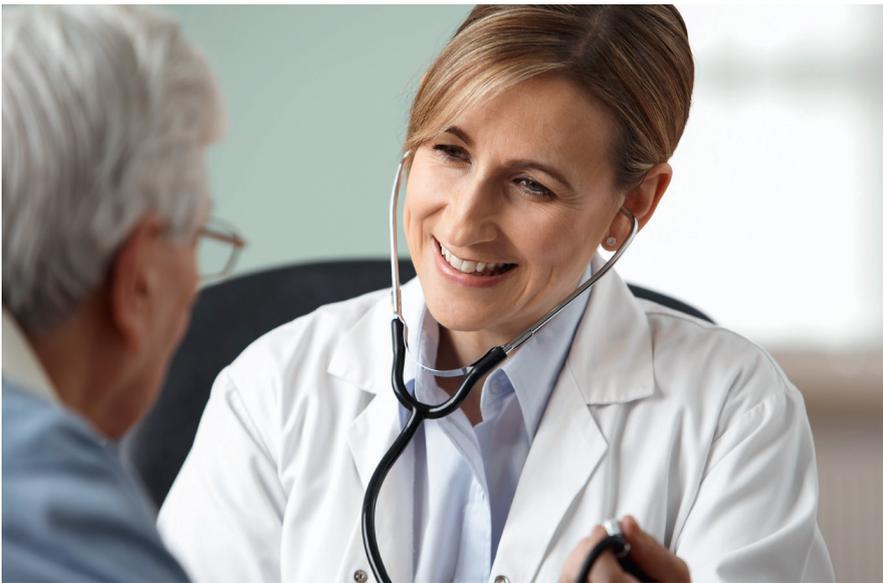


HZV-Teilnehmer leben länger

Intensive Betreuung durch den Hausarzt zahlt sich aus – auch in Lebensjahren



Vertrauensvolle Gespräche: Wichtiger Bestandteil der Behandlung

Gehören Sie zu den rund 1,2 Millionen Versicherten in Bayern, die an der Hausarztzentrierten Versorgung (HzV) teilnehmen? Glückwunsch, denn dann haben Sie sich für eine erstklassige Versorgung mit ganz konkreten Vorteilen entschieden, wie die jüngste Auswertung des HzV-Vertrags der AOK Baden-Württemberg exemplarisch zeigt.

Demnach werden HzV-Versicherte intensiver durch ihren Hausarzt betreut und auch gezielter versorgt: Sie gehen seltener ohne Überweisung zu einem Facharzt. Ihr Hausarzt oder ihre Hausärztin ist also tatsächlich erster Ansprechpartner und steuert die Behandlung. Das erspart so manchen unnötigen Krankenhausaufenthalt: Hochgerechnet konnten im Jahr 2016 unter

den HzV-Versicherten der AOK Baden-Württemberg mehr als 9000 Krankenhauseinweisungen vermieden werden. Kommt es doch zu einem Klinikaufenthalt, ist er bei HzV-Versicherten im Durchschnitt kürzer und eine erneute Einweisung seltener.

Auch in Notaufnahmen sieht man HzV-Versicherte seltener – weil die Versorgung in der HzV insgesamt koordinierter und besser auf die Gesundheitsprobleme der Versicherten abgestimmt ist, schlussfolgern die an der Auswertung beteiligten Wissenschaftler. Der Koordination durch den Hausarzt wird auch die Tatsache zugeschrieben, dass HzV-Versicherten seltener unpassende Medikamente verordnet werden und bei ihnen das Risiko niedriger ist, aufgrund von Wechselwir-

kungen von Arzneien ins Krankenhaus zu müssen. Denn der Hausarzt weiß, welche Fachärzte eingebunden sind, und behält den Überblick über die verordneten Medikamente.

Spezielles Sprechstundenangebot

Für chronisch kranke Menschen lohnt sich die Teilnahme an der HzV ganz besonders. Bei Diabetikern beispielsweise kommt es seltener und später zu schwerwiegenden Komplikationen wie Erblindung oder Schlaganfall. Insgesamt sorgt die HzV offenbar für ein längeres Leben: Im untersuchten Zeitraum zwischen 2012 und 2016 verstarben von den 692.000 HzV-Versicherten 1700 Menschen weniger als in einer Vergleichsgruppe.

