



Arztbesuch in
Corona-Zeiten:
Bitte Geduld
mitbringen

Was wir jetzt brauchen: Mehr Verständnis und Fürsorge

Dass die Corona-Infektionszahlen in der kühleren Jahreszeit wieder angestiegen sind, ist eigentlich keine Überraschung, dennoch haben sie uns alle vor neue Herausforderungen gestellt.

Hausarztpraxis – ein sicherer Ort
Wir Hausärztinnen und Hausärzte sind natürlich auch bei Verdacht auf eine COVID-19-Infektion erste Ansprechpartner für Sie. Dabei sorgen wir selbstverständlich dafür, dass von unseren Praxen keine Ansteckungsgefahr ausgeht.

Vor allem chronisch Kranke können sich darauf verlassen: Die Hausarztpraxis ist ein sicherer Ort. Dafür leisten wir mehr als je zuvor. Zusätzlich zum normalen Behandlungsalltag haben wir separate Infekt-Sprechstunden und

spezielle Abstrich-Sprechstunden auf die Beine gestellt. Viele von uns führen daneben Corona-Tests in Teststationen, Pflegeheimen, Schulen und Kindergärten durch.

Die Hausarztpraxis ist zum Krisenmanagement-Zentrum geworden. Eine Aufgabe, die wir nur mit der Unterstützung unserer Medizinischen Fachangestellten (MFA) stemmen können. Sie halten den Praxisbetrieb am Laufen in einer Zeit, in der sich die gesetzlichen Vorgaben nahezu wöchentlich ändern.

Ein Beispiel: Wenn Sie als Patient zu uns in die Praxis kommen, weil sie sich testen lassen möchten, gibt es fünf Möglichkeiten (Stand: November 2020), nach welchem Schema wir Sie einteilen und im Anschluss an Ihren Praxisbesuch in unserer Kartei anlegen müssen.

Frust bitte nicht am Praxisteam auslassen

Leider sind es vor allem diese engagierten Praxisteams, die den Frust vieler Bürgerinnen und Bürger über die aktuelle Situation ungefiltert zu spüren bekommen. Auch die Kraft unserer engagierten Praxismitarbeiter ist endlich. Ärzte und MFA sind keine Maschinen, neue Regeln können nicht auf Knopfdruck umgesetzt werden. Genauso liegt es nicht in unserer Verantwortung, wenn es Lieferengpässe bei Impfstoffen gibt.

Darum bitten wir Sie um Ihre Mithilfe: Was wir jetzt am meisten brauchen, sind Ihre Geduld und Ihr Verständnis. Vielleicht ist das Telefon unserer Praxis länger besetzt, weil unsere MFA verunsicherte Patienten zu ihrem Corona-Testergebnis beraten müssen. Oder Sie müssen draußen vor der Praxis warten, weil wir in den Praxisräumen Risikopatienten behandeln und die anschließende Desinfektion Sorgfalt und Zeit erfordert. Seien Sie solidarisch im Kampf gegen die Pandemie!

Schützen Sie sich und andere, indem Sie die AHA-Regel (Abstand – Hygiene – Alltagsmaske) beachten und Räume, in denen Sie sich aufhalten, regelmäßig lüften! Fürsorge sollte in der aktuellen Situation ganz oben stehen. Dies heißt auch, dass mit unseren Teams fürsorglich umgegangen wird. □



Dr. Markus Beier,
Vorsitzender
des Bayerischen
Hausärzte-
verbandes

Mit starkem Immunsystem durch die Corona-Krise

Zwei Expertinnen geben wertvolle Tipps

Ein starkes Immunsystem kann sich nicht nur als Waffe im Kampf gegen eine COVID-19-Infektion erweisen, sondern auch vor weiteren typischen „Winterinfektionen“ wie Grippe und Erkältungskrankheiten schützen. Dr. Petra Reis-Berkowicz, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Vorstandsmitglied des Bayerischen Hausärzterverbandes, gibt Tipps, wie Sie Ihr Immunsystem stärken.

Wie hält man sein Immunsystem am besten fit?

Der Schlüssel liegt grob gesagt in ausreichender Bewegung an der frischen Luft, einer gesunden, ausgewogenen und vitaminreichen Ernährung, ausreichend Schlaf sowie Verzicht auf Nikotin und Alkohol.

Wie viel Bewegung sollte es im Durchschnitt sein?

Die nationale Empfehlung des Bundesgesundheitsministeriums geht für einen gesunden Erwachsenen von mindestens 150 Minuten/Woche ausdauerorientierter Bewegung mit moderater Intensität aus (beispielsweise flottes Spaziergehen) oder mindestens wöchentlich 75 Minuten ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Intensität (Joggen oder schnelles Radfahren), wobei es auch ruhig ein bisschen mehr sein darf. Wer allerdings längere Zeit körperlich wenig aktiv war oder eine chronische Erkrankung hat, sollte es mit dem Sport langsam angehen lassen und vorher Rücksprache mit seiner Hausärztin/seinem Hausarzt halten.



