. Auch für Gudrun Werner war das ein folgerichtiger Schritt: „Die Zukunft sehe ich nicht in Einzelinitiativen, sondern in starken Netzwerk- und Verbundstrukturen.“

Seit April verstärkt uns zudem die Hausarztpraxis mit gefäßmedizinischem Schwerpunkt von Dr. Andreas Hebgen in Neustadt-Geinsheim. „Ich bin überzeugt, dass Arztpraxen künftig von mehreren Ärzten geführt werden müssen, um neuen Arbeitsmodellen und vor allem auch den Bedürfnissen der Patienten gerechter zu werden“, sagt der Facharzt für Innere Medizin und Angiologie.

Zur Praxenübersicht:



Unsere Standorte in der Metropolregion Rhein-Neckar



Neues Fachgebiet: Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie

Die **ze:ro**PRAXEN bieten in Schwetzingen jetzt auch Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie an. Diplom-Psychologin Gala Exmann behandelt Patienten vom Kindergartenalter bis zum 21. Lebensjahr, unter anderem bei Verhaltensstörungen, Aufmerksamkeitsproblemen, emotionalen Störungen und Angststörungen, Depressionen sowie Ess- und Lernstörungen (mehr dazu im Interview auf S. 11).

Mehr erfahren:



Seit 40 Jahren MFA: „Wir sind wie eine große Familie“

530 Jahre Berufs- und 1455 Jahre Lebenserfahrung: Auf diese stolzen Zahlen brachten es die rund 70 Mitarbeiter insgesamt, die kürzlich von den **ze:ro**PRAXEN für ein Dienstjubiläum oder einen runden Geburtstag im Schwetzingener Lutherhaus geehrt wurden. Dort hatte die Geschäftsführung zu einem feierlichen Umtrunk eingeladen. Ein ganz besonderes Jubiläum feierte Sabine Lacher, Leitende Medizinische Fachangestellte im **ze:ro**PRAXEN Hausärztlichen MVZ in Limburgerhof.

Frau Lacher, Sie arbeiten seit sage und schreibe 40 Jahren als Medizinische Fachangestellte. Warum ist dieser Beruf für Sie der schönste der Welt?

Sabine Lacher: Der Beruf ist enorm abwechslungsreich. Jeder Tag ist anders und hält neue Herausforderungen bereit. Ich empfinde meine Arbeit als sehr erfüllend. Menschen dabei helfen zu können, gesund zu bleiben oder zu werden oder auch Trost in schwierigen Situationen spenden zu können, gibt einem ein gutes Gefühl.

Wie hat sich Ihre Tätigkeit in 40 Jahren gewandelt?

Sabine Lacher: Der Dokumentationsaufwand ist in den vergangenen Jahren stark gestiegen. Diese Zeit fehlt dann aber im direkten Kontakt mit den Patienten. Die Digitalisierung macht vieles einfacher, man muss sich aber auch erst einmal in die neuen Prozesse einfinden. Wichtig wird in Zukunft sein, dass wir wieder mehr



Zeit für die Patienten haben und dass die persönliche Zuwendung nicht verloren geht.

Gibt es ein Erlebnis mit einem Patienten, das Sie nie vergessen werden?

Sabine Lacher: Es gab in den ganzen Jahren sehr viele schöne Momente. Dazu zählen insbesondere auch viele kleine Gesten, wie sich einfach mal in den Arm zu nehmen. Wir sind mit den Patienten, aber auch in unserem Team wie eine große Familie, die Freude, aber auch Leid miteinander teilt.



Zeit

Warum sie knapper wird und wie Ärzte und Patienten sie besser nutzen können

Zuhören, Fragen stellen, auf mögliche Ängste eingehen: Das Gespräch mit dem Patienten gehört mit zu den Kernaufgaben eines Arztes. Denn es ist die Basis für ein vertrauensvolles Miteinander. Angehende Mediziner lernen schon im Studium, wie wichtig es ist, sich genügend Zeit für Aufklärungsgespräche einzuplanen, das Vorwissen und Informationsbedürfnis des Patienten zu berücksichtigen und zu Rückfragen zu ermutigen.

Doch die Realität sieht leider oft anders aus: Prall gefüllte Sprechstundenkalender, volle Wartezimmer und ein Berg von Dokumentationspflichten, der durch gesetzliche Regularien immer weiter wächst. Kein Wunder also, dass sich 90 Prozent der befragten Ärzte in einer Studie der Deutschen Apotheker- und Ärztekammer von 2022 in puncto Dokumentations- und Verwaltungsaufwand deutliche Optimierungen wünschen. Dass der enorme Bürokratieaufwand sich auch auf die Zeit für Patienten auswirkt, überrascht da wenig.

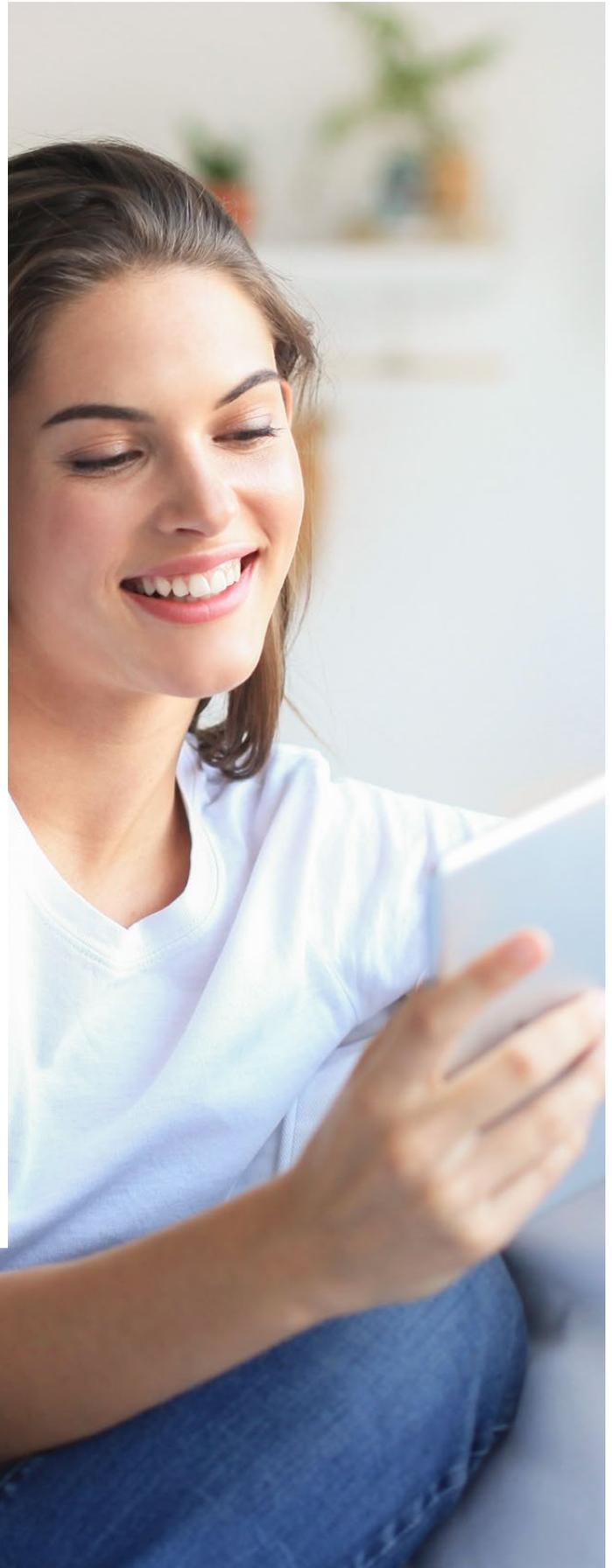
Diese Tendenzen spiegeln sich auch im sogenannten Bürokratieindex (BIX) der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV) wider, der jedes Jahr für die vertragsärztliche Versorgung ermittelt wird. So mussten Ärzte bereits 2020 ganze 61 Arbeitstage aufwenden, um gesetzlichen Informationspflichten nachzukommen. Ärzte würden aber ihren Patienten gerne mehr Zeit widmen. Aber wie soll das gehen? Gerade, wo sich der Ärztemangel durch den demographischen Wandel weiter verschärft? Welche Ansätze kann es geben und wie sehen diese in der Praxis aus?

