

Lang und gesund leben ist in Bayern Realität



Regelmäßig zum Gesundheitscheck: Die beste Vorsorge für ein gesundes Leben

■ Seit April 2019 übernimmt Ihre Krankenkasse nur noch alle drei Jahre die **Gesundheitsuntersuchung ab 35 Jahre** bei Ihrem Hausarzt. Im Hausarztprogramm können Sie sich dagegen weiterhin ab 35 alle zwei Jahre bei Ihrem Hausarzt durchchecken lassen. Ein Grund mehr, sich jetzt für das Hausarztprogramm zu entscheiden!

Nutzen Sie auch die Präventionsangebote Ihrer Hausärztin oder Ihres Hausarztes, und nehmen Sie regelmäßig alle drei Jahre die Gesundheitsuntersuchung wahr. Wenn Sie in das Hausarztprogramm Ihrer Kasse eingeschrieben sind, können Sie sich weiterhin alle zwei Jahre im Rahmen der Gesundheitsuntersuchung „durchchecken“ lassen. So können Erkrankungen, die sich anbahnen, erkannt und behandelt werden. Nehmen Sie auch die von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlenen Schutzimpfungen für sich und Ihre Kinder in Anspruch. Auf den Folgeseiten lesen Sie, wann welche Impfungen empfohlen werden. ▶

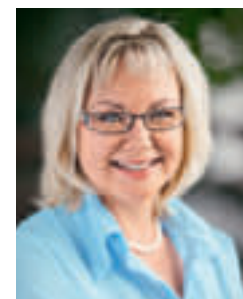
Es ist eine gute Nachricht, die Bayerns Gesundheits- und Pflegeministerin Melanie Huml bei der Vorstellung des ersten bayerischen Präventionsberichts verkündete: Die Lebenserwartung in Bayern ist weiter angestiegen. Demnach können 2019 geborene Jungen mit einem Durchschnittsalter von 79,1 Jahren rechnen, Mädchen sogar mit 83,6 Jahren – etwas mehr als im Bundesdurchschnitt.

Die Menschen in Bayern leben aber nicht nur länger, sie tun das auch den größten Teil ihres Lebens gesund. Das Bayerische Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL), das den Präventionsbericht erarbeitet hat, gibt die durchschnittliche in Gesundheit verbrachte Lebenszeit bei Frauen in Bayern mit 76,4 Jahren und bei Männern mit 71,3 Jahren an.

„Dennoch bestehen große Herausforderungen. Besonders häufig sind Erkrankungen, die mit dem Lebensstil zusammenhängen“, erklärte Huml. Darauf deuten auch die Todesursachen hin. So sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Bayern mit 39 Prozent die häufigste Todesursache, gefolgt von Krebserkrankungen mit 25 Prozent.

So beugen Sie Krankheiten vor

Bewegungsmangel, falsche Ernährung, Rauchen und ein zu hoher Alkoholkonsum erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und begünstigen auch einige Krebsarten. Beugen Sie deshalb vor! Bewegen Sie sich ausreichend, und achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung! Damit können Sie selbst viel für ein langes und gesundes Leben tun.



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

Impfen rettet Leben

Eine Immunisierung schützt Jung und Alt vor vielen Krankheiten



Impftermin beim Hausarzt: Kleiner Pikser mit großer Wirkung

Weltweit sind Masern noch immer eine wesentliche Todesursache bei Kindern. Experten schätzen, dass im Jahr 2013 etwa 146000 Kinder aufgrund von Masern verstarben, das sind 400 am Tag. Auch bei Erwachsenen führt die Krankheit zu schwerwiegenden Komplikationen. Um das hoch ansteckende Virus in den Griff zu bekommen, reagiert die Bundesregierung jetzt mit einem neuen Gesetz: Ab März 2020 müssen Kindergarten- und Schulkinder gegen Masern geimpft sein. Auch für Erzieherinnen, Lehrer und andere Erwachsene, die in Kitas und Schulen arbeiten, gilt vom kommenden Jahr an eine Impfpflicht.

Die Mehrheit steht dahinter

Eine deutliche Mehrheit der Deutschen befürwortet die neue Impfpflicht gegen Masern. Das belegt eine Umfra-

ge des Meinungsforschungsinstituts YouGov. Insgesamt 73 Prozent sprachen sich „voll und ganz“ beziehungsweise „eher“ dafür aus. Zur Impfpflicht haben vor allem ältere Menschen eine klare Meinung. Die Zustimmung bei den über 55-Jährigen ist mit 80 Prozent am höchsten. Das könnte daran liegen,



Prof. Dr. Jörg Schelling:
„Das Impfen ist der beste Lebensretter“

dass es in dieser Altersgruppe noch ein Bewusstsein für den gefährlichen Verlauf von Krankheiten gibt, die mithilfe von Impfungen heute so gut wie ausgerottet sind. So hatte die Bundesrepublik Deutschland vor 60 Jahren die höchsten Kinderlähmungsraten in Europa. Die schwere Epidemie von 1961 zählte 4653 Erkrankte, 3300 Gelähmte und 272 Tote. Dank der Impfung gegen Kinderlähmung (Poliomyelitis) gilt Deutschland heute als poliofrei.