Dr. Petra Reis-Berkowicz,
Fachärztin für
Allgemeinmedizin



Dr. Claudia Ritter-Rupp,
Fachärztin für
Allgemeinmedizin,
psychosomatische
Medizin und
Psychotherapie

Warum sollte man sich an der frischen Luft bewegen?

Im Freien kommen als weitere Pluspunkte frische, sauerstoffreiche Luft hinzu und natürliches Sonnenlicht, das unser Körper für die Vitamin-D-Produktion braucht und das auch der Psyche guttut. Vitamin D aktiviert wichtige Zellen der Immunabwehr. Allerdings reicht das Sonnenlicht in den Wintermonaten, wenn die Sonne sehr niedrig steht, kaum aus. Da kann sich gerade bei älteren Menschen schnell ein Vitamin-D-Mangel einstellen.

Kann man Vitamin D auch über die Nahrung aufnehmen?

Bedingt ja, wenn man gerne fetten Fisch mag: 100 Gramm Aal beispiels-

weise enthalten die für einen Erwachsenen empfohlene Tagesdosis von 20 Mikrogramm. Grundsätzlich decken wir jedoch nur 10 bis 20 Prozent unseres Vitamin-D-Bedarfs über die Nahrung. Wer gesund ist und sich regelmäßig im Freien aufhält, tankt in den lichtreichen Monaten genug UVB-Strahlung, um durch den Winter zu kommen. Bei älteren Menschen oder chronisch Kranken kann ein Test beim Hausarzt und gegebenenfalls die Einnahme von Vitamin-D-Präparaten sinnvoll sein.

Sind weitere Vitamine wichtig?

Wichtig für das Immunsystem sind vor allem die Vitamine A, B und C. Außerdem unterstützen die Spurenelemente Zink, Kupfer, Selen und Eisen ein starkes Immunsystem.

Wie sinnvoll sind Vitaminpräparate?

Besser ist es, den Vitaminbedarf über eine ausgewogene Ernährung zu decken, weil darin weitere gesunde Stoffe wie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten sind. Zudem kann man Vitamine und Spurenelemente über die Nahrungsaufnahme kaum überdosieren, mit der Einnahme entsprechender Präparate unter Umständen schon.

Wer aus welchen Gründen auch immer nicht genügend Vitamine und Spurenelemente über die Nahrung aufnimmt, für denjenigen können entsprechende Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein. Aber das sollten Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt absprechen.



Bewegung an der frischen Luft: stärkt das Immunsystem und tut der Psyche gut

Was können wir noch für unser Immunsystem tun ?

Zu empfehlen ist die jährliche Grippeimpfung besonders für Menschen, die im Fall einer Infektion mit einem schweren Verlauf rechnen müssen, also Ältere, chronisch Kranke und Schwangere. Die Grippeimpfung schützt nicht nur speziell vor einer Influenza, sondern kurbelt darüber hinaus das körpereigene Immunsystem an, wodurch auch andere Krankheitserreger besser abgewehrt werden.

Was Lockdown & Co mit der Psyche machen ...

... erklärt Dr. Claudia Ritter-Rupp, Fachärztin für Allgemeinmedizin, psychosomatische Medizin und Psychotherapie sowie Vorstandsmitglied der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns (KVB).

Dunkle Jahreszeit, Kontaktbeschränkungen, Ansteckungsgefahr, Zukunftsängste: Kann uns die

Professionelle Hilfe

Die Kassenärztliche Vereinigung Bayerns bietet psychotherapeutische Unterstützung per Video: www.kvb.de/service/patienten/coronavirusinfektion/#c42225

Koordinationsstelle Psychotherapie der KVB:
www.kvb.de/service/patienten/psychotherapeutische-versorgung

Tel. 0921 88099-40410
(Mo – Do: 9:00 – 17:00 Uhr,
Fr: 9:00 – 13:00 Uhr)

Terminservicestelle der KVB:
Tel. 116 117

Corona-Pandemie auf die Psyche schlagen?

Belastend ist das alles auf jeden Fall. Dadurch entsteht in vielfältiger Hinsicht negativer Stress, mit dem wir lernen müssen zu leben. Wir müssen uns hierbei klarmachen, dass wir gerade in Krisenzeiten leben und dass man sich durchaus ängstlich, traurig oder auch wütend fühlen darf. Diese Gefühle sind in einem gewissen Maße eine völlig normale Reaktion.

Wenn man trotzdem in ein dunkles Loch fällt: Wann sollte man professionelle Hilfe in Anspruch nehmen?

Dieser Punkt ist meiner Meinung nach dann erreicht, wenn ich merke, dass ich in eine Art Teufelskreis komme und nicht mehr abschalten kann. Wenn die Momente, in denen ich mich noch freuen oder mich von meinen Ängsten distanzieren kann, zur Ausnahme werden. Dann macht es Sinn, sich professionelle Unterstützung zu suchen. Das muss nicht gleich eine lange, große Psychotherapie sein, schon einige wenige Gespräche können reichen.

Aktuell haben sich auf meinen Aufruf hin mehr als 600 Psychotherapeuten und -therapeutinnen, die per Video therapeutische Unterstützung anbieten, auf eine Liste setzen lassen. Dies ist dann mehr als nur eine Sprechstunde.

Dazu wurden die Koordinationsstelle Psychotherapie sowie die Terminservicestelle für Psychotherapie der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns wieder in Betrieb genommen. Für alle, die jetzt unter seelischen Problemen leiden, mein Tipp: Melden Sie sich zu einem Erstgespräch an.

Karrierechance Hausarztpraxis

Die Ausbildung zu einer VERAH ist lang und anspruchsvoll. Doch der Weg lohnt sich: Der Beruf ist vielschichtig, erfüllend und abwechslungsreich, denn in einer Hausarztpraxis ist kein Tag wie der andere



Lieben ihren Beruf: Julia Pfab (li.), Samar El-Mashharawi (re.) und Dr. Oliver Abbushi

Die beiden jungen Frauen sind Versorgungsassistentinnen in der Hausarztpraxis, kurz VERAHs. „Als VERAH übernehmen wir für den Arzt zum Beispiel Routine-Hausbesuche oder andere anspruchsvolle Aufgaben in der Praxis“, erklären sie. Ihr Chef Dr. Oliver Abbushi ist jedenfalls begeistert: „In unserer Hausarztpraxis arbeiten vier Ärzte, und unsere beiden VERAHs sind eine echte Entlastung für uns. Sie kennen unsere Patienten, und im Teamwork können wir eine bestmögliche Versorgung sicherstellen. Das wäre mit externen Kräften gar nicht leistbar.“

MFA in drei Jahren

„Nach der Realschule habe ich zunächst eine dreijährige Berufsausbildung zur Medizinischen Fachangestellten (MFA) absolviert und dann den Fachwirt für ambulante medizinische Versorgung

draufgesattelt“, beschreibt Julia Pfab ihren Werdegang. In diesem Jahr hat die 27-Jährige die intensive Weiterbildung zur VERAH mit Erfolg abgeschlossen.

Erst MFA, dann VERAH

Wie jede VERAH hat auch die 28-jährige Samar El-Mashharawi erst eine Berufsausbildung zur MFA absolviert und anschließend mindestens zwei Jahre Erfahrung in der Praxis gesammelt. „Die Weiterbildung zur VERAH war fordernd, aber der Stress hat sich gelohnt. In Absprache mit unseren Ärzten können wir viele verantwortungsvolle Tätigkeiten übernehmen. Das ist natürlich erfüllend. Und in einer Hausarztpraxis ist kein Tag wie der andere.“

Die Weiterbildung zur VERAH gibt es bereits seit 2008. Auslöser waren die Hausarztverträge, die den Patienten mehr Qualität, mehr Präsenz und mehr

Leistung garantieren – ein hoher Anspruch, der nur als Team realisiert werden kann. Mehr als zehn Jahre später ist die VERAH längst ein Erfolgsmodell. Heute gibt es bundesweit schon mehr als 12.500 VERAHs. Und die Karriereleiter ist damit für engagierte MFAs nicht zu Ende. Parallel zur VERAH wurde auf Initiative des Bayerischen Hausärzterverbandes 2016 die BEAH entwickelt. Die Betriebswirtschaftliche Assistentin in der Hausarztpraxis kümmert sich unter anderem um das komplexe Thema Abrechnungen.

Um den Beruf der Medizinischen Fachangestellten noch attraktiver zu machen, solle den VERAHs künftig auch ein Bachelor-Abschluss offen stehen, erklärt Dr. Markus Beier, Vorsitzender des Bayerischen Hausärzterverbandes. Ziel sei es, eine akademische Qualifikation durch ein berufsbegleitendes Bachelor-Fernstudium anzubieten. Gespräche mit verschiedenen Fernuniversitäten laufen bereits, so Beier.

Zwei Interessentinnen für diesen neuen Studiengang gäbe es bereits. „Mit einem Studium sein Wissen noch einmal zu vertiefen, ist natürlich sehr interessant“, so Samar El-Mashharawi und Julia Pfab von der Praxis Dr. Abbushi in Deisenhofen bei München – wohlwissend, dass man die wichtigste Voraussetzung für diesen Beruf an keiner Universität lernen kann: Empathie, die Liebe zum Menschen. □

IMPRESSUM

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