Digitale Services entzerren den Praxisbetrieb

Ein typisches Bild in vielen Arztpraxen: Das Telefon klingelt ohne Unterbrechung, der Anruferbeantworter läuft voll und muss noch abgehört werden, die MFA scannt den Arztbrief oder sendet ihn per Fax an eine andere Praxis – solche analogen und manuellen Abläufe schlucken Zeit und Ressourcen, die dann wiederum an anderer Stelle fehlen.

Erleichterung können hier digitale Services schaffen. Dazu gehört allen voran eine Möglichkeit zur Online-Terminvereinbarung. Sie erspart nicht nur Patienten die Wartezeiten am Telefon, sondern hilft den Teams in den Praxen auch, Sprechstunden optimal vorzubereiten. Laut einer Studie des Digitalverbands Bitkom (2022) vereinbart bereits ein Drittel der Patienten in Deutschland Arzttermine übers Internet – 26 Prozent über die Website der Praxis und 21 Prozent über Termin-Plattformen wie etwa Doclib. Dabei gehen die Möglichkeiten der Anbieter oft schon weit über die reine Terminbuchung hinaus und reichen vom Online-Ausfüllen von Anamnesebögen bis zum Download von Untersuchungsberichten.

Auch bei den **ze:ro**PRAAXEN ist eine Online-Terminbuchung für Videosprechstunden und Praxistermine bereits in fast allen Hausarztpraxen und bald auch in allen Facharztpraxen möglich. Dort können Termine rund um die Uhr gebucht werden. Dank automatischer Erinnerungen und digitaler Warteliste verpassen Patienten keinen Termin mehr – eine Win-win-Situation. Auch Angebote, wie Online-Bestellmöglichkeiten für Rezepte und Überweisungen, entzerren den Praxisbetrieb weiter und können unabhängig von Öffnungszeiten der Praxis getätigt werden.



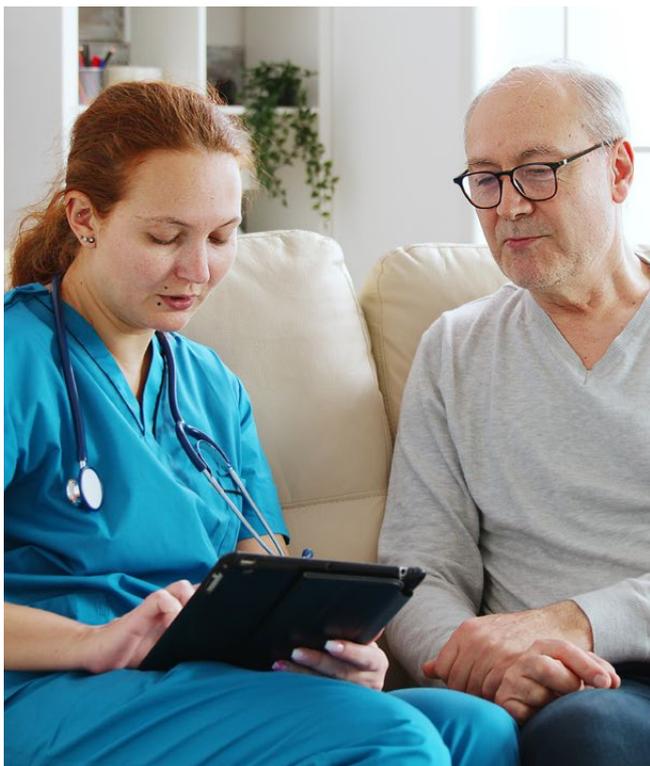


Telemedizin stärkt den Arzt-Patienten-Kontakt

Bei einem Praxisbesuch entfällt die meiste Zeit auf den Anfahrtsweg und die Wartezeit vor Ort. Das geht auch effektiver. Für medizinische Beratungen, für die keine Untersuchung vor Ort notwendig ist, ist die Videosprechstunde eine praktische und unkomplizierte Alternative. Bei der Tele-Beratung können Arzt und Patient zum Beispiel Laborwerte besprechen, Medikamentenpläne durchgehen oder Fragen rund um die Erkrankung oder angezeigte Vorsorgeuntersuchungen klären. Ärzten ermöglicht die Videosprechstunde, ihren Terminkalender optimal zu strukturieren und sie können den Patienten noch enger in seiner Behandlung begleiten.

Auch die Zeit zwischen Behandlungen kann durch telemedizinische Angebote effektiver genutzt werden. So können inzwischen unter anderem implantierte Defibrillatoren bei Herzpatienten digital aus der Ferne von Fachärzten kontrolliert und ausgewertet werden (Telemonitoring). So werden Patienten unnötige Wege in die Arztpraxis erspart und der behandelnde Arzt kann sicherstellen, dass die Geräte zwischen den Kontrollterminen richtig funktionieren.