Aufklärung noch immer wichtig

„Impfungen gegen Windpocken, Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten, Hepatitis, Kinderlähmung, Masern, Tuberkulose oder bakterielle Infektionen verhindern jedes Jahr geschätzt fast sechs Millionen Todesfälle“, betont Professor Jörg Schelling. Der Facharzt für Allgemeinmedizin und Gründungsdirektor des Instituts für Allgemeinmedizin an der Ludwig-Maximilians-Universität München ist Mitglied der Landesgemeinschaft Impfen (LAGI): „Keine medizinische Maßnahme ist so erfolgreich und effektiv wie das Impfen. Gleichzeitig bestehen hier oft unbegründete Sorgen und Wissensdefizite bei Patienten.“

Eine hartnäckige These, die sich bei Gegnern weiter hält: Impfen verursache Autismus. „Die Autismustheorie wurde bereits eindeutig widerlegt und als Wissenschaftsbetrug entlarvt“, weiß Schelling. Der britische Arzt Andrew Wakefield versuchte 1998 mit seiner Studie an zwölf Kindern einen vermeintlichen Zusammenhang zwischen der Dreifachimpfung und Autismus herzustellen. Seine Thesen wurden längst durch groß angelegte Studien

Empfohlene Schutzimpfungen

Säuglinge, Kinder und Jugendliche

Schutzimpfungen gegen:

- Rotaviren
(erste Impfung ab der 6. Woche)
- Hepatitis B
- Diphtherie
- Tetanus (Wundstarrkrampf)
- Poliomyelitis
(Polio, Kinderlähmung)
- Haemophilus influenzae Typ B (Hib)
- Pertussis (Keuchhusten):
Grundimmunisierung
in bis zu 4 Teilimpfungen
im Alter von 2 bis 14 Monaten
- Masern
- Mumps (Ziegenpeter)
- Röteln
- Varizellen (Windpocken)
- Meningokokken C (Bakterien, die
Gehirnhautentzündung auslösen):
Grundimmunisierung ab 12 Monaten,
zweite Teilimpfung ab 15 Monaten

Mädchen und Jungen zwischen 9 und 17 Jahren

Schutzimpfung gegen:

- humane Papillomaviren (HPV, Auslöser von HPV-bedingten Krebsarten)

Erwachsene

Schutzimpfungen gegen:

- Poliomyelitis (Polio, Kinderlähmung),
Regelimpfung bei nicht grundimmunisierten Erwachsenen und Personen ohne einmalige Auffrischimpfung

- Masernimpfung für alle Erwachsenen, die nach 1970 geboren sind und nicht oder in der Kindheit nur einmal gegen Masern geimpft wurden

Auffrischimpfungen (alle 10 Jahre empfohlen) gegen

- Diphtherie
- Tetanus (Wundstarrkrampf)
- Pertussis (Keuchhusten)
(bei der nächsten fälligen Impfung gegen Diphtherie und Tetanus)

Erwachsene ab 60 Jahre

Schutzimpfungen gegen:

- Influenza (Grippe), jährlich
- Pneumokokken (Bakterien, die Lungenentzündung auslösen können)
- Herpes Zoster (Gürtelrose)

Personen bestimmter Alters- oder Risikogruppen und deren Angehörige

Schutzimpfungen gegen:

- Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME)
- Haemophilus influenzae Typ B (Hib)
- Hepatitis A und B
- Herpes Zoster (Gürtelrose)
- Influenza (Grippe)
- Meningokokken
- Pneumokokken (Bakterien, die Lungenentzündung auslösen können)
- Röteln
- Tollwut
- Varizellen (Windpocken)

Wichtige Informationen

■ Die Kosten für die Schutzimpfungen werden von den gesetzlichen Kassen übernommen. Nicht bezahlt werden Reiseimpfungen aus nicht beruflichem Anlass. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt.

■ Detaillierte Informationen rund um das Thema Impfen bietet das renommierte Robert-Koch-Institut im Internet.

■ Unter der Adresse rki.de erhalten Interessierte Empfehlungen zu Themen wie Nebenwirkungen, Komplikationen, Reiseimpfungen, Impfstatus oder Impfpass. Außerdem werden Antworten auf die 20 häufigsten Einwände gegen das Impfen gegeben.

■ Ein eigenes Portal klärt zudem über Besonderheiten beim Impfen von Kindern und Säuglingen auf.

te Lebensretter. Wir Hausärztinnen und Hausärzte sind dabei der wichtigste Ansprechpartner für Familien und Erwachsene, die Fragen oder gar Vorbehalte haben.“ Hilfestellung bietet auch die Ständige Impfkommission (STIKO), die jedes Jahr eine aktuelle Empfehlung (siehe links) für die Schutzimpfungen veröffentlicht.

