

ze:ro MAGAZIN

GRATIS
zum Mitnehmen



Vorsorge

Ein Thema für alle

Auch in diesem Magazin

**Neuzugänge und
Impf-Angebote**

**10 verbreitete
Vorsorge-Mythen**

**Ausbildung bei
den ze:roPRAXEN**

Jetzt neu: Krankschreibung online

ze:ro PRAXEN
ONLINE

VIDEO- SPRECHSTUNDE

- Mit Haus- & Fachärzten
- Beratung & Ersteinschätzung
- Krankschreibung/AU-Bescheinigung
- Keine Wartezeiten & Anfahrtswege
- Kostenübernahme durch die Krankenkasse



www.zero-praxen-online.de

Der Blick fürs Ganze

Ein allgemein bekanntes Sprichwort besagt: Vorsorge ist besser als Nachsorge. Für uns als ambulanten Gesundheitsversorger hat selbstredend beides einen hohen Stellenwert. Der Unterschied bei der Vorsorge ist: Sie können selbst etwas tun, um Ihre Gesundheit zu erhalten oder sogar zu verbessern.

Gewusst, wie! Bei der Fülle an Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen und den Mythen, die immer noch rund um dieses Thema grassieren, fällt es nicht immer leicht, den Blick fürs Wesentliche zu behalten. Daher bekommen Sie von uns in dieser Ausgabe einen Rundumblick und erfahren, wie unsere Haus- und Fachärzte Sie in Sachen Vorsorge unterstützen.

Den Blick fürs Ganze bekommen auch unsere Auszubildenden, die wir seit Beginn unserer Unternehmensgeschichte in unseren Praxen und Zentren zu Medizinischen Fachangestellten ausbilden. Nun haben wir ein ganz besonderes Ausbildungsprogramm entwickelt. Die Förderung von Talenten ist uns seit jeher eine Herzensangelegenheit. Indem wir individuelle Karrierewege ermöglichen, machen wir uns als Verbund stark für Zukunft.



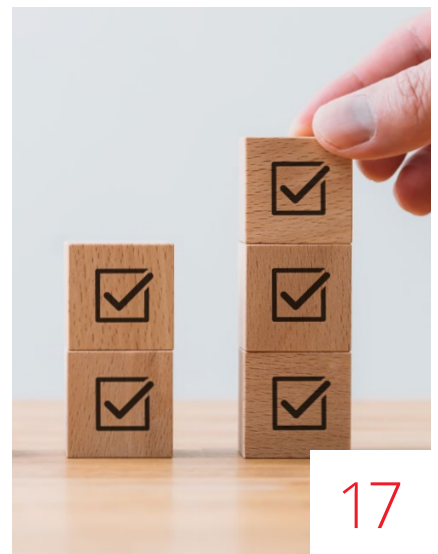
A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Peter Rohmeiß', written in a cursive style.

Prof. Dr. med. Peter Rohmeiß

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

* Mit der männlichen Form sind im gesamten Magazin auch die Geschlechter weiblich und divers inkludiert.

Themen im Überblick



6 / 7
Neuigkeiten aus dem **ze:ro**PRAXEN-Verbund

14
Eine Ausbildung mit Wirkung –
Medizinische Fachangestellte

8
Top-Thema:
Das große Vorsorge-Interview
Wichtige Untersuchungen und was der
Hausarzt leisten kann

16
Teste dich – Ist eine Ausbildung als MFA das
Richtige für dich?

12
Aufgeklärt: 10 Mythen zum Thema Vorsorge

17
Neujahrsvorsätze für die Gesundheit –
Wann sie wirklich Erfolg haben

18
Arthrose – Gelenkverschleiß vorbeugen und
Symptome mildern durch Physiotherapie



12



20



14

20

Gesundheits-Quiz – Testen Sie Ihr Wissen!

21

Bilderrätsel – Finden Sie die Fehler!

22

Rezept – Lachsfilet mit Zitronen-
Butter-Kruste

23

Quiz-Auflösung – Haben Sie alles gewusst?

Impressum

Herausgeber **ze:ro**PRAXEN, Bodelschwinghstraße 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 (Seiten: 2, 3, 6, 7, 14, 15, 19, 22,
23, Rückseite),
Adobe Stock (Seiten: Titel, 6, 8, 11, 12, 20, 21)
iStock (Seiten: 9, 10), MEV (Seite: 22)

Druck Baier Digitaldruck GmbH, Heidelberg

Auflage 1500 Stück

Der **ze:ro**PRAXEN-Verbund – ein Aktuelle Corona-Infos aus dem Verbund



Booster-Impfungen und Impfsamstage

Die Booster-Impfungen dominieren in vielen unserer Zentren den Praxisalltag. Um das Impftempo weiter zu beschleunigen, führen viele Praxen freiwillige Impfaktionen am Wochenende durch. So etwa in unserem MVZ in Schwetzingen-Schälzig (Bild oben), wo im Dezember an einem Samstag über 70 Patientinnen und Patienten geboostert wurden. Auch in Bensheim, Weinheim (Bild unten) und weiteren Standorten fanden solche Aktionen statt – weitere sind in Planung!



Unsere Nephrologen beim Familien-Impf-Tag

Am 8. Januar impften unsere Nephrologen beim Familien-Impf-Tag im Quartier Q6Q7 Mannheim und waren dort mit 3 Impfstraßen vertreten. Die Aktion fand in Kooperation mit der Universitätsmedizin Mannheim und der Stadt Mannheim statt. Insgesamt 300 Impfdosen konnten dort an nur einem Tag verabreicht werden. Eine tolle Aktion!



Übrigens: Sie können sich als Interessent für eine Coronaimpfung registrieren lassen, wenn Sie Patient in einer unserer Praxen sind.



Zur Registrierung

Die **ze:ro**PRAXEN- auf Social Media



Wir freuen uns auf Ihre Likes und Kommentare!

starkes Netzwerk in der Region

Die 30er-Marke geknackt

Neue Praxen in Heidelberg und Maxdorf

Seit Januar gehören zwei neue Praxen zum Netzwerk der **ze:ro**PRAXEN. Das Dialysezentrum Wieblingen hat sich dem Verbund angeschlossen und wird fortan als Nephrologisches MVZ geführt. Auch die Praxis von Dr. Michael M. Wolff in Maxdorf (Rheinland-Pfalz) gehört seit 2. Januar zu den **ze:ro**PRAXEN. Mit unseren Neuzugängen haben wir die 30er-Marke geknackt. 31 Praxen und Zentren sind Teil des Netzwerks: Darunter 9 Dialysen und 14 Hausarztpraxen.



Mehr über die beiden Zentren und die Hintergründe der Integration

Erstes **ze:ro**PRAXEN-Stipendium für ein Medizinstudium vergeben

Jacqueline Fünkner, Pflegekraft in der Dialyse Schwetzingen, ist die allererste Stipendiatin des neuen **ze:ro**PRAXEN-Stipendiums, das Talente im Verbund bei ihrer Karriere unterstützt. Das Stipendium richtet sich an Medizinische Fachangestellte und Pflegekräfte im Verbund, die ein Medizinstudium aufnehmen möchten. „Das ist uns eine Herzensangelegenheit, denn die **ze:ro**PRAXEN stehen für individuelle Karrierechancen und Entwicklungsperspektiven“, so Geschäftsführer Prof. Dr. Peter Rohmeiß.