Bei den Kardiologen der **ze:ro**PRAXEN in Mannheim-Schwetzingenstadt und in Weinheim ist das bereits möglich. In Mannheim wurde das Angebot mittlerweile noch ergänzt durch eine telemedizinische Überwachung von herzschwachen Patienten mittels EKG, Waage, Blutdruckmessgerät und täglicher Abfrage des Wohlbefindens. Hierfür wurde ein eigenes Telemedizin-Zentrum gegründet. Bei Auffälligkeiten werden Patienten und die behandelnden Ärzte unverzüglich informiert. Dadurch können sie sofort auf eine Verschlechterung des Gesundheitszustands reagieren oder Anpassungen an der Therapie vornehmen. „Durch das Telemonitoring stehen wir als Kardiologen noch enger mit den Patienten in Kontakt“, sagt Dr. Michael Rodenbach, Kardiologe aus der **ze:ro**PRAXEN Facharztpraxis Mannheim-Schwetzingenstadt, der das Telemedizin-Zentrum leitet. „Auch abseits von Terminen in der Praxis betreuen wir die Patienten dadurch digital engmaschig weiter.“



Neue Berufsbilder unterstützen im Behandlungsalltag

Im Behandlungsalltag selbst können wiederum neue Berufsbilder wie der Physician Assistant (mehr dazu auf S. 16/17) unterstützen, der zahlreiche delegierbare ärztliche Leistungen übernehmen kann – seien es bestimmte diagnostische Verfahren, Vorsorgeleistungen, die kontinuierliche Betreuung chronisch Kranker oder auch Beratungen von Patienten und deren Angehörigen. Auch Medizinische Fachgestellte mit Zusatzqualifikation VERAH (Versorgungsassistentin in der Hausarztpraxis) oder NäPa (Nicht-ärztliche Praxisassistentin) entlasten Hausärzte bei der Patientenbetreuung – beispielsweise bei Hausbesuchen, der Betreuung chronisch Kranker oder der Wundversorgung. Das kommt auch den Patienten zugute, die so zusätzliche Ansprechpartner in der Praxis bekommen und gezielter betreut werden können.

Zentrale Strukturen entlasten Ärzte

Damit Ärzte sich mehr Zeit für Patienten nehmen können, müssen sie von bürokratischen und administrativen Aufgaben entlastet werden. Das gelingt durch professionelle Strukturen, die Aufgaben wie Buchhaltung, Abrechnung mit den Krankenkassen oder Einkauf für die Praxen übernehmen, sodass diese sich ganz auf die Behandlung konzentrieren können. Im **ze:ro**PRAXEN-Verbund etwa ist das in einer zentralen Hauptverwaltung organisiert. „Einen Großteil der Bürokratie, die uns als Ärzten heutzutage auferlegt wird, bekomme ich abgenommen“, sagt Gudrun Werner, Allgemeinmedizinerin bei den **ze:ro**PRAXEN Ludwigshafen-Ruchheim, die ihre Hausarztpraxis erst vor kurzem an den Praxen-Verbund angeschlossen hat. „So kann ich mich auf das rein Medizinische konzentrieren.“



Für Neues offen sein

Digitale Services, Telemedizin, neue Berufsbilder und Entlastung von Bürokratie sind einige der Werkzeuge, die Ärzten helfen können, einen Teil ihrer Zeit wiederzugewinnen. Für den anderen Teil gilt, die Zeit, die Arzt und Patient zur Verfügung steht, bestmöglich zu nutzen. Denn aufgrund von Ärztemangel und demographischem Wandel werden auf einen Arzt zukünftig noch mehr Patienten kommen. „Die Beziehung zwischen Arzt und Patient ist mitentscheidend für den Erfolg von Diagnostik und Therapie. Daran wird sich auch in Zukunft nichts ändern. Wenn beide Seiten offen sind für neue Strukturen und neue digitale Angebote in der Behandlung, kann diese besondere Beziehung trotz aller Herausforderungen gestärkt daraus hervorgehen und die Qualität in der Versorgung sogar noch weiter gesteigert werden“, so Prof. Dr. Peter Rohmeiß, Geschäftsführer der **ze:ro**PRAXEN.

Braucht mein Kind therapeutische Hilfe?

Drei Fragen an Psychotherapeutin Gala Exmann

Schon seit Jahren steigt die Nachfrage nach psychotherapeutischen Angeboten, auch bei jüngeren Patienten. Aber wann benötigt mein Kind überhaupt therapeutische Hilfe und wie läuft eine solche Therapie ab? Diplom-Psychologin Gala Exmann, die seit April bei den **ze:roPRAXEN** in Schwetzingen Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie anbietet, klärt auf.

Frau Exmann, woran erkenne ich, dass psychotherapeutische Unterstützung für mein Kind sinnvoll sein kann? Gibt es bestimmte Anzeichen, auf die Eltern achten sollten?

Gala Exmann: Grundsätzlich kann man sagen, dass Kinder in jedem Alter vor gewissen Entwicklungsaufgaben stehen. Schaffen sie es nicht, diese ihrem Alter entsprechend zu bewältigen – sind sie also beispielsweise im Schulalter noch nicht trocken – können das erste Anzeichen für eine psychische Problematik sein. Auch körperliche Veränderungen wie Gewichtsverlust oder auffällige Verhaltensänderungen, etwa wenn das Kind jegliche Sozialkontakte reduziert, sich vermehrt zurückzieht oder sich übermäßig mit Medien beschäftigt, können Warnsignale sein.

Das heißt aber nicht gleich, dass das eigene Kind „psychisch krank“ ist. Oftmals müssen Kinder bestimmte Fähigkeiten erst noch erlernen – so wie auch das Lesen und Schreiben in der Schule. Entscheidend ist auch, ob bei den Kindern und Jugendlichen ein Leidensdruck besteht und ob sie sich überhaupt eine Veränderung wünschen. Ist dies der Fall, kann eine Psychotherapie der richtige Weg sein.

Und wie läuft die Kontaktaufnahme zu Ihnen als Psychotherapeutin ab?

Gala Exmann: In den meisten Fällen sind es Kindergarten oder Schule, die den Eltern oder Erziehungsberechtigten eine therapeutische Abklärung empfehlen. Oftmals treten die Auffälligkeiten nämlich eher dort auf

und weniger im familiären Umfeld. Bevor die Eltern Kontakt zu einem Psychotherapeuten suchen, ist es aber in jedem Fall sinnvoll, mit dem behandelnden Kinderarzt über die bestehende Problematik zu sprechen und körperliche Ursachen oder Krankheiten als Auslöser auszuschließen. Aber auch dann lässt sich erst nach einer Kennenlernphase sagen, ob eine Psychotherapie der richtige Ansatz ist, um dem Kind zu helfen.

