



Informationen des Bayerischen Hausärzteverbandes für Patientinnen und Patienten



Mund zu Mund:
 Persönliche
 Empfehlungen
 sind eine gute
 Orientierungshilfe

So finden Sie einen guten Hausarzt

Wenn Sie zu jenen gehören, die seit vielen Jahren dieselbe Hausärztin oder denselben Hausarzt haben und sich dort gut aufgehoben fühlen, haben Sie schon viel für Ihre Gesundheit getan: Eine Studie aus England, für die Daten von mehr als einer Million Patient:innen ausgewertet wurden, ergab, dass Menschen seltener krank wurden und ein höheres Alter erreichten, wenn sie ihrer Ärztin/ihrem Arzt über Jahrzehnte die Treue hielten. Das ist nicht verwunderlich: Ärzt:innen, die ihre Patient:innen gut kennen, können deren Beschwerden besser einordnen und so Krankheiten früher diagnostizieren und behandeln.

Wie aber findet man eine gute Hausärztin/einen guten Hausarzt? „Nicht über Online-Bewertungsportale“, sagt Dr. Petra Reis-Berkowicz, stellvertretende Vorsitzende des Bayerischen Hausärzteverbandes. Bewertungen dort sind nicht aussagekräftig – weder die positiven noch die negativen. Erfah-

rungsgemäß machen im Netz vor allem jene ihrem Ärger Luft, die unzufrieden die Praxis verlassen haben.

Holen Sie sich persönliche Tipps

Doch der Ärger eines Einzelnen sagt nichts über die Qualität aus. „Es kann reichen, dem Wunsch eines Patienten nicht nachzugeben, der medizinisch keinen Sinn ergibt, oder die Wartezeit verlängert sich, weil ein Notfall dazwischenkommt“, sagt Reis-Berkowicz. „So etwas kann immer passieren und schnell für Unmut sorgen.“ Umgekehrt kann Lob auch gekauft sein oder von Freunden des betreffenden Mediziners kommen. Verlässlicher funktioniere immer noch die Mund-zu-Mund-Propaganda. „Dem Urteil von Bekannten, die eine Praxis aus Erfahrung empfehlen, würde ich persönlich eher vertrauen als anonymen Online-Bewertungen.“

Eine weitere Rolle spielen fachliche Zusatzbezeichnungen, welche die Expertise in einem speziellen Bereich

belegen. Wer etwa großen Wert auf Naturheilverfahren legt, ist bei einer Praxis mit der entsprechenden Qualifikation in guten Händen. Häufige Zusatzbezeichnungen sind etwa Sportmedizin, Akupunktur, Chirotherapie, Psychotherapie oder Palliativmedizin.

Diese Vorteile bietet die HZV

Zudem ist die Teilnahme an der Hausarztzentrierten Versorgung (HZV) ein Hinweis auf eine überdurchschnittliche Patientenversorgung. Dafür sorgen schon die Teilnahmevoraussetzungen. „Als HZV-Ärztin habe ich eine erweiterte Fortbildungsverpflichtung. So bin ich medizinisch immer auf dem neuesten Stand“, erläutert Reis-Berkowicz. Auch eine technisch hochwertige Praxisausstattung gehört zu den HZV-Voraussetzungen ebenso wie ein spezielles Service-Angebot: So müssen HZV-Praxen nicht nur erweiterte Sprechzeiten für Berufstätige vorhalten, sondern auch für Hausbesuche bereit sein, wenn Patient:innen nicht selbst in die Praxis kommen können. Selbstverständlich spielt Sympathie immer eine Rolle und macht es leichter, Vertrauen zu fassen. Wenn Sie Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt gefunden haben, ist es klug, ihr/ihm treu zu bleiben und sich in die HZV einzuschreiben – das zahlt sich aus für Ihre Gesundheit. Infos gibt's unter www.mein-hausarztprogramm.de – oder direkt bei Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt. □



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



**Frischekick:
Wassertreten
für ein starkes
Immunsystem**

Sebastian Kneipp: „So sollt ihr leben“

Hausarzt Dr. Jakob Berger erklärt, warum die **Fünf-Säulen-Philosophie** des weltberühmten Pfarrers heute aktueller ist denn je

„Natürlich ist die Lehre von Sebastian Kneipp kein Allheilmittel, um ernsthafte Krankheiten zu heilen“, erklärt Dr. Jakob Berger. „Aber seine Fünf-Säulen-Philosophie trägt dazu bei, Körper und Geist in Einklang zu halten.“ Der Hausarzt im schwäbischen Meitingen und zertifizierte Kneipp-Arzt ist überzeugt vom vorbeugenden Effekt der traditionellen Anwendungen Kneipps.