Jacqueline Fünkner, die ihre Ausbildung in der Altenpflege absolviert hat, entschied sich vor rund zwei Jahren bewusst für den Weg in die Dialyse der **ze:ro**PRAXEN. Besonders die patientennahe Arbeit gefällt ihr.



Das große Vorsorge-Interview

Wichtige Untersuchungen und was der Hausarzt leisten kann



Vorsorge ist ein Thema, das jeden betrifft. Entsprechend groß ist das Angebot an Leistungen. Da ist es gar nicht so einfach, den Überblick zu bewahren. Warum ist Vorsorge so wichtig, welche Leistungen kann und sollte ich in Anspruch nehmen und wer führt diese durch? Wir haben darüber mit Daniela Frank, Ärztin aus dem **ze:roPRAXEN** Hausärztlichen MVZ am Speyerbach Neustadt, gesprochen.

Frau Frank, warum ist Vorsorge generell so wichtig und wie hat sie in den letzten Jahren noch an Bedeutung gewonnen?

Im hektischen Alltag bleibt oft wenig Zeit, sich um die eigene Gesundheit zu kümmern. Deshalb sind regelmäßige Gesundheitsuntersuchungen so wichtig, denn sie erhöhen die Achtsamkeit für den eigenen Körper, ermöglichen Verlaufskontrollen und geben nicht zuletzt

auch Raum, intimere Themen mit dem Arzt seines Vertrauens zu besprechen, außerhalb von Akuterkrankungen.

Viele Erkrankungen bleiben zunächst ohne Symptome und machen sich erst im fortgeschrittenen Stadium bemerkbar. Eine gezielte und regelmäßige Diagnostik kann frühe Hinweise geben und so helfen, Folgeschäden zu minimieren oder sogar zu vermeiden. Beispiele sind etwa erhöhte Blutzucker-, Blutdruck- oder Blutfettwerte, die unbehandelt zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen können. Die Therapieoptionen vieler Erkrankungen

haben sich in den letzten Jahren deutlich verbessert. Für den Patienten bedeutet das eine Verbesserung der Krankheitsprognose, für die Krankenkassen und Volkswirtschaft eine Kostenersparnis.

Welche Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen können in den unterschiedlichen Lebensphasen wichtig sein?

Die **Kinder-Früherkennungsuntersuchungen** sind hier natürlich an erster Stelle zu nennen, um frühzeitig angeborene Störungen des Stoffwechsels, des Hormon-, Blut-, und Immunsystems sowie des neuromuskulären Systems, aber auch körperliche sowie geistige und psychosoziale Erkrankungen zu erkennen. Zwischen dem 9. und 14. Lebensjahr wird die HPV-Impfung wichtig, die unter anderem vor Gebärmutterhalskrebs sowie Genitalwarzen schützen kann. In den **Jugend-Untersuchungen** werden dann unter anderem die Pubertätsentwicklung, aber auch Themen wie Sexualität und Suchtverhalten thematisiert. Bis zum 25. Lebensjahr können Jugendliche einen kostenlosen Test auf Chlamydien durchführen lassen.

Erst vor wenigen Jahren wurde der einmalige kostenlose **Gesundheitscheck** zwischen dem 18. und 35. Lebensjahr eingeführt. Hier werden schon im jungen Erwachsenenalter Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen aufgedeckt. Mit dem Arzt können dann mögliche Lebensstilveränderungen oder eine medikamentöse Therapie besprochen werden. Ab dem Alter von 35 Jahren ist diese Gesundheitsuntersuchung alle drei Jahre möglich und beinhaltet dann auch regelhaft eine Blut- und Urinuntersuchung sowie einmalig eine Untersuchung auf Hepatitis B und C. Im Rahmen dieses Termins sollte nach Möglichkeit auch der Impfstatus

überprüft werden. Empfohlene Standardimpfungen gegen Erkrankungen wie Wundstarrkrampf (Tetanus), Diphtherie, Keuchhusten (Pertussis), Kinderlähmung (Polio), Masern, Mumps und Röteln sowie gegebenenfalls auf FSME (durch Zeckenbisse) können bei einem solchen Kontakt gegebenenfalls vervollständigt oder aufgefrischt werden. Ab einem Alter von 60 Jahren sind zusätzliche Schutzimpfungen gegen Pneumokokken, Gürtelrose oder Influenza (Grippe) empfohlen.

Weitere wichtige, kostenlose Angebote für Erwachsene sind Krebsfrüherkennungsuntersuchungen, etwa der Haut, der männlichen oder weiblichen Geschlechtsorgane oder des Darms. Diese können vom Hausarzt selbst (z.B. Hautkrebsvorsorge) oder auf dessen Veranlassung hin von einem Facharzt durchgeführt werden. Alle Angebote zu nennen ist in diesem Rahmen gar nicht möglich. Ihr Hausarzt berät Sie gerne und kann Ihnen für Ihre Lebenssituation passende Empfehlungen geben.





Welche Leistungen über die Kassenleistungen hinaus empfehlen Sie?

Die individuellen Gesundheitsleistungen (IGeL) sind Selbstzahlerleistungen, die nicht über die Krankenversicherungskarte abgerechnet werden können, aber in bestimmten Fällen durchaus wichtig sind.

Vor einer Auslandsreise etwa sollte eine Reiseimpfberatung in Anspruch genommen werden. Die Kosten dafür müssen, ebenso wie empfohlene Reiseimpfungen, zunächst selbst getragen werden. Eine anschließende Erstattung der Kosten für Beratung oder empfohlene Reiseimpfungen durch die Krankenkassen ist oft möglich. Auch ergänzende Blutuntersuchungen im Rahmen des Gesundheitschecks können weitere Hinweise auf vorliegende Risiken oder Erkrankungen liefern. Welche weiteren Laborwerte empfehlenswert sind, hängt von Faktoren wie dem Alter, den Vorerkrankungen und auch der Familienanamnese ab. Hier kann am besten die behandelnde Hausärztin oder der behandelnde Hausarzt beraten.

Für wen ist Vorsorge besonders wichtig?

Definitiv für jeden! Einfache Maßnahmen, um etwas für die eigene Gesundheit zu tun, sind regelmäßige Bewegung, Verzicht auf Rauchen, Alkoholkonsum in Maßen, ausgewogene Ernährung, eine gute innere Balance und die Pflege sozialer Kontakte. Impfungen sind in jedem Alter gute und sichere Präventionsmaßnahmen. Dies gilt insbesondere für Patienten mit angeborener oder erworbener Immunschwäche oder unter Behandlung mit Immunsuppressiva. Zudem sollten beispielsweise Personen, deren Verwandte 1. Grades bereits in jüngeren Jahren an Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Darmkrebs erkrankt sind, unbedingt sehr frühzeitig an den angebotenen Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen teilnehmen.

Wer ist der Ansprechpartner beim Thema Vorsorge?