Wie darf man sich den Ablauf einer Psychotherapie denn grundsätzlich vorstellen?

Gala Exmann: Die ersten Gesprächstermine dienen für uns Therapeuten immer dazu, den Patienten, seine Vorgeschichte oder auch sein soziales Umfeld kennenzulernen. Mir persönlich ist es dabei sehr wichtig, mich nicht nur mit den Eltern oder Erziehungsberechtigten auszutauschen, sondern auch mit Erziehern, Lehrern, Trainern oder anderen Bezugspersonen. Erst nach dieser Kennenlernphase lässt sich beurteilen, ob eine Psychotherapie, und in meiner Praxis im Speziellen eine Verhaltenstherapie, zum bestehenden Zeitpunkt sinnvoll ist. Im Anschluss beginnt dann die eigentliche Therapie, die je nach Therapeut und vorliegender Problematik unterschiedlich lange dauern kann. Die Kosten für die Kennenlern- oder auch Diagnostik-Phase übernimmt übrigens bei gesetzlich Versicherten immer die Krankenkasse, bei entsprechender Indikation gilt das auch für die gesamte Therapie.

Unsere Expertin

Gala Exmann

Die erfahrene Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin mit Fachkunde Verhaltenstherapie behandelt in ihrer Praxis in Schwetzingen Patienten vom Kindergartenalter bis zum 21. Lebensjahr.



Allrounder für die Gesundheit

Diese positiven Effekte kann Fahrradfahren haben

Im Auto, im Büro, Zuhause – die meisten von uns sitzen zu viel und zu lange. Laut Journal of Health Monitoring (2022) sitzen rund 17 Prozent der Frauen und 22 Prozent der Männer in Deutschland mehr als acht Stunden am Tag, etwa ein Fünftel mindestens vier Stunden am Tag, ohne die fehlende Bewegung in der Freizeit nachzuholen. Höchste Zeit das zu ändern – zum Beispiel mit Radfahren. Bei den **ze:ro**PRAXEN fördern wir das aktiv und bieten Mitarbeitern die Möglichkeit, über den Dienstleister Jobrad für kleines Geld mit dem Fahrrad oder E-Bike mobil zu sein – etwa für den Weg zur Arbeit oder nach Feierabend. Welche positiven Effekte Radfahren auf die Gesundheit hat, darüber klären unsere Fachärzte auf.

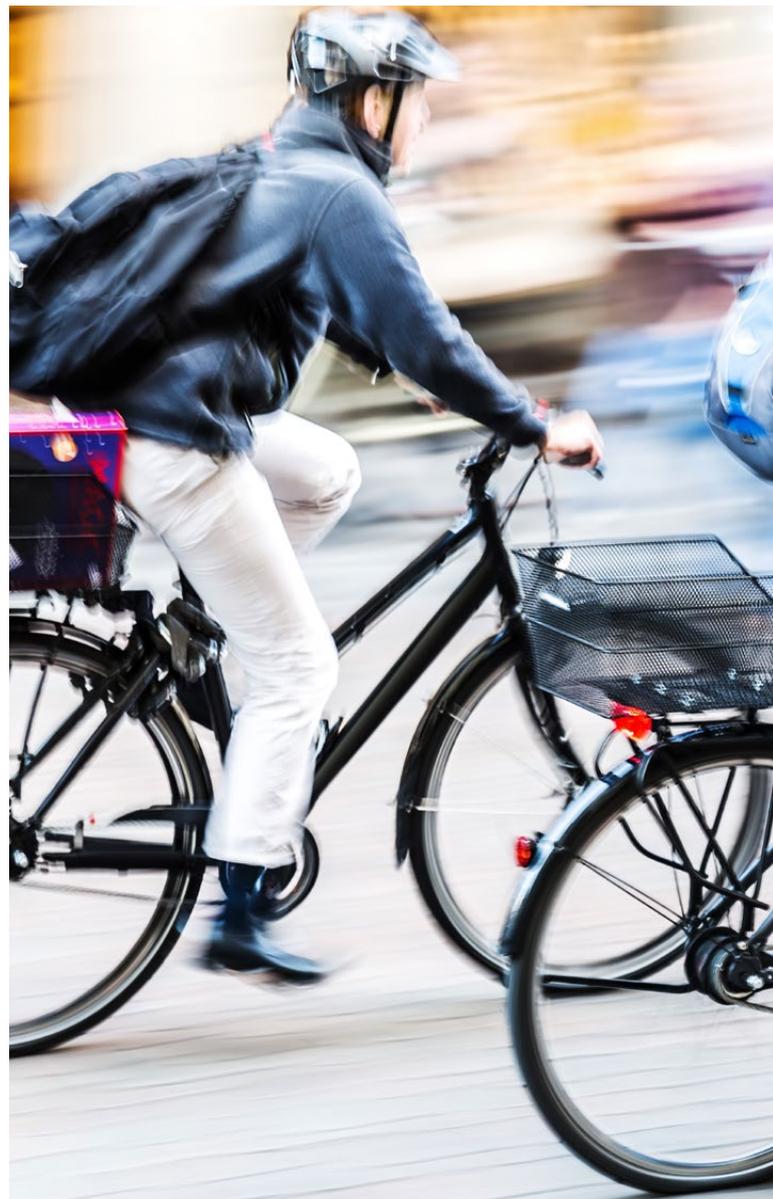
Herz-Kreislauferkrankungen und Schmerzen vorbeugen

Fahrradfahren ist insbesondere als Ausdauersport ein sehr gutes Training für unser Herz-Kreislaufsystem. Es kann langfristig dabei helfen, das individuelle Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken und so die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten von beispielsweise Schlaganfall oder Herzinfarkt deutlich zu reduzieren. Zusätzlich kann Radfahren positive Effekte auf das Skelettsystem haben, Knochen und Gelenkstrukturen festigen und so Rückenschmerzen vorbeugen. Und nicht zu vernachlässigen: Die Bewegung an der frischen Luft kann Stress abbauen und das mentale Befinden sowie die kognitive Leistungsfähigkeit verbessern. Gerade wenn man im Job viel sitzt, ist das empfehlenswert. Also am besten gleich den Arbeitsweg für den notwendigen sportlichen Ausgleich nutzen!