Grippe-Saison bis April

Erwachsenen über 60 und chronisch kranken Patienten rät die STIKO zu einer jährlichen Grippeimpfung. Seit letztem Jahr übernimmt Ihre Krankenkasse auch die Kosten für den sogenannten Vierfach-Impfstoff. Dieser wirkt gegen mehr Virenstämme und bietet damit einen umfassenderen Schutz gegen die aggressiven Influenza-Erreger. □

widerlegt. Inzwischen ist bekannt, dass Wakefield finanzielle Interessen mit seiner Untersuchung verfolgte: Er hatte Geld erhalten von Anwälten, die Eltern autismusbetroffener Kinder ver-

traten und nach Gründen suchten, die Hersteller des Impfstoffs zu verklagen. Dem Arzt wurde 2010 die Approbation wegen unethischen Verhaltens entzogen. Schelling: „Das Impfen ist der bes-



Im Gespräch: Dr. Dominik Spitzer (li., FDP) bei Anja Klingenstein und Dr. Stefan Gramlich

Politiker besuchen Hausärzte in Bayern

Einblicke in die tägliche Praxisarbeit fördern Verständnis

Gesundheit ist das höchste Gut. Es ist deshalb wichtig, dass Politiker aus erster Hand erfahren, wie es um die medizinische Versorgung bestellt ist, um frühzeitig die richtigen Maßnahmen einleiten zu können. Dr. Markus Beier, Vorsitzender des Bayerischen Hausärzterverbandes, erklärt, warum Bayerns Hausärzte jedes Jahr Bundestags- und Landtagsabgeordnete sowie Kommunalpolitiker zum persönlichen Meinungs- und Informationsaustausch in ihre Praxen einladen.

Die Kernthemen, die die Hausärztinnen und Hausärzte in diesem Jahr mit den Politikern diskutierten, waren die Sicherung der Freiberuflichkeit, die Weiterentwicklung der Hausarztverträge, der Kampf um den hausärztlichen Nachwuchs, die Förderung der VERAH und die Kritik am neuen Terminservice- und Versorgungsgesetz (TSVG).

Lehrstuhl für die Uni Regensburg

In der Oberpfalz war die Universität Regensburg Thema, die als einzige medizinische Hochschule in Bayern noch keinen Lehrstuhl für Allgemeinmedizin hat. MdL Jürgen Mistol (B90/Die Grünen), der Dr. Stefan Semmler in Lappersdorf (Kreis Regensburg) besucht hatte, und Tirschenreuths Landrat Wolfgang Lippert (Freie Wähler), der bei Dr. Peter Deinlein in Kemnath zu Gast war, erklärten beide, dass sie sich für den Lehrstuhl einsetzen werden, um die hausärztliche Ausbildung zu verbessern und mehr Studierende frühzeitig für die Allgemeinmedizin zu begeistern. Ein Gespräch unter Kollegen war der Besuch von MdL Dr. Dominik Spitzer bei Dr. Stefan Gramlich in Blaichach (Kreis Oberallgäu). Spitzer ist selbst Hausarzt und vertritt die FDP im Landtag. Die Ärzte waren sich ei-

nig, dass es angesichts des drohenden Hausarztmangels sinnvoll sei, ärztliche Leistungen zu delegieren – „aber nur unter ärztlicher Führung“.

Umgesetzt wird dies bereits mit der Versorgungsassistentin in der Hausarztpraxis (VERAH). Die VERAH ist eine Medizinische Fachangestellte mit einer hochwertigen Zusatzausbildung, die zum Beispiel Routine-Hausbesuche übernimmt. Bundesweit wurden bislang knapp 12 000 VERAHs ausgebildet, davon 2468 in Bayern.

Keine Patienten zweiter Klasse

Ein Physician Assistant, der nur ein Kurzstudium absolviert hat, könne nicht die Verantwortung für die primärärztliche Versorgung einer Region übernehmen. Dies mache die betroffenen Menschen zu Patienten zweiter Klasse, so Spitzer und Gramlich.

In Grafenrheinfeld besuchte Florian Töpfer (SPD), Landrat von Schweinfurt, das dortige Hausarztzentrum und diskutierte mit den Hausärzten Dr. Jürgen Schott, Dr. Klaus-Ulrich Schmier, Dr. Astrid Schott und Dr. Heidrun Koenen. In Meitingen (Kreis Augsburg) trafen sich Dr. Jakob Berger und Dr. Johannes Berger mit dem Landtagsabgeordneten und Parlamentarischen Geschäftsführer der Freien Wähler, Dr. Fabian Mehring. In Feuchtwangen (Kreis Ansbach) informierte sich der stellvertretende Landrat Kurt Unger (SPD) bei Dr. Detlef Fuchs. In Erding besuchte MdL Johannes Becher (B90/Die Grünen) die Praxis von Dr. Rainer Hart. Und in Dillingen war MdL Klaus Holetschek (CSU) bei Dr. Alexander Zaune und Dr. Kristina Schoger zu Gast. □

IMPRESSUM

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