Hausärzte sind zunächst einmal die erste Anlaufstelle. Der Hausarzt (ein Facharzt für Allgemeinmedizin oder Innere Medizin) kann bei Bedarf zum spezialisierten



Tipp

Vereinbaren Sie frühzeitig einen Termin in ihrer Hausarztpraxis zum Gesundheitscheck. Oft werden diese speziellen Terminangebote außerhalb der Akutsprechstunden angeboten und können bereits lange im Voraus ausgebucht sein.



Facharzt überweisen. Das hat den Vorteil, dass alle Befunde gebündelt sind und Patient und Arzt so den Überblick behalten können. Doppeluntersuchungen werden so vermieden. Viele Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen können direkt in der Hausarztpraxis durchgeführt werden, so zum Beispiel der Gesundheitscheck, Impfungen, das Hautkrebscreening, der Ultraschall für Männer ab 65 Jahren auf Erweiterung der Hauptschlagader sowie die Aufklärung und Beratung zur Darmkrebsvorsorge. Nicht zu vergessen sind natürlich auch die regelmäßige zahnärztliche Vorsorge beim Zahnarzt sowie auch die gynäkologischen Untersuchungen beim Frauenarzt.

Ergeben sich Auffälligkeiten während einer Vorsorgemaßnahme, wird der Hausarzt weitere Untersuchungen selbst durchführen oder zu entsprechenden Fachärzten zur weiteren Abklärung überweisen.

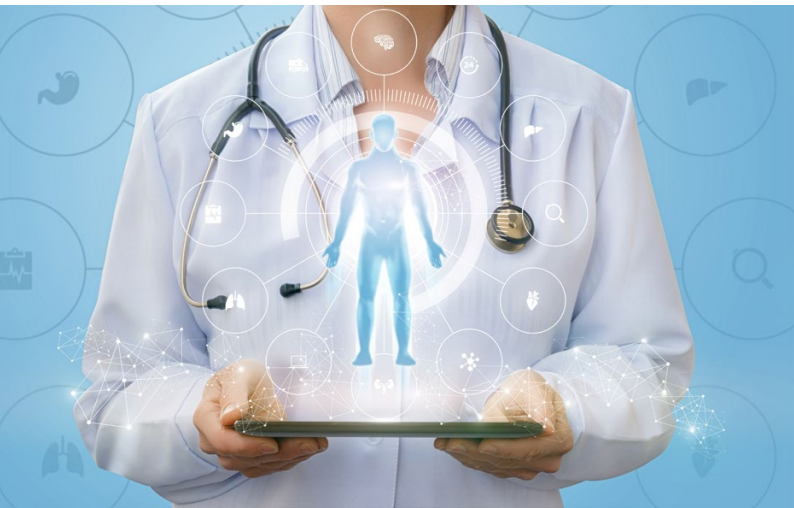
Unsere Expertin

Daniela Frank

ist Fachärztin für Allgemeinmedizin und Fachärztin für Innere Medizin in unserem Hausärztlichen MVZ am Speyerbach Neustadt. Schwerpunkte ihrer Behandlung liegen neben Manueller Medizin/Chirotherapie auch in den Bereichen Impfberatung, Reisemedizin, Ernährungsmedizin, Sonographie, Hautkrebscreening und Lagerungsschwindel.



Aufgeklärt: 10 Mythen zum Thema Vorsorge



Vorsorge allgemein

1. Ich kenne meinen Körper ganz genau und spüre sofort, wenn etwas nicht stimmt.

Das eigene Körpergefühl ist an vielen Stellen richtig. Dennoch gibt es viele Krankheiten, bei denen anfangs die Symptome ausbleiben. Das kann auf Krankheiten wie Bluthochdruck, hohe Blutfettwerte und Diabetes im Anfangsstadium oder Krebsarten wie Haut- und Darmkrebs zutreffen. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind daher zur Früherkennung sehr wichtig.

2. Ich bin bereits regelmäßig bei einem Facharzt. Dieser übernimmt alle Vorsorgen für mich.

Viele Patienten sind aufgrund von chronischen Erkrankungen regelmäßig beim Facharzt in Behandlung. Das kann den Eindruck vermitteln, dass wichtige Vorsorgeuntersuchungen automatisch mit abgedeckt sind. Dem ist nicht immer so. Lassen Sie sich hierzu regelmäßig von Ihrem Hausarzt beraten. Dieser erhält alle Befunde von Fachärzten und kann eine Einschätzung über nötige Vorsorgeuntersuchungen geben.

3. Als Kind wurde ich gegen alles geimpft und bin also mit dem Impfen fertig.

Einige Impfungen, wie etwa Mumps, Masern und Röteln oder Polio (Kinderlähmung), halten nach der Grundimmunisierung ein Leben lang. Viele andere Impfungen müssen dagegen regelmäßig oder in größeren Zeitabständen aufgefrischt werden. Dazu gehören etwa die Impfungen gegen Wundstarrkrampf, Diphtherie und die durch Zecken übertragene FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis). Viele individuelle Faktoren wie zum Beispiel Beruf, Hobbys oder bevorstehender Nachwuchs im familiären Umkreis können weitere Impfungen erforderlich machen.

Unsere Expertin

**Dr. med.
Monika Kruse**

Fachärztin für Allgemein-
medizin, Sportmedizin



Krebsvorsorge

1. Ich rauche nicht, trinke nicht und ernähre mich gesund. Ich habe kein Risiko, an Krebs zu erkranken.

Grundsätzlich können viele Faktoren ausschlaggebend für eine Krebserkrankung sein. Dazu gehören neben genetischen Vorbelastungen auch Umweltfaktoren (z.B. Chemikalien, Umweltgifte) sowie das eigene Verhalten (z.B. Rauchen, Alkohol, schlechte Ernährung, Sonnenbaden). Obwohl man diese Faktoren zum Teil kontrollieren kann, spielt auch der Zufall eine Rolle, denn bei jeder Zellteilung können Fehler auftreten und Mutationen entstehen. Dennoch ist es entscheidend, diejenigen Risikofaktoren zu beseitigen, die man selbst beeinflussen kann.

2. Eine Darmspiegelung tut weh und ist gefährlich.

Eine Darmspiegelung ist ein wichtiges Instrument bei der Früherkennung und Abklärung von Darmkrebs. Je früher ein Tumor entdeckt wird, desto besser die Heilungschancen. Meist bekommt der Patient Beruhigungsmittel oder wird sediert, also in einen Dämmer Schlaf versetzt. So spürt er während des gesamten Eingriffs keine Schmerzen und erinnert sich in der Regel nicht einmal mehr an die Untersuchung. Auch die Vorbereitung ist heute angenehmer als noch vor einigen Jahren, etwa durch besser schmeckende Spülflüssigkeit. Grundsätzlich handelt es sich um eine sehr sichere Untersuchungsmethode.

3. Darmkrebs kann man nur im hohen Alter bekommen.

Das Darmkrebs-Risiko steigt ab 50 Jahren deutlich an. Er kann allerdings auch in jüngeren Jahren auftreten, insbesondere wenn es bereits Fälle in der Familie gibt. Schon bei einem Darmkrebs-Fall erhöht sich das Risiko für die nahen Verwandten laut Felix-Burda-Stiftung um das Doppelte bis Dreifache. Männer erkranken zudem etwa doppelt so häufig. Sind mehrere Familienmitglieder erkrankt, kann es sich um eine erbliche Form von Darmkrebs handeln. Vorsorge ist umso entscheidender: Bei früher Erkennung liegen die Heilungschancen von Darmkrebs bei über 90 Prozent.