Unser Experte

Dr. med. Tim Böhringer

ist Facharzt für Innere Medizin mit Zusatzbezeichnung Notfallmedizin sowie Arzt in Weiterbildung Kardiologie. Er leitet das Hausärztliche MVZ am Wasserturm Mannheim. Zusätzliche Qualifikationen besitzt er im Bereich der Abdomensonographie (Ultraschalluntersuchung des Bauchraums) sowie Echo-kardiografie (Ultraschalluntersuchung des Herzens).





Wissen kompakt: Das kann Radfahren

- Den Stoffwechsel ankurbeln, bei der Gewichtsabnahme helfen und das Diabetes-Risiko senken.
- Den Blutdruck senken und das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall verringern.
- Das Skelettsystem fördern, Knochen und Gelenkstrukturen festigen und Rückenschmerzen vorbeugen.
- Stress abbauen und das mentale Befinden sowie die kognitive Leistungsfähigkeit verbessern.



Hohem Blutdruck davonradeln

Radfahren hat eine Vielzahl von gesundheitsfördernden Effekten. Bei regelmäßigem Training kann es dabei helfen, Bluthochdruck vorzubeugen und den Blutdruck generell zu senken. Menschen, die bereits unter Bluthochdruck leiden, sollten das Training aber langsam angehen und sich nicht verausgaben. Wer mit dem Fahrrad unterwegs ist, bringt zudem seinen Stoffwechsel in Schwung und kann seinen Blutzuckerspiegel senken. Damit kann das Diabetes-Risiko gesenkt werden. Alle diese Effekte wirken sich auch positiv auf die Nierengesundheit aus.

Um das Radfahren als Routine zu etablieren, kann es helfen, sich zunächst realistische Ziele zu setzen und das eigene Fitnesslevel zu berücksichtigen. Der regelmäßige Weg zur Arbeit wäre ein guter Anfang, um das Radfahren fest in den Alltag zu integrieren. Eine Streckenaufzeichnung per App als Erfolgsdokumentation kann zusätzlich motivieren.



Pedelec als Alternative?

Pedelecs, eine Art von E-Bikes, die beim Treten in die Pedale Motorunterstützung bieten, fordern laut einer aktuellen Studie der Medizinischen Hochschule Hannover Muskeln und Herz-Kreislaufsystem nahezu genauso wie das herkömmliche Radfahren. Beim Fahren können persönliche Belastung und Intensität des Trainings an die individuellen Bedürfnisse angepasst werden. Auch ältere Menschen oder geschwächte Patienten können von dieser Variante profitieren. Zusatzeffekt: Das unterstützte Radfahren senkt die Hemmschwelle, auch bei schwierigem Gelände oder Wetter auf das Rad zu steigen.

Unser Experte

Dr. med. Simon Gut

ist Facharzt für Innere Medizin und Nephrologie und Ärztlicher Leiter der Dialysezentren in Mannheim am Theresienkrankenhaus und in Mannheim-Schönau. Seine fachlichen Schwerpunkte liegen in der Abklärung und Behandlung von Nierenerkrankungen aller Art, Bluthochdruck (Hypertonie) und Ultraschalluntersuchungen.



Gefährliche Hitze

Ursachen, Symptome und Behandlung von Hitzschlag

Feuchtwarmes Wetter stellt uns im Sommer vor Herausforderungen. Nicht jeder verträgt hohe Außentemperaturen ohne weiteres. Wer nicht entsprechend vorsorgt, für den kann es schnell gefährlich werden: Es droht ein Hitzschlag.

Wie entsteht ein Hitzschlag?

Ein Hitzschlag, auch Hyperthermiesyndrom genannt, ist ein medizinischer Notfall, bei dem die Temperaturregulation des Körpers versagt. Dieser ist normalerweise in der Lage, eine Körpertemperatur von ca. 37°C zu halten, auch wenn die Lufttemperatur steigt. Die überschüssige Wärme wird einfach über die Haut abgegeben, indem sich die Blutgefäße weiten und indem wir schwitzen. An heißen Tagen kann der Körper jedoch unter Umständen nicht mehr ausreichend gekühlt werden. Wer sich dann zu lange in einer heißen Umgebung aufhält oder sich übermäßig körperlich verausgabt, riskiert einen gefährlichen Anstieg der Körpertemperatur bis zu über 40°C.

Was bei Symptomen tun?

Zu den wichtigsten Symptomen eines Hitzschlags zählen Schwindel, Kopfschmerzen, Erschöpfung und Kreislaufbeschwerden, Übelkeit und Erbrechen sowie Desorientiertheit oder auch Verlust des Bewusstseins. Die Haut ist heiß und meist trocken, der Puls erhöht und der Blutdruck niedrig. Krämpfe bis hin zu einem schockähnlichen Zustand können auftreten. Es handelt sich dann um einen Notfall, bei dem unverzüglich ein Notarzt alarmiert werden sollte. Wird der Hitzschlag nicht behandelt,



kann es zu ernsthaften Komplikationen kommen, von Bewusstlosigkeit und Schock bis hin zu einem tödlichen Verlauf. Bis Hilfe eintrifft, lautet die erste und wichtigste Maßnahme: Abkühlung. Es sollte sofort ein kühler, schattiger Ort aufgesucht und Gesicht, Nacken oder auch die Arme mit feuchten Tüchern gekühlt werden. Als nächstes sollte die Person viel trinken und der Kopf erhöht und ruhig gelagert werden.

Wie schütze ich mich vor Hitze?

Ausreichend trinken, luftige Kleidung tragen, auf Sonnenschutz und regelmäßige Abkühlung im Schatten oder in kühlen Räumen achten und sich nicht überanstrengen – diese Grundregeln schaffen bei hohen Temperaturen schnell Abhilfe. Anfälliger für Hitze sind im Besonderen ältere Menschen und Vorerkrankte sowie Schwangere und Kleinkinder. Gerade ältere Menschen haben weniger Durst und sollten daher immer wieder ans Trinken erinnert werden. Wer dauerhaft auf bestimmte Medikamente wie beispielsweise Entwässerungstabletten angewiesen ist, sollte Rücksprache mit dem behandelnden Arzt halten.

Unsere Expertin

Dr. med. Anne Schmidt

ist Fachärztin für Innere Medizin in unserem Hausärztlichen MVZ am Wasserturm Mannheim und ist unter anderem spezialisiert auf Ultraschalluntersuchungen zur internistischen Diagnostik.