Falls Sie also noch nicht am HzV-Programm Ihrer Kasse teilnehmen, fragen Sie beim nächsten Besuch danach. Sie brauchen noch mehr Argumente? Kein Problem! Hausärzte, die an der HzV teilnehmen, garantieren ihren Patienten beispielsweise ein spezielles Sprechstundenangebot für Berufstätige.

Zögern Sie also nicht und sichern Sie sich eine Erste-Klasse-Versorgung bei Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt!



**Dr. Petra Reis-Berkowicz ist
Vorstandsmitglied,
Presse- und
Medienreferentin
des Bayerischen
Hausärzte-
verbandes**

Gesundheits-Tipps für den Winter



Dr. Jakob Berger ist Bezirksvorsitzender Schwaben des Bayerischen Hausärztesverbandes

Die Nase läuft, der Hals kratzt, und man fühlt sich schlapp: Dr. Jakob Berger, Facharzt für Allgemeinmedizin, weiß, wie sich Patienten bei einer Erkältung mit wenig Aufwand Linderung verschaffen können

Ohrenschmerzen

Wenn die Ohren schmerzen, kann warmer Zwiebel-saft Linderung schaffen. Ein bis zwei rohe Zwiebeln in kleine Stücke schneiden und auf Körpertemperatur erwärmen. Sie können dabei auch etwas Öl verwenden. Die Zwiebelstücke auf ein Stück Baumwolltuch geben und so zerdrücken, dass der Saft austritt. Die Baumwolltücher mit den Zwiebeln zu Säckchen zusammenbinden. Wichtig: „Nicht auf das Ohr, sondern hinter das Ohr legen. Auf dem Ohr sind die Zwiebelsäckchen zu nah am Entzündungs-herd“, erklärt Dr. Berger.

Herpesbläschen

Herpesbläschen an der Lippe sind sehr unangenehm. Bewährt hat sich die Behandlung mit Melisse – am besten bei den ersten Anzeichen: wenn die Lippe kribbelt, juckt oder zu brennen beginnt. Betupfen Sie die Stelle vorsichtig mit Melissenöl. Noch effektiver ist es, wenn Sie eine Salbe verwenden. Sie können sie selbst herstellen. Dazu etwas Bienenwachs erwärmen, bis es sich verflüssigt. Dann mehrere Tropfen Zitronenmelissenöl dazugeben. Sobald das Wachs abgekühlt ist, haben Sie einen pflegenden Lippenbalsam.

Husten und Heiserkeit

„Thymian hilft gut gegen Keime und löst den Schleim in den Bronchien und der Nase“, erklärt Dr. Jakob Berger. Geben Sie dazu etwa zehn Tropfen Thymian-Öl in einen Topf oder eine Schüssel mit dampfendem Wasser (Achtung: nicht zu heiß und auf keinen Fall kochend). Beugen Sie sich mit einem Handtuch über die Schüssel, und atmen Sie den Dampf für etwa zehn Minuten abwechselnd durch Mund und Nase ein. Alternativ können Sie mit Thymian-Tee gurgeln.

Salbei: Hilfreich bei Hals-schmerzen

Hals-schmerzen

Gurgellösungen verringern die Zahl der Krankheitserreger auf der Mundschleimhaut. Salbei hat eine desinfizierende und entzündungshemmende Wirkung und eignet sich gut zur Behandlung von Hals-schmerzen. Zur Herstellung einer Lösung verwenden Sie am besten frischen Salbei. Dazu zerkleinern Sie die Blätter von drei frischen Salbeizweigen und übergießen sie mit 100 ml kochendem Wasser. Lassen Sie den Tee mindestens zehn Minuten ziehen.



Morgendliches Ritual: Wechselduschen macht munter und härtet ab

Die Abwehr stärken

Ein echter Alleskönner, der nicht nur die Abwehr stärkt, sondern auch den Venen guttut und den Kreislauf ankurbelt: der Kneipp'sche Knieguss. „Wichtig ist, dass die Füße vorher warm sind. Kalte Füße sollten Sie vorwärmen“, so Dr. Berger. Der Bewegungsablauf des Kniegusses beginnt mit der Rückseite des rechten Beins: Ausgehend vom kleinen Zeh führen Sie den Wasserstrahl über die Wade bis zur Kniekehle. Verweilen Sie dort

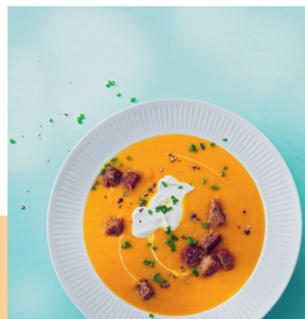
rund fünf Sekunden in kreisenden Bewegungen. Anschließend lassen Sie den Wasserstrahl über die Innenseite des Unterschenkels bis zur Ferse wandern. Wiederholen Sie den Ablauf nun am linken Bein. Weiter geht es mit der Vorderseite des rechten Beins. Beginnen Sie wieder am kleinen Zeh, und führen Sie den Wasserstrahl über die Außenseite des Unterschenkels zum Knie. Verweilen Sie dort kurz in kreisenden Bewegungen.