4. Krebsvorsorge geht nur beim Arzt.

Der Arzt ist grundsätzlich der erste Ansprechpartner, wenn es um Krebsvorsorge geht. Einige kleinere Untersuchungen, für die keine Untersuchungsgeräte notwendig sind, können mit genauer voriger Anleitung und etwas Übung auch selbst vom Patienten durchgeführt werden. Bei der Erkennung von Brustkrebs etwa spielt das Abtasten der Brust eine wichtige Rolle. Veränderungen in Größe, etwaige Knoten, Rötungen oder schmerzhafte Veränderungen können so früh entdeckt werden. Frauen sollten ihre Brust mindestens einmal monatlich, eine Woche nach Beginn der Regelblutung (vor den Wechseljahren) oder an einem fixen Tag (nach den Wechseljahren) abtasten. Um die Selbstuntersuchungen sicher durchzuführen, sollte zuvor die Beratung des Arztes eingeholt werden.

Unser Experte

**Dr. med.
Dominik Bruckner**

Internist, Hämatologe/
Onkologe



Herzvorsorge

1. Ein Glas Rotwein am Tag schützt das Herz.

Viele Studien der letzten 30 Jahre lassen vermuten, dass ein maßvoller Konsum von Rotwein das Risiko reduziert, an Herzleiden, Schlaganfall oder Diabetes zu erkranken. Die Botschaft, dass Alkohol in Maßen generell der Gesundheit förderlich sei, ist allerdings umstritten. Alkoholkonsum erhöht den Blutdruck und damit auch das Risiko für einen Schlaganfall und Vorhofflimmern und kann Leberschäden verursachen.

2. Täglich eine Tablette Aspirin schützt vor Herzinfarkt.

Studien haben gezeigt, dass die vorbeugende Einnahme des Blutverdünners Aspirin (oder ASS) bei Patienten mit niedrigem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen nur geringe Effekte hat und sogar Nebenwirkungen wie Gehirnblutungen oder Blutungen im Magen-Darm-Bereich hervorrufen kann. Anders ist es bei Patienten mit beispielsweise koronarer Herzerkrankung. Hier ist der Nutzen klar belegt. Wichtig: Aspirin bzw. ASS sollte immer nur auf Empfehlung oder Verordnung des Arztes eingenommen werden.

3. Sport ist gefährlich für Herzpatienten.

Wenn die Herzerkrankung gut kontrolliert ist (z. B. der Blutdruck mit Medikamenten eingestellt ist oder stark verengte Herzkranzgefäße durch Stents oder Bypässe behandelt sind) und die Patienten keine Beschwerden bei körperlichen Belastungen haben, steht sportlichen Aktivitäten nichts im Weg. Auch Patienten mit Herzmuskelerkrankungen (z. B. Herzschwäche oder Herzmuskelerkrankungen) können moderaten Ausdauersport betreiben.



Mehr dazu lesen Sie in der letzten Ausgabe unseres Magazins:

Unser Experte

**Dr. med.
Jan Hemker**

Internist/Kardiologe



Eine Ausbildung mit Wirkung

Medizinische Fachangestellte



Medizinische Fachangestellte (MFAs) sind ganz nah dran an den Patienten und haben Anteil daran, das Leben anderer Menschen nachhaltig zu verbessern. Zu den täglichen Aufgaben gehören neben der Terminkoordination auch die medizinische Dokumentation, die Abrechnung von Leistungen, Blutabnahmen und die Organisation des Praxisablaufs. Bei den **ze:ro**PRAXEN eröffnet die Ausbildung umfangreiche Möglichkeiten. Schon während der Ausbildung können mit zahlreichen Hospitationen individuelle Schwerpunkte gesetzt werden, die sich nach den eigenen Interessen richten. Dabei werden unsere Auszubildenden von erfahrenen Ausbildern eng begleitet.

Unser einzigartiges Hospitationsprogramm

Bereits in der Ausbildung helfen Hospitationen dabei, eigene Interessen auszubilden und zu verfolgen. Im Rahmen unseres Ausbildungsprogramms stehen drei

vertiefende 4-wöchige Hospitationen in der Nephrologie/Onkologie und Allgemeinmedizin plus wahlweise in der Kardiologie, Pneumologie oder Angiologie auf dem Plan. Diese werden jeweils in Praxen des **ze:ro**PRAXEN-Verbundes absolviert. Dabei besteht auch Möglichkeit, in die Arbeit in einer Dialyse hineinzuschnuppern.

Nach der Ausbildung

Nach der erfolgreichen abgeschlossenen Ausbildung und wenn es für beide Seiten passt, können die Auszubildenden als MFA in einer unserer Praxen arbeiten. Mit entsprechender Berufserfahrungen und Weiterbildungen stehen später zahlreiche Karriereoptionen im **ze:ro**PRAXEN-Verbund offen.



Fragen zur Ausbildung?

Gerne an:
karriere@zero-praxen.de



Mehr erfahren

Die Ausbildung zur MFA ist spannend und facettenreich. Hier erzählen eine Auszubildende und eine Absolventin von ihren persönlichen Erfahrungen. Beide haben einen besonderen Weg gewählt: Die Ausbildung in der Nephrologie.

Dusana Ponnudurai

Auszubildende
im Dialysezentrum Schwetzingen

Was ist das Besondere an der Ausbildung in der Nephrologie?

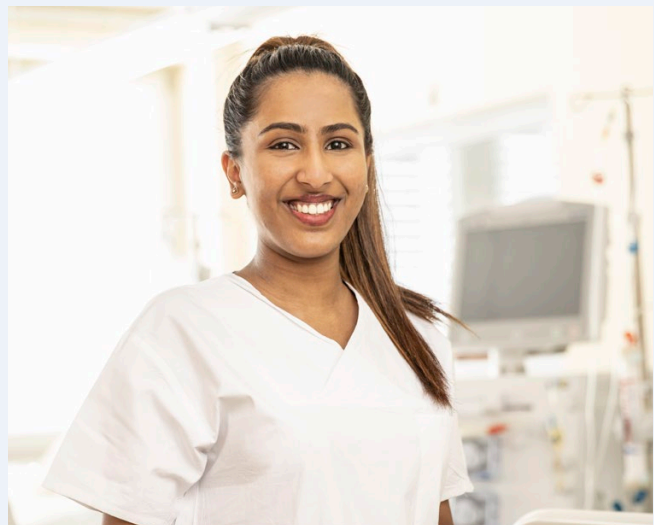
Das Besondere ist, dass wir neben der Arbeit in der Facharztpraxis auch Einblicke in die Dialyse, also Blutwäsche, bekommen. Unsere Dialysepatienten kommen mehrmals die Woche. Dadurch entsteht eine ganz andere Form von Bindung, denn man begleitet die Patienten über einen langen Zeitraum.

Was macht dir an dem Beruf am meisten Spaß?