Gut zu wissen

Viele Symptome des Hitzschlags ähneln denen eines Sonnenstichs. Beim Hitzschlag treten diese jedoch unmittelbar auf, beim Sonnenstich oftmals erst Stunden später. Besonders Puls- und Blutdruckveränderungen sowie Krämpfe und eine stark erhöhte Körpertemperatur deuten auf einen Hitzschlag hin.

eAu und eArztbrief

Was steckt hinter den digitalen Services?

Die Digitalisierung von Arztpraxen schreitet weiter mit großen Schritten voran. Grundlage dafür bildet die Telematikinfrastruktur (TI) als „Datenautobahn des Gesundheitswesens“. Sie soll eine schnelle und sichere Kommunikation zwischen Ärzten, Psychotherapeuten, Krankenhäusern und anderen Akteuren ermöglichen. Das gelingt unter anderem dank sogenannter KIM-Dienste (KIM steht für „Kommunikation im Medizinwesen“), die es Praxen ermöglichen, medizinische Dokumente elektronisch und sicher zu versenden und zu empfangen. Auch die **ze:roPRAXEN** führen Schritt für Schritt TI-Anwendungen in allen Praxen ein. Wir klären über zwei aktuelle Anwendungen und die Vorteile für Patienten auf.



Die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU)

Der elektronische Arztbrief (eArztbrief)

Was ist das ?

Die eAU ersetzt für gesetzlich Versicherte das bisherige Verfahren der Ausstellung einer AU. Praxen übermitteln diese nach dem Arztbesuch sowie in bestimmten Fällen auch nach Videosprechstunden per sicherem Datentransfer direkt an die Krankenkasse. Arbeitgeber rufen die Daten dann digital bei der Krankenkasse ab. Die beiden Durchschläge der AU fallen weg.

Arztbriefe, die medizinische Daten wie Patientenbefunde enthalten, wurden üblicherweise per Fax oder Brief an mitbehandelnde Ärzte bzw. medizinische Einrichtungen versendet. Mit dem eArztbrief geht das schon seit Längerem schneller und vor allem sicher. Ärzte und Psychotherapeuten können eArztbriefe direkt aus ihrer Praxissoftware heraus versenden und empfangen und so wichtige Informationen austauschen.

Vorteile für Sie

- Sie sind weiterhin verpflichtet, Ihren Arbeitgeber unverzüglich über Ihren Krankenstand sowie die Dauer zu informieren. Eine Bescheinigung muss allerdings nicht mehr eingereicht werden. Ausnahme: Der Arbeitgeber unterstützt den elektronischen Abruf noch nicht.
- Ihre Krankenkasse erhält die Informationen über den Krankenstand schneller und Sie müssen die AU nicht mehr selbst an die Krankenkasse senden.

- Ihre medizinischen Daten werden verschlüsselt übermittelt und sind vor Einsicht Dritter geschützt.
- Alle Beteiligten können Informationen zu Diagnosen schneller und effizienter austauschen, um mögliche Behandlungen zeitnah in die Wege zu leiten.

Nachgefragt

Was macht ein Physician Assistant in der Onkologie?



In immer mehr Praxen trifft man heute auf ein neues Berufsbild, das ein wichtiges Bindeglied zwischen Medizinischen Fachangestellten (MFA) und Ärzten ist: der Physician Assistant (PA). Dieser ist nicht nur eine spannende Karrierechance für MFA, sondern trägt auch aktiv zur Entlastung von Ärzten in der Praxis bei. Seien es bestimmte diagnostische Verfahren, das Patientengespräch oder -Management – PAs übernehmen schon heute zahlreiche ärztliche Leistungen. Die **ze:roPRAXEN** bilden in Kooperation mit der Internationalen Studien- und Berufsakademie (ISBA) Heidelberg selbst Physician Assistants aus und fördern das Studium aktiv. Hanna Leyendecker ist 24 Jahre alt und eine dieser PAs. Sie arbeitet in der Onkologie im **ze:roPRAXEN** MVZ am Schlossgarten Schwetzingen.

Hanna, du bist gelernte Medizinische Fachangestellte und hast dich entschieden, nach deiner Ausbildung ein PA-Studium zu beginnen. Wie kam es dazu?

Ich wollte nach meiner Ausbildung meinen Wissensstand erweitern, mehr über die einzelnen Krankheitsbilder und den Ablauf innerhalb des Körpers erfahren, tiefer in den Ablauf der Therapien und Nebenwirkungen eintauchen und mehr praktische Untersuchungen selbst durchführen. Außerdem habe ich Freude daran, mich weiterzubilden. Das erste Mal vom PA-Studium gehört habe ich auf einer Berufsmesse. Dass die **ze:roPRAXEN** diese Möglichkeit anbieten, hat mir dann eine Freundin erzählt, die ebenfalls im Unternehmen war. Als ich dann im Oktober 2021 tatsächlich mit dem Studium beginnen durfte, habe ich mich total gefreut. Im Herbst 2024 werde ich es mit Abgabe der Bachelorarbeit beenden.

Welche Aufgaben kannst du als PA übernehmen?

Ich darf eigenständig Ultraschalluntersuchungen durchführen, Blutbilder kontrollieren und auch Erstgespräche mit Patienten führen. Die Ärzte unterstützen das inso-

fern, dass ihnen schon wichtige Informationen vor dem eigentlichen Arzt-Patienten-Gespräch vorliegen, die sie für die Gesprächsführung nutzen können. Nach Rücksprache des Arztes darf ich zudem Therapien anpassen und regulieren. Für das wöchentlich stattfindende Tumorboard, also eine Art Fachkonferenz mit Ärzten aus der angrenzenden Klinik, bereite ich die Befunde auf und dokumentiere Ergebnisse. Jeden Tag führe ich die Visite in unseren Chemo-Räumen durch und bin für Patienten auch bei Sorgen oder Fragen ansprechbar. Außerdem übernehme ich ab und zu die Fertigstellung und den Versand von Reha-Anträgen. Meine Aufgaben sind also sehr vielfältig und gehen weit über das hinaus, was ich in meiner früheren MFA-Tätigkeit gemacht habe. Nichtsdestotrotz unterstütze ich das Team natürlich weiterhin überall, wo Hilfe benötigt wird. Ich merke auch, dass die Patienten wirklich froh darüber sind, eine weitere Ansprechpartnerin zu haben.

Du arbeitest in einem MVZ mit onkologischem Schwerpunkt. Was gefällt dir daran besonders gut?