Fieber

Das Fieber ist eine wichtige und sinnvolle Abwehrreaktion des Körpers. Durch die erhöhte Temperatur produziert der Körper sogenanntes Interferon, das eine immunstärkende Wirkung hat und wichtig im Kampf gegen den Virusinfekt ist. Dr. Berger: „Wird das Fieber durch Medikamente gesenkt, bedeutet das im Umkehrschluss nicht automatisch, dass die Krankheit überwunden ist. Es kann sogar eher hinderlich sein – denn oft fühlt man sich durch die gesunkene Temperatur wieder besser und belastet den Körper zu früh.“

Das kann den Krankheitsverlauf verschlimmern und führt in ernsteren Fällen zu einer Herzmuskelentzündung.“ Dr. Berger empfiehlt, das Fieber „natürlich abzuleiten“, etwa mit kalten Wadenwickeln. Dazu legen Sie feuchte Tücher um die Waden und bedecken sie mit einem trockenen Tuch. Sie können die Wadenwickel alle 15 Minuten wechseln.

Karottensuppe: Gut bei Magenproblemen



Magen- und Darmbeschwerden

Bei Magenverstim-mungen und Blähungen bieten Fenchel- und Kümmeltee erste Linderung. Bei Durchfall-erkrankungen empfiehlt Dr. Berger „passend zu den kalten Wintermonaten einen Bratapfel“. Das in Äpfeln enthaltene Pektin quillt im Darm, nimmt Flüssigkeit auf und verdickt so den Stuhl. Wer keine Lust auf Bratapfel hat, kann die Äpfel auch reiben. In dieser Form sind sie leichter verdaulich, und das Pektin kann die Flüssigkeit besser binden. Dr. Berger: „Eine typische Kleinkindnahrung, die aber auch für den Erwachsenen Darm gut bekömmlich ist und den Flüssigkeitshaushalt wieder auffüllt, ist die Karottensuppe.“ Raspeln sie dazu vier Karotten und kochen sie lange. Passieren Sie die weichen Karotten durch ein Sieb, und gießen Sie den Brei mit Brühe auf. □

Organspende – eine Entscheidung für das Leben!

Eine Organspende kann Leben retten, aber es stehen weit weniger Spenderorgane zur Verfügung, als Menschen darauf warten. Sich über dieses Thema Gedanken zu machen ist nicht selbstverständlich, denn es bedeutet, sich mit dem eigenen Tod auseinanderzusetzen. Um mehr über die Thematik aufzuklären, setzen sich die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und der Deutsche Hausärzterverband in einer Kooperati-

on für eine gezielte Aufklärungsarbeit ein und unterstützen dabei auch Ihre Hausarztpraxis.

Aufklärung zum Thema Organspende ist auch das Ziel des Bündnisses Organspende Bayern, dem der Bayerische Hausärzterverband angehört.

Bitte bedenken Sie: Die Einverständniserklärung, im Falle des Ablebens als Organspender zur Verfügung zu stehen, hilft anderen Menschen – es ist eine Entscheidung für das Leben. Und

es ist eine Entscheidung, die Sie nicht Ihren Angehörigen aufbürden sollten. Wenn Sie noch keinen Organspendeausweis besitzen oder unschlüssig sind, dann fragen Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt.