Der tägliche Umgang mit Menschen. Man kommt mit jeder Art von Persönlichkeiten und Altersgruppen in Berührung. Außerdem lässt man sich auf die Bedürfnisse und Probleme ganz unterschiedlicher Patienten ein. In dem Beruf hast du für jeden ein offenes Ohr und lernst zu helfen, zu pflegen und Menschen zu betreuen. Dazu gehört auch, sich nicht aus der Fassung bringen zu lassen und auch mal kreativ zu sein.

Was schätzt du an der Ausbildung in einem Praxenverbund?

Das Tolle ist, dass die **ze:roPRAXEN** nicht nur an einem Standort vertreten sind, sondern in mehreren Städten in der Metropolregion Rhein-Neckar. Das bietet die Chance, für sich selbst neue Erfahrungen zu sammeln und neue Fachgebiete, wie die Allgemeinmedizin, Kardiologie oder Onkologie, kennenzulernen.



Elisa Brenner

Medizinische Fachangestellte
im Dialysezentrum Schwetzingen

Was gefällt dir an deinem Beruf?

Am meisten gefällt mir der sehr abwechslungsreiche Arbeitsalltag, bei dem man sich immer auf sein Team verlassen kann. Jeder packt in allen Bereichen mit an und bietet seine Unterstützung an. Zudem hatte ich die Möglichkeit, während der Ausbildung in die Arbeit an anderen **ze:roPRAXEN**-Standorten hineinzuschnuppern und mich mit den anderen Fachrichtungen vertraut zu machen. Nach der Ausbildung habe ich nun die Möglichkeit, mich weiterzubilden. Auch ein Studium ist nicht ausgeschlossen.

Wie hat dich deine Ausbildung persönlich weitergebracht?

Während meiner Ausbildung habe ich sehr viel gelernt – vor allem auch über mich selbst. Ich war immer wieder vor kleinere und auch größere Herausforderungen gestellt und

bin schnell daran gewachsen und konnte mein Selbstbewusstsein stärken. In der Ausbildung habe ich auch gelernt, wie wichtig es ist, gegenüber meinen Mitmenschen geduldig zu sein.



Teste dich

Ist eine Ausbildung als MFA das Richtige für dich?

Du bist (bald) fertig mit der Schule und auf der Suche nach einem Beruf, der zu dir passt? Oder möchtest du dich umorientieren? Das ist keine leichte Wahl. Denn es gilt, den richtigen Beruf zu finden, der nicht nur Spaß macht, sondern auch attraktive Karriereaussichten bereithält.

Vielleicht wäre die Ausbildung zum/zur Medizinischen Fachangestellten (MFA) das Richtige für dich. Sie werden umgangssprachlich auch Arzthelfer/Arzthelferinnen genannt und sind in einer Arztpraxis für organisatorische Abläufe, Blutentnahmen, Labortests und einiges

mehr verantwortlich. Hört sich spannend an? Finde mit diesem kurzen Test heraus, ob eine Ausbildung als MFA möglicherweise genau dein Ding ist. Wichtig: Der Test soll als erste Orientierung dienen und kann natürlich nicht alle Facetten des Berufsbildes abdecken. Letztlich spielen auch individuelle Aspekte in die Wahl mit hinein.

So funktioniert's: Beantworte die folgenden Fragen ehrlich. Für jede Antwort bekommst du Punkte. Am Ende einfach alle Punkte zusammenzählen und das Ergebnis ablesen. Viel Spaß!

Ich arbeite gerne mit Menschen zusammen

- Ja (2 Punkte)
- Ein wenig (1 Punkt)
- Nein (0 Punkte)

Ich bin hilfsbereit und einfühlsam

- Ja (2 Punkte)
- Ein wenig (1 Punkt)
- Nein (0 Punkte)

Ich bin verantwortungsbewusst und engagiert

- Ja (2 Punkte)
- Ein wenig (1 Punkt)
- Nein (0 Punkte)

Um Ziele zu erreichen, ist mir Teamarbeit sehr wichtig

- Ja (2 Punkte)
- Ein wenig (1 Punkt)
- Nein (0 Punkte)

Organisation und Planung bereiten mir Freude

- Ja (2 Punkte)
- Ein wenig (1 Punkt)
- Nein (0 Punkte)

Blut zu sehen macht mir nichts aus

- Ja (2 Punkte)
- Ein wenig (1 Punkt)
- Nein (0 Punkte)

Ich interessiere mich für medizinische Themen

- Ja (2 Punkte)
- Ein wenig (1 Punkt)
- Nein (0 Punkte)

Ich arbeite sorgfältig und konzentriert

- Ja (2 Punkte)
- Ein wenig (1 Punkt)
- Nein (0 Punkte)

Dein Ergebnis

14 – 20 Punkte Glückwunsch! Du bringst alles mit, was es braucht, um als Medizinische/r Fachangestellte/r zu arbeiten. Informiere dich gleich über die Ausbildung bei den **ze:ro**PRAXEN und bewirb dich über die QR-Codes für das neue Ausbildungsjahr.

7 – 13 Punkte Die Ausbildung passt möglicherweise gut zu dir. Jede Persönlichkeit ist anders – gerne fördern unsere Ausbilder dich bei deiner persönlichen Entwicklung. Informiere dich gleich über die QR-Codes zur Ausbildung bei den **ze:ro**PRAXEN.

0 – 6 Punkte Du erfüllst eventuell (noch) nicht alle Kriterien, die es für eine MFA-Ausbildung braucht. Du hast trotzdem Interesse an diesem Beruf? Dann erfahre am besten in einem persönlichen Gespräch mit uns, welche Möglichkeiten du hast. Schreib uns dazu einfach eine Mail an karriere@zero-praxen.de und hinterlasse deine Telefonnummer. Wir melden uns bei dir!



Alles rund um die Ausbildung bei den **ze:ro**PRAXEN

Offene Ausbildungsstellen entdecken



Neujahrsvorsätze für die Gesundheit

Wann sie wirklich Erfolg haben

Vorsätze für das neue Jahr hat fast jeder. Vom Abnehmen und mehr Bewegung bis hin zu weniger Medienkonsum. Bekanntermaßen halten die meisten guten Vorsätze nicht lange an und wir verfallen wieder in

alte Muster. Welche Vorsätze sollten wir uns setzen und wie schaffen wir es, diese einzuhalten? Gabriele Heider, Fachärztin für Allgemeinmedizin aus unserem MVZ am Speyerbach Neustadt, hat es uns verraten.

Frau Heider, warum ist es wichtig, neben anderen Zielen auch für die eigene Gesundheit gute Vorsätze zu haben?

Für mich sind eigentlich die wichtigsten Ziele solche, die die Gesundheit betreffen. Wenn man nicht auf seine seelische und körperliche Gesundheit achtet, ist man weniger leistungsfähig und kann andere Ziele schwerer erreichen.

Können Sie uns ein paar Beispiele für gesunde gute Vorsätze nennen?

Ein wichtiger Vorsatz ist es, die eigenen Risikofaktoren zu identifizieren und bewusst zu reduzieren. Beispiele dafür sind Stress, Bewegungsmangel, ungesunde Essgewohnheiten oder auch das Rauchen. Gegen Bewegungsmangel muss man sich aber beispielsweise nicht gleich in einem Fitnessstudio anmelden. Da reicht es, wenn man drei Mal in der Woche nach der Arbeit zügig spazieren geht, bevor man es sich zu Hause auf der Couch gemütlich macht.