Vor 200 Jahren, am 17. Mai 1821, wurde der spätere Pfarrer als Sohn eines

Hauswebers im bayerischen Stephansried geboren. Mit 25 Jahren erkrankte Kneipp an Tuberkulose, die auch heute noch mit jährlich drei Millionen Toten zu den gefährlichsten Infektionskrankheiten der Welt gehört. Kneipp, so sagt es die Legende, heilte sich selbst, indem er täglich in der eiskalten Donau ein kurzes Bad nahm und anschließend sprintete, um wieder warm zu werden.

„Wenn es für mich ein Heilmittel gibt, so wird es das Wasser sein“, erklärte

Kneipp damals. Heute weiß man, dass Pfarrer Kneipp mit dieser Kalt-Warm-Anwendung sein Immunsystem trainiert und gestärkt hat.

Wasser und Kräuter

„Der Name Kneipp ist in der Öffentlichkeit vor allem mit diesen Wasseranwendungen verbunden, aber mindestens genauso wichtig und wirkungsvoll sind die anderen vier Elemente seiner Fünf-Säulen-Philosophie“, sagt Berger und

verweist darauf, dass die Lehre Kneipps neben der traditionellen chinesischen Medizin und Ayurveda zu lediglich drei der weltweit anerkannten ganzheitlichen Behandlungsmethoden zählt.

„Das Wasser sei des Schöpfers erste Apotheke, die Heilkräuter die zweite“, erklärte Kneipp zur zweiten Säule seiner Philosophie. Über 40 Heilpflanzen studierte der Pfarrer im Selbstversuch und entwickelte dazu äußere und innere Anwendungen. Besonders tat es ihm die gelbe Arnika an, die als Badezusatz oder Massageöl eine wohltuende Wirkung auf Gelenke und Muskeln hat. „Arnika ist nicht mit Gold zu bezahlen, in vielen Fällen hilft sie rasch“, so Pfarrer Kneipp.

Bewegung und Sport

Außerdem erkannte Kneipp bereits, wie gefährlich das ständige Sitzen für die Gesundheit ist. Er mahnte: „Diese ‚Maschine‘, die zugleich die Wohnstätte und das Werkzeug des menschlichen Geistes ist, muss auch in beständiger Tätigkeit sein.“ Berger bestätigt: „Sitzen ist das neue Rauchen. Viele Volkskrankheiten gehen auf mangelnde Bewegung zurück.“ Er sagt: „Es ist bekannt, dass ohne ausreichende Bewegung das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Stoffwechselstörungen steigt, zudem zeigen Studien, dass auch das Risiko zunimmt, an Darmkrebs, Gebärmutterhalskrebs und in geringerem Maße auch an Lungenkrebs zu erkranken.“

Sportliche Betätigung, so der erfahrene Hausarzt, könne nicht nur Krankheiten vorbeugen, „sondern baut Stress ab und kann bestimmte Erkrankungen heilen oder die Genesung zumindest beschleunigen.“

„Es erscheint von größter Wichtigkeit, dass der Leib, diese wunderbarste aller

**Kräuterkundig:
Kneipp war bewandert
in Phytotherapie**



Wohnungen, aus dem besten Material aufgebaut werde“, sagte Kneipp und riet schon damals zu gesunder Ernährung mit Vollkorn, Gemüse und Obst sowie einem maßvollen Verzehr von Fleisch. „Freilich ist die vegetarische Kost im Großen und Ganzen wohlfeiler als die Fleischkost.“ Berger dazu: „Auch an dieser Säule sieht man, wie weit Kneipp seiner Zeit voraus war. Dass die Ernährung ein wesentliches Element für die Gesundheit ist, bestreitet niemand mehr. Und Kneipps Appell zu vegetarischer Kost wird von immer mehr Menschen befolgt.“

Ernährung und seelische Balance

Als wichtigsten Teil der Fünf-Säulen-Philosophie betrachtet Berger Punkt fünf: „Nach Kneipp sind körperliche und seelische Gesundheit untrennbar verbunden. Die von ihm initiierte Ordnungstherapie ist deshalb das Kernstück seines ganzheitlichen Ansatzes.“

Dazu gehört das Vermeiden von Risikofaktoren, Genussgiften und Reizüberflutungen ebenso wie das Wiedererlangen des seelischen Gleichgewichtes durch bekannte Entspannungs- und mentale Stärkungstechniken wie autogenes Training, Yoga, Qigong oder Atemtherapie. Eigentlich ist Kneipp der Erfinder der Work-Life-Balance.“

Kneipp: heute aktueller denn je

Pfarrer Kneipp riet dazu: „Lebe recht vernünftig; und sei nicht frevelhaft gegen deinen Körper, indem du mehr von ihm verlangst, als er zu leisten vermag, oder mit anderen Worten: Handle nicht unvernünftig gegen dich selbst!“

Berger fasst: „Heute sprechen wir von Achtsamkeit, Selbstfürsorge und festen Strukturen, um Körper und Geist in Einklang zu halten. Mit seinem Buchtitel ‚So sollt ihr leben‘ ist Sebastian Kneipp in unserer hektischen Welt aktueller denn je.“ □

Auffrischimpfung? Ja unbedingt!