IMPRESSUM

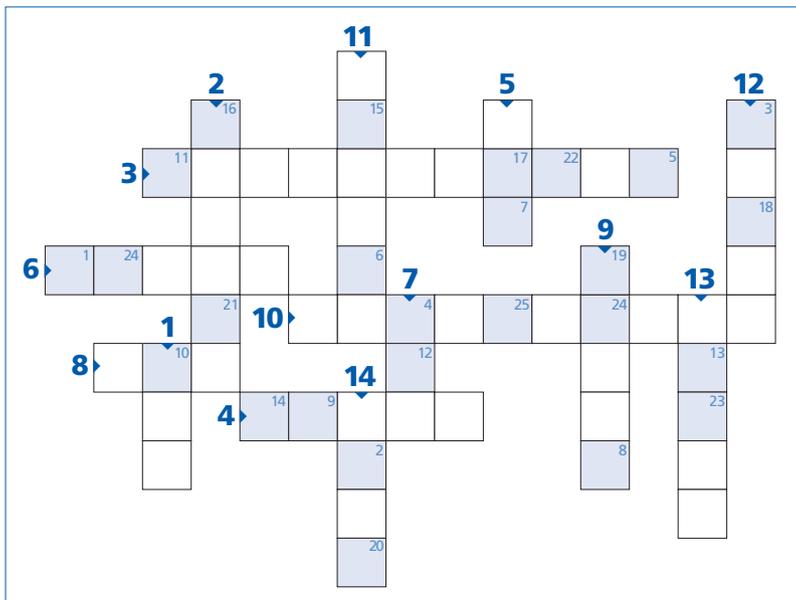
Herausgeber dieser Beilage:
Bayerischer Hausärzterverband,
Orleansstraße 6,
81669 München
Druck: Baumann Druck
GmbH & Co. KG, 95326 Kulmbach



Rätsel-Spaß

Mitmachen und einen von **20 Knirps T2 Duomatic Regenschirmen in Rot** im Wert von **32 €** gewinnen!

Die fehlenden Wörter in den Sätzen 1 bis 14 ergänzen und ins Rätselgitter eintragen. Die Buchstaben in den farbig unterlegten Feldern ergeben in der richtigen Reihenfolge die Lösung. Wenn Sie den Text auf den vorherigen Seiten aufmerksam lesen, fällt es Ihnen sicher leicht, den Lösungssatz zu ergänzen.



Lösungssatz:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	

Bitte senden Sie den Lösungssatz bis zum 31. März 2019 an **Bayerischer Hausärzterverband, Stichwort: Kreuzworträtsel, Orleansstr. 6, 81669 München**. Oder teilen Sie uns den Lösungssatz ganz einfach per Mausclick mit unter www.hausaerzte-bayern.de/Patienten/Hausarzt-Patienten-Magazin. Dort finden Sie auch die Gewinnspiel-Richtlinie.

Der kleine Begleiter bei Wind und Wetter

Der praktische Regenschirm mit „Anti-Böe-System“ bleibt auch bei Sturm in seiner Form. Dank der leichtgängigen Duomatic-Funktion lässt er sich mühelos öffnen und schließen.



- 1 Abkürzung für Hausarztzentrierte Versorgung: ...
- 2 Die Versorgung in der HzV ist insgesamt koordinierter und ... auf die Gesundheitsprobleme der Patienten abgestimmt.
- 3 HzV-Patienten bekommen seltener unpassende ... verordnet.
- 4 Insgesamt sorgt die HzV offenbar für ein längeres ...
- 5 Bei Husten und Heiserkeit geben Sie 5-10 Tropfen Thymian- ... in einen Topf oder eine Schüssel mit dampfendem Wasser.
- 6 Achtung: Nicht zu ... und auf keinen Fall kochend.
- 7 Vor dem Gurgeln den ... mindestens 10 Minuten ziehen lassen.
- 8 Das Zwiebelsäckchen „nicht auf das ...“,
- 9 „- sondern hinter das Ohr ...“
- 10 Durch die erhöhte Temperatur produziert der Körper sogenanntes ...
- 11 Das in Äpfeln enthaltene ... quillt im Darm auf, nimmt die Flüssigkeit auf und verdickt den Stuhl.
- 12 Dr. Berger: „Die Kniegüsse stärken nicht nur das Immunsystem, sie sind auch gut für die ...“
- 13 Eine ... -spende kann Leben retten.
- 14 Abkürzung für Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: ...

Wir gratulieren den Gewinnern des Kreuzworträtsels der Ausgabe III/2018 zu Ihrem Gewinn, einem LADIVAL Allergische Haut Sonnenschutz-Set:

A. Schmid, R. Roßgotterer, H. Wolf, K.-P. Stiller, G. Schroeter, C. Metzner, E. Stroh, J. Schneider, D. Sachs, A. Rudloff, A. Huber, K. Friedrich, S. Stolz, M. Strobl, B. Wassemann, E. Hofner, S. Reinhardt, N. Fischer, L. Vogel, M. Geiger