In der Onkologie ist es besonders spannend, sich mit den einzelnen Therapien, aber auch mit deren Nebenwirkungen auseinander zu setzen. Das Spektrum in der Onkologie ist so breit, dass man wirklich jeden Tag dazulernt. Hier kann man schnell Tätigkeiten erlernen und eigenständig durchführen. Ein spannendes Projekt war auch die Erstellung von Impflisten nach Stammzelltransplantationen, was den Prozess in der Praxis erleichtert hat. Dadurch merke ich, dass ich mit meiner Arbeit wirklich etwas zur Entlastung beitragen kann. In der Onkologie ist zudem der Kontakt zu den Patienten oft enger als in vielen anderen Fachbereichen und das gefällt mir gut.

Wie können wir uns deinen Wochenrhythmus vorstellen?

Alle zwei Wochen habe ich freitags und samstags Seminare oder Vorlesungen an der Hochschule und an allen restlichen Tagen bin ich in der Praxis. Die Inhalte, die an meiner Hochschule vermittelt werden, sind sehr spannend und abwechslungsreich gestaltet und enthalten auch viele praktische Elemente, sodass man inhaltlich viel für die eigene Tätigkeit mitnehmen kann. Der Lernaufwand hält sich sogar in Grenzen. Man bekommt von der Hochschule eine super Klausurvorbereitung, sodass man wirklich nur etwas Fleiß zeigen muss, um gute Noten zu bekommen. Ich muss auch sagen, dass mich die Ärzte meiner Praxis super unterstützen, indem sie mir zum Beispiel Ausgleichstage für meine Hochschultage ermöglichen. Wenn ich für Prüfungen lernen muss,

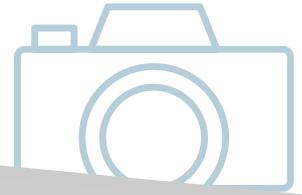
kann ich mich in der Praxis auch mal zurückziehen oder etwas rausnehmen. Ich bin wirklich glücklich und dankbar, dass mich alle so unterstützen.

Was ist das Besondere an den ze:roPRAXEN als Ausbildungsunternehmen?

Der PA als neues Berufsbild wird bei den **ze:roPRAXEN** aktiv gefördert und es gibt neben der Onkologie auch PAs in der Allgemeinmedizin und Nephrologie. Außerdem steht die Vernetzung mit den anderen Studierenden aus anderen Zentren, Semestern und Fachrichtungen stark im Fokus. Für uns gibt es beispielsweise auch eigene interne Fortbildungsreihen zu verschiedensten Fachthemen. Den Austausch finde ich super!



Schnappschuss



In dieser neuen Rubrik geben wir Ihnen spannende Einblicke in unsere Praxen und in den Alltag unserer Mitarbeiter – auch einmal hinter die Kulissen.

Auch außerhalb der Praxis im Einsatz! Eine gute Zusammenarbeit mit den umliegenden Kliniken liegt uns am Herzen. Auf dem Foto sehen Sie Dr. Michael Rodenbach, Kardiologe in der **ze:ro**PRAXEN Facharztpraxis Mannheim-Schwetzingenstadt, bei einer Herzkatheter-Untersuchung in der GRN-Klinik Weinheim. Nach Darstellung der Herzkranzgefäße werden falls nötig Gefäßstützen (Stents) implantiert.



Wir sind ganz Ohr!

Waren Sie zufrieden mit Ihrer Behandlung, Beratung oder unserem Patienten-Service? Dann würden wir uns freuen, wenn Sie uns Ihr Feedback geben!

Damit helfen Sie uns dabei, uns weiter zu verbessern. Ob Lob, Kritik oder Verbesserungsvorschlag – zögern Sie nicht, uns Ihr Anliegen jederzeit über feedback@zero-praxen.de oder über unser Feedback-Kontaktformular zu schildern.

Zum Feedbackformular:



Gesundheits-Quiz

Testen Sie Ihr Wissen!

Stellen Sie in 10 Fragen Ihr Gesundheitswissen auf die Probe und erfahren Sie spannende Fakten! Was ist ein Physician Assistant? Wie groß ist die menschliche Schilddrüse? Jeweils eine Antwort ist korrekt. Die Auflösung finden Sie ganz unten auf der Seite. Viel Spaß beim Rätseln!

1. *Bis zu welchem Lebensjahr kann in der Regel ein Kinder- und Jugendlichen-psychotherapeut aufgesucht werden?*

- a) Bis zum 13. Lebensjahr
- b) Bis zum 21. Lebensjahr
- c) Bis zum 18. Lebensjahr
- d) Bis zum 16. Lebensjahr

2. *Welche Muskelgruppen werden beim Radfahren mit am meisten beansprucht?*

- a) Kniesehnen-, Gesäß-, Waden- und Schienbeinmuskeln
- b) Schulter- und Rückenmuskeln
- c) Bizeps und Trizeps
- d) Schulter- und Nackenmuskeln

3. *Welches ist ein Symptom für einen Hitzschlag?*

- a) Übelkeit und Erbrechen
- b) Trockener Mund
- c) Taubheitsgefühle
- d) Übermäßige Energie

4. *Was ist ein Physician Assistant?*

- a) Ein Arzt, der hauptsächlich Operationen durchführt
- b) Eine Medizinische Fachangestellte, die impft
- c) Ein Pfleger, der administrative Aufgaben übernimmt
- d) Ein Arztassistent, der ärztliche Leistungen wie Untersuchungen und Patientengespräche übernehmen kann

5. *Welche Formel gilt zur Berechnung des täglichen Flüssigkeitsbedarfs?*

- a) 65 ml (0,064 l) pro Kilo Körpergewicht
- b) 20 ml (0,045 l) pro Kilo Körpergewicht
- c) 40 ml (0,040 l) pro Kilo Körpergewicht
- d) 35 ml (0,035 l) pro Kilo Körpergewicht

6. *Was sollte man bei einem Hitzschlag zuerst tun?*

- a) Den Kopf nach unten lagern
- b) In den Schatten begeben und den Notarzt alarmieren
- c) Einen eiskalten Waschlappen auf die Stirn legen
- d) Viel trinken

7. *Was ist das größte Organ des Menschen?*

- a) Darm
- b) Lunge
- c) Haut
- d) Herz

8. *Wie groß ist die menschliche Schilddrüse etwa?*

- a) Daumengroß
- b) Kirschkerngroß
- c) Aprikosengroß
- d) Handflächengroß

9. *Welcher Teil des Gehirns ist für Sprache und abstraktes Denken verantwortlich?*

- a) Die rechte Gehirnhälfte
- b) Das Endhirn
- c) Die linke Gehirnhälfte
- d) Das Zwischenhirn

10. *Welchen positiven Effekt hat Fahrradfahren unter anderem auf den Körper?*

- a) Verringert die Lungenfähigkeit
- b) Stärkt das Herz-Kreislaufsystem
- c) Verringert den Muskelaufbau
- d) Stärkt das Sehvermögen

Auflösung: 1. b), 2. a), 3. a), 4. d), 5. d), 6. b), 7. c), 8. b), 9. c), 10. b)

Süßer Reisauflauf

mit Apfelmus, Kirschen und Zimtzucker

Rezept von Anja Kiefer aus der **ze:ro**PRAXEN-Hauptverwaltung in Schwetzingen

Zutaten (für 4 Personen)

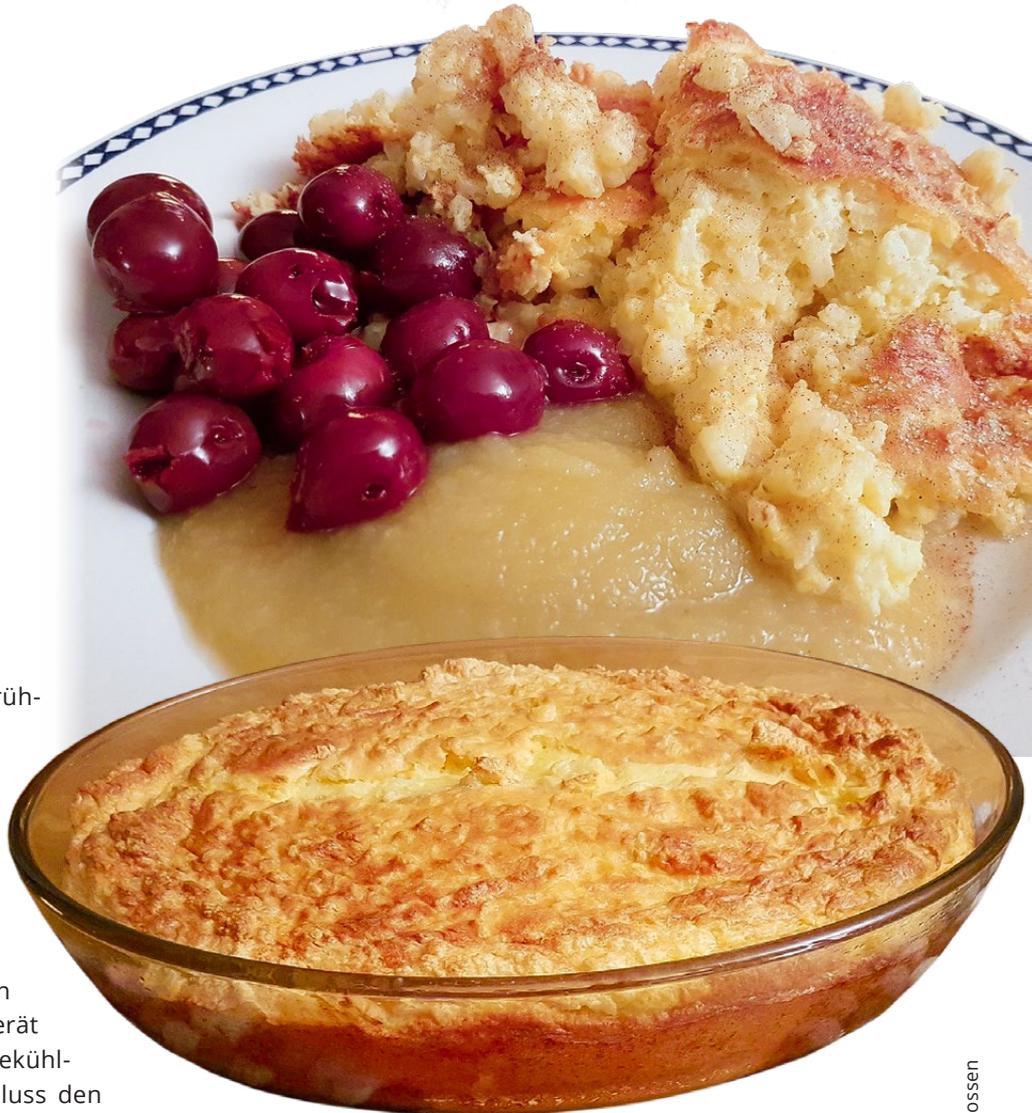
- 1 Liter Milch
- 250 g Milchreis
- 3-4 Eier (je nach Größe)
- 60 g Butter + etwas Butter zum Ausfetten der Form
- 50 g Zucker + 1 separater Esslöffel
- 1 Prise Salz
- ½ Teelöffel Zimt

Zubereitung

- 1.** Milch aufkochen, Milchreis einrühren und bei sehr schwacher Hitze und mehrmaligem Rühren ca. ½ Stunde köcheln lassen. Zwischendurch Prise Salz unterrühren. Etwas auskühlen lassen.
- 2.** Eier trennen und zuerst aus den Eiweißen Eischnee schlagen. Die Eigelbe mit Butter und den 50 g Zucker mit dem Handrührgerät schaumig rühren. Unter den ausgekühlten Milchreis rühren und zum Schluss den Eischnee unterheben.
- 3.** Auflaufform gut ausfetten und die Milchreismasse einfüllen.
- 4.** Den Auflauf im nicht vorgeheizten Ofen bei 170 Grad Umluft ca. 45-50 Minuten backen. Nach ca. der Hälfte der Zeit die gebildete Kruste mit einem Messer längs in der Mitte einschneiden. Wird der Auflauf gegen Ende zu braun, dann die Temperatur runterregeln. Der Auflauf ist fertig, wenn er in der Mitte nicht mehr flüssig ist.
- 5.** Den restlichen Zucker mit dem Zimt in einer kleinen Schüssel mischen.

Mit Apfelmus, Kirschen und nach Belieben mit Zimtzucker bestreut genießen!

Guten Appetit!



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, ein Foto sowie ein paar Infos zu sich. Für jedes abgedruckte Rezept schenken wir Ihnen einen Einkaufsgutschein im Wert von 50 Euro*.

* Mitarbeiter der **ze:ro**PRAXEN sind vom Gewinnspiel ausgeschlossen

Nach der Schule in
einen sinnvollen und
erfüllenden Beruf mit
Zukunft starten?



BEGINNE JETZT DEINE AUSBILDUNG ALS MEDIZINISCHE FACHANGESTELLTE (M/W/D)

- Ausbildung in unseren Haus- und Facharztpraxen oder Dialysen
- Feste Mentorinnen/ Mentoren
- Einblicke in verschiedene Fachgebiete



Follow us!