Gibt es auch Vorsätze, von denen Sie abraten würden?

Generell bin ich der Meinung, dass man nicht auf alles verzichten sollte, was Spaß macht. Man kann zunächst versuchen auf das zu verzichten, was einem am leichtesten fällt. Ich lasse mir dazu von meinen Patienten zum Beispiel Ernährungstagebücher vorlegen.

Wie steckt man sich Ziele, die man länger als nur ein paar Tage oder Wochen durchhält?

Entscheidend dabei ist, dass man sich erreichbare Ziele setzt. Wenn man diese Ziele dann erreicht, sollte man sich auch belohnen. Es ist aber trotzdem wichtig, dass man sich dann nicht ausruht, sondern sich sofort ein neues Ziel setzt. Ich freue mich zum Beispiel immer sehr, wenn Patienten, deren Ziel eine Gewichtsabnahme ist, 1 Kilogramm im Monat abnehmen. Das sind immerhin 12 Kilogramm im Jahr und das ist eine richtig gute Leistung.



Ideen für gesunde Vorsätze

Sie möchten sich auch ein gesundes Ziel setzen? Wir haben einige Ideen für Sie zusammengestellt:

- Bei der Arbeit im Büro jede Stunde mindestens einmal aufstehen und bewegen
- Mehr Wasser, Tee und ungesüßte Getränke zu sich nehmen
- An festen Tagen auf Süßigkeiten verzichten
- Nichts mehr aufschieben, was in weniger als zwei Minuten erledigt werden kann
- Das gesunde Mittagessen für eine ganze Woche vorplanen

Unsere Expertin

Gabriele Heider

ist Fachärztin für Allgemeinmedizin in unserem MVZ am Speyerbach Neustadt. Sie trägt die Zusatzbezeichnung Naturheilverfahren und berät ihre Patienten schwerpunktmäßig in den Bereichen Familienmedizin und Präventionsmedizin.



Arthrose

Gelenkverschleiß vorbeugen und Symptome mildern durch Physiotherapie



Wenn die Tage kalt und ungemütlicher werden, beschäftigt viele Menschen immer wieder ein Thema, das sie schmerzhaft im Alltag begleitet. Die Rede ist von Arthrose. Nicht umsonst spricht man an solchen Tagen volkstümlich vom „Knochenwetter“. In diesem Artikel erfahren Sie, wie es zu Arthrose kommt, welche Formen es gibt und was Sie selbst dagegen tun können.

Was ist Arthrose und wie entsteht sie?

Unsere Gelenke haben eine Knorpelschicht, die wie eine Art „Lauffläche“ funktioniert – sogar die kleinsten Fingergelenke. Bei Arthrose handelt es sich um Abnutzungserscheinungen an einem oder mehreren Gelenkknorpeln, häufig zu finden in Knie- oder Hüftgelenken. Ursachen für den Verschleiß können neben der altersbedingten Abnutzung des Knorpels auch starke Fehlbelastungen der Gelenke, Übergewicht, bestimmte Vorerkrankungen (wie z.B. Rheuma, Typ-2-Diabetes oder Gicht), Veranlagung oder die Fehlbildung von

Gelenken sowie Verletzungen sein. Kommt es im Laufe des Lebens, häufig im Alter, nun zu einer Arthrose, so ist genau diese Knorpelschicht verschlissen. Die Folge: Die Balance zwischen der eigentlichen Belastbarkeit des Gelenkknorpels und der tatsächlichen Belastung gerät aus den Fugen.

Physiotherapeutische Behandlung bei Arthrose

Bei Arthrose kann eine konservative Behandlung mit Physiotherapie eine Maßnahme sein, bevor über eine mögliche operative Intervention nachgedacht wird. Im ersten Schritt werden vor Ort eine Anamnese (Infos zum Patienten wie z.B. Vorerkrankungen, familiäre Disposition, Gewohnheiten, Sport, berufliche Belastung etc.) und ein Befund (gegenwärtiges Beschwerdebild und Probleme) erhoben, um zielgerichtete, gelenkspezifische Übungen zu identifizieren. Anhand dieser Informationen kann dann ein individuelles Übungsprogramm erstellt werden, das den jeweiligen Defiziten und der Belastungsfähigkeit entspricht. Einzelne Übungen können an dieser Stelle

nicht genannt werden, jedoch raten wir zu einer schmerzangepassten körperlichen Aktivität wie zum Beispiel: Spazieren gehen oder Nordic Walking. Es gilt die Devise „viel hilft nicht viel“ beziehungsweise „weniger und regelmäßiger ist mehr“.

Besonderheiten der physiotherapeutischen Behandlung von Arthrose

Bei der Behandlung eines Gelenks mit Arthrose kommen seitens der Physiotherapie verschiedene Techniken zum Einsatz. Zuerst wird versucht verspannte und „verklebte“ Muskulatur und deren Faszien zu lösen. Man beabsichtigt das Wiederherstellen einer schmerzfreien oder weitestgehend schmerzarmen Bewegung des Gelenks (abhängig vom Grad der Arthrose). Hat man diesen Zustand erreicht, wird versucht die durch Schonhaltung aus dem Gleichgewicht gekommene Muskulatur zu kräftigen und durch Balanceübungen ein flüssiges Bewegungsmuster wieder zu erlernen. Das Hauptziel der Therapie besteht darin, die Schmerzen der Betroffenen zu lindern und die gesunde Balance



des Bewegungsapparates wiederherzustellen, um mehr Freiheit im Alltag zu erzielen. Begleitend zur Physiotherapie kann der Facharzt unterstützende Maßnahmen einleiten, wie etwa die Injektion von Hyaluronsäure. Dies hat einen positiven und unterstützenden Effekt auf den noch vorhandenen Knorpel. Lindern all diese Maßnahmen nicht ausreichend die Beschwerden, kann ein künstlicher Gelenkersatz die letzte Instanz sein. Sollte es dazu kommen, werden Patienten auch dabei im Anschluss physiotherapeutisch begleitet.

Unser erfahrenes Team der Physiotherapie in Hockenheim berät Sie gerne und umfassend!



Prävention und Schmerzlinderung bei Arthrose: Das können Sie selbst tun

- Körpergewicht reduzieren
- Ausreichend und regelmäßig bewegen
- Schwere Lasten rückengerecht heben
- Eigene körperliche Ressourcen einteilen und Ruhepausen einplanen
- Betroffene Gelenke in der kalten Jahreszeit warmhalten (Achtung: Bei einer aktivierten Arthritis/ Gelenkentzündung gilt es, Wärme und Hitze zu meiden)

Unser Experte

Alexander Ohle

stellvertretender Praxisleiter der Physiopraxis in Hockenheim. Seine Schwerpunkte liegen in der Behandlung von Hüft- und Knie-Endoprothesen (TEP) sowie der Behandlung von Sportverletzungen.



Gesundheits-Quiz

Testen Sie Ihr Wissen!

Stellen Sie in 10 Fragen Ihr Gesundheitswissen auf die Probe und lernen Sie dabei Erstaunliches über den menschlichen Körper. Wie entsteht Muskelka-

ter? Warum ist Sellerie so gesund? Jeweils eine Antwort ist korrekt. Viel Spaß beim Rätseln! Die Auflösung finden Sie auf Seite 23.

1. Wobei handelt es sich um die „5 am Tag“?

- a) Täglich fünfmal aktiv sein
- b) Täglich zwei Portionen Fisch und drei Portionen Kohlenhydrate essen
- c) Täglich mindestens 5 Stück Obst und Gemüse essen
- d) Maximal 5 Tafeln Schokolade am Tag essen

2. Warum ist Sellerie unter anderem so gesund?

- a) Sellerie hat viel Vitamin D, was sich positiv auf den Knochenstoffwechsel auswirkt.
- b) Sellerie enthält entzündungshemmende Antioxidantien und Polyphenole, die das Immunsystem unterstützen.
- c) Durch den Konsum von Sellerie wird der Kreislauf aktiviert.
- d) Das Gemüse kann Allergien vorbeugen.

3. Worum handelt es sich bei Muskelkater?

- a) Bei Muskelkater handelt es sich um einen krampfartigen Schmerz in den Muskeln.
- b) harmloser Schmerz, hervorgerufen durch winzige Risse in den Muskelfasern.
- c) Muskelkater entsteht durch Übersäuerung der Muskelfasern.
- d) Der Muskelkater tritt auf, wenn der Muskel zu stark gedehnt wird.

4. Wie viele Knochen hat ein erwachsener Mensch etwa?

- a) 206
- b) 210
- c) 214
- d) 216

5. Welche Vorsorgeuntersuchung wird in der Regel nicht von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen?

- a) U-Untersuchungen für Kinder
- b) Prostata-Check für Männer ab 45 Jahren
- c) Brustultraschall bei Frauen vor dem 50. Lebensjahr
- d) HPV-Impfung für Mädchen (Gebärmutterhalskrebs) bis zum 18. Lebensjahr

6. Welche Aussage trifft auf das Thema Vorsorge am ehesten zu?

- a) Vorsorgeuntersuchungen dienen dazu, Krankheiten frühzeitig zu erkennen.
- b) Je mehr Vorsorgeuntersuchungen man in Anspruch nimmt, desto günstiger wird die Krankenversicherung.
- c) Vorsorgeuntersuchungen dienen zum Kontakterhalt mit dem behandelnden Arzt.
- d) Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen garantieren Gesundheit.

7. Wie oft sollten Frauen ihre Brust und Männer ihre Hoden mindestens auf Veränderungen abtasten?

- a) Einmal täglich
- b) Einmal wöchentlich
- c) Einmal monatlich
- d) Einmal jährlich

8. Wie viel Liter Blut filtern unsere Nieren ungefähr jeden Tag?

- a) 1200
- b) 1400
- c) 1600
- d) 1800

9. Bei welcher Aktivität benötigt der Körper am meisten Energie?

- a) Fenster putzen
- b) Schnee schaufeln
- c) Leichte Gartenarbeit
- d) Gassi gehen mit dem Hund

10. Was ist der durchschnittliche Ruhepulswert eines gesunden Erwachsenen?

- a) 30-50 Schläge pro Minute
- b) 60-80 Schläge pro Minute
- c) 90-110 Schläge pro Minute
- d) 120-140 Schläge pro Minute

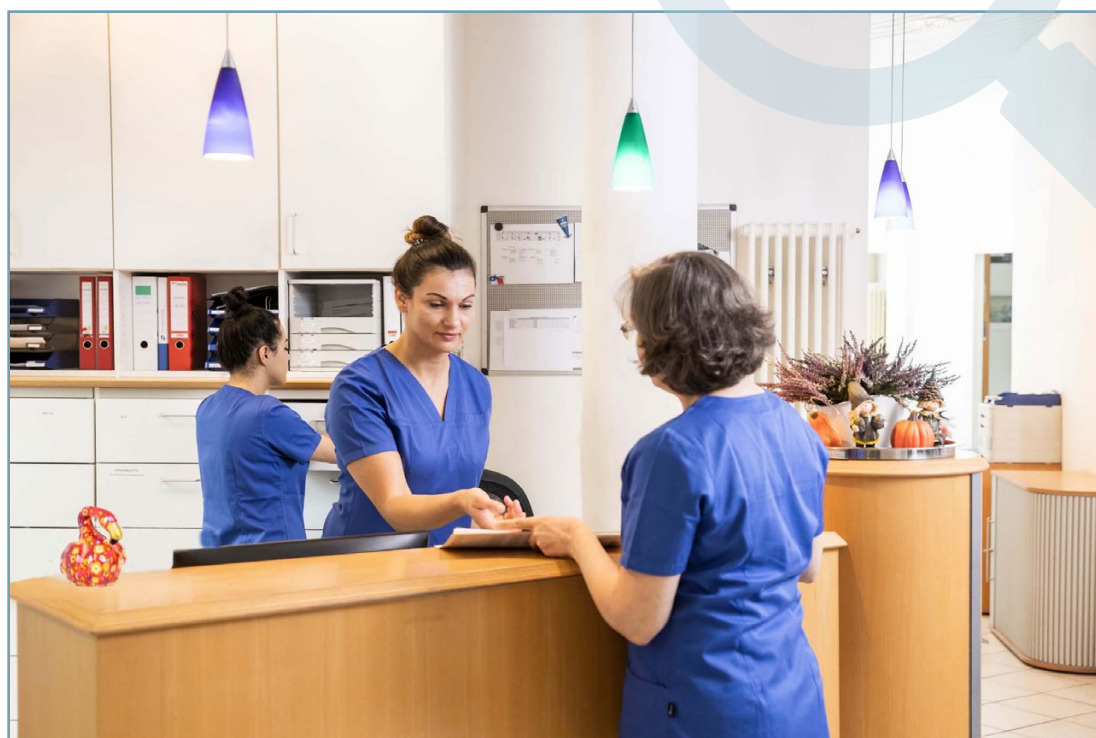
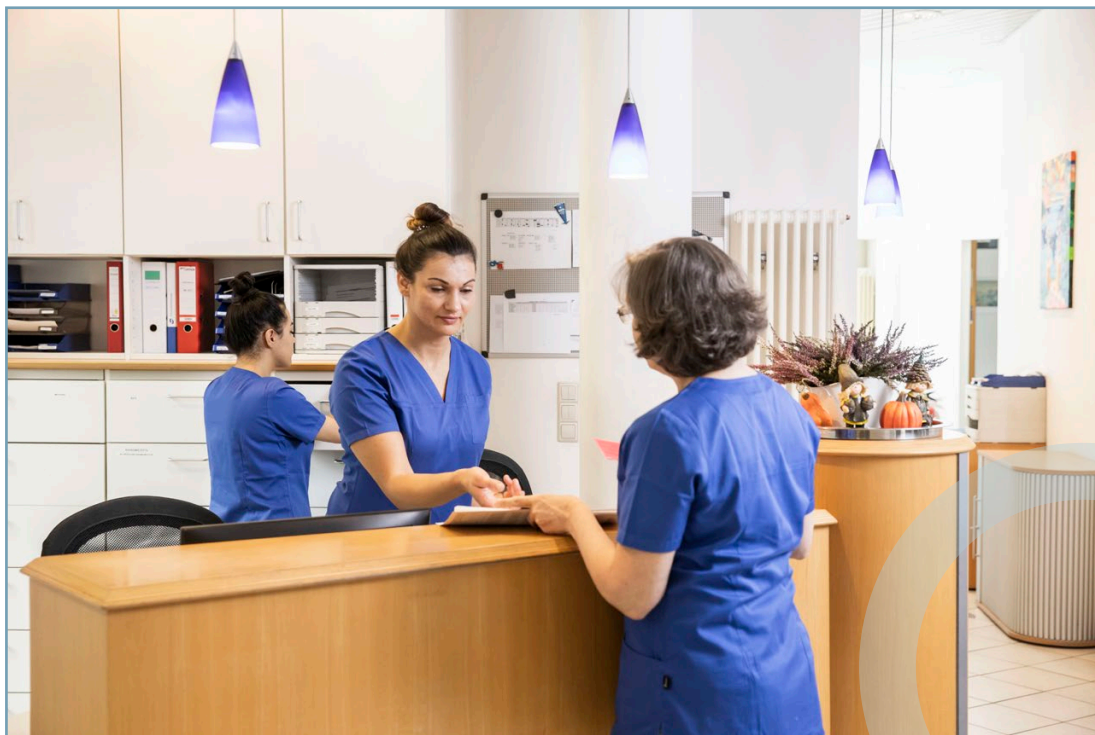
Bilderrätsel

Finden Sie die Fehler!

Die beiden Bilder scheinen sich auf den ersten Blick zu gleichen.
Doch im zweiten Foto haben wir 10 Fehler versteckt.

Viel Spaß bei der Suche.

Die Auflösung finden Sie auf Seite 23.



Lachsfilet

mit Zitronen-Butter-Kruste

Zutaten (für 4 Personen)

- 3 Schalotten
- 125 g Butter
- 1 TL brauner Zucker
- 1 Dose stückige Tomaten (800 g)
- Salz, Pfeffer, 1 Lorbeerblatt
- ½ Bund frische Kräuter
- 4 Scheiben Vollkorn-Toastbrot
- Feinabgeriebene Schale und Saft einer unbehandelten Zitrone
- 1 EL Semmelbrösel
- 4 Stücke Lachsfilet ohne Haut (pro Stück ca. 200 g)

Zubereitung

1. Schalotten schälen und in feine Stücke schneiden
2. 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten, Zucker darüber streuen und bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Tomaten dazu geben und alles mit Salz, Pfeffer und Lorbeer würzen, Sauce ca. 5 Min. köcheln lassen.
3. Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken, Toast zerkrümeln, mit der übrigen Butter, Zitronenschale, Salz, Pfeffer, Semmelbröseln und Kräutern verkneten. Mischung zu einer Rolle formen, in Frischhaltefolie wickeln und kurz einfrieren. Inzwischen die Filets abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln.
4. Backofen auf 200 Grad vorheizen (Ober- und Unterhitze). Tomatensauce in eine große Auflaufform füllen, Lachsfilet hineinsetzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Rolle für die Butterkruste in Scheiben schneiden und auf den Filets verteilen.
5. Lachs im Backofen ca. 20 Minuten backen, bis die Kruste goldbraun ist, evtl. mit Backpapier abdecken.

Dazu passen z.B. Wildreis und ein grüner Salat mit Vinaigrette.

Guten Appetit!



Haben Sie ein Rezept für uns?

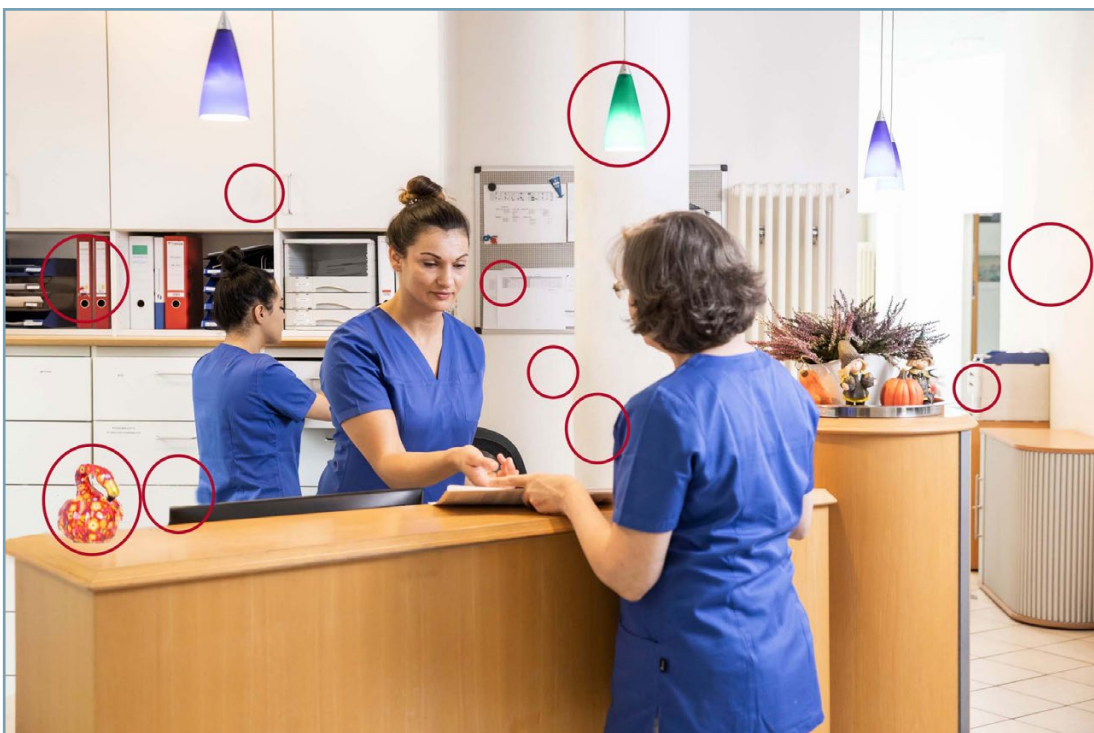
Sie haben auch ein leckeres Rezept, das Sie teilen möchten? Dann schicken Sie uns Ihr Lieblingsgericht oder Ihren Lieblingskuchen an redaktion@zero-praxen.de, ein Foto sowie ein paar Infos zu sich. Für jedes abgedruckte Rezept schenken wir Ihnen einen Einkaufsgutschein im Wert von 50 Euro.

Quiz-Auflösung

Haben Sie alles gewusst?

1. *Wobei handelt es sich um die „5 am Tag“?*
c) Täglich mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse essen
2. *Warum ist Sellerie unter anderem so gesund?*
b) Sellerie enthält entzündungshemmende Antioxidantien und Polyphenole, die das Immunsystem unterstützen.
3. *Worum handelt es sich bei Muskelkater?*
b) harmloser Schmerz, hervorgerufen durch winzige Risse in den Muskelfasern.
4. *Wie viele Knochen hat ein erwachsener Mensch etwa?*
a) 206
5. *Welche Vorsorgeuntersuchung wird in der Regel nicht von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen?*
c) Brustultraschall bei Frauen vor dem 50. Lebensjahr
6. *Welche Aussage trifft auf das