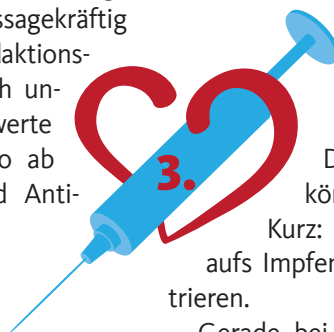
Es ist Januar – und nun für viele Zeit für die dritte Impfung. Jetzt kommen auch vermehrt diejenigen an die Reihe, die ihre Impfung erst letzten Sommer erhalten haben; zum Beispiel alle, die ihre Impfung später erhalten haben, weil sie zu keiner Risikogruppe gehören. Eine Auffrischimpfung wird ab fünf Monate nach dem Verabreichen der zweiten Impfdosis empfohlen. Zunächst hat insbesondere der Impfschutz der besonders Gefährdeten, wie über 70-Jährige sowie Risikogruppen, im Vordergrund gestanden.

Manche Patientinnen und Patienten sind daran interessiert, mittels Antikörpertests herauszufinden, wie ihr Immunsystem auf die bereits erhaltenen Impfungen reagiert hat. Der Nut-

zen von Antikörpertests ist allerdings umstritten; denn wie aussagekräftig die Tests sind, war zu Redaktionsschluss (1. Dezember) noch unklar. Eindeutige Schwellenwerte sind nicht bekannt – also ab wann jemand ausreichend Antikörper besitzt oder nicht.

Test nicht nötig

Dr. Markus Beier, Vorsitzender des Bayerischen Hausärztesverbandes, stellt klar: „Als flächendeckende Maßnahme zur Überprüfung, wann eine Auffrischimpfung nötig ist, sind Antikörpertests ungeeignet. Unklar ist, wie hoch der Antikörperspiegel sein muss, um gegen Covid-19 geschützt zu sein. Außerdem spielen



beim Schutz vor Infektionen nicht nur Antikörper, sondern auch die sogenannten B- und T-Zellen eine Rolle. Diese werden bei Antikörpertests nicht erfasst.“ Kurz: Wir sollten uns lieber aufs Impfen und Boostern konzentrieren.

Gerade bei Älteren hält der Impfschutz weniger lang an. So haben Patient:innen, die zu den Risikogruppen gehören, oftmals von vornherein deutlich weniger Impfschutz. Aber auch für die, die zu keiner Risikogruppe gehören, ist die Impfung sinnvoll. Zögern Sie nicht, lassen Sie sich eine Auffrischimpfung geben. □

Lebensrettend: Notruf-App „Nora“ in 15 Bundesländern verfügbar



Hilfe per App:
„Nora“ ermittelt
den Standort des
Smartphones

Für die meisten Menschen ist er ganz selbstverständlich im Hinterkopf: der Notruf per Telefon. Ein Problem haben damit Menschen, die schwer oder gar nicht hören können oder eine Sprachbehinderung haben. Betroffene sind oft auf die Hilfe anderer angewiesen. Mit der Notruf-App „Nora“ ist es möglich, einen Hilferuf abzusetzen, ohne dafür

sprechen oder hören zu müssen. Die App ist aber nicht nur für Menschen mit Sprach- oder Hörbehinderung hilfreich, sondern auch für Menschen, die in einer Notlage wie einem Schlaganfall nicht sprechen können oder kein Deutsch können. Mittels eines Chats kann die hilfesuchende Person im Notfall schriftlich mit der Einsatzleitstelle kommunizieren. Außerdem gibt es die

Möglichkeit eines stillen Notrufs für bedrohliche Situationen – wenn der Notruf nicht bemerkt werden soll.

Auf Nummer sicher

Über nora-notruf.de erhält man Informationen zur Installation und Funktionsweise. Wer die App nutzen möchte, muss sich mit seinem Namen und der Handynummer registrieren. Um die Einsatzkräfte an den Ort des Notfalls schicken zu können, greift die App auf den Standort des Smartphones zu. Die App war bei Redaktionsschluss in allen Bundesländern bis auf Berlin verfügbar. „Nora“ ist eine Ergänzung: Die bekannten Notrufnummern 112 und 110 bleiben bestehen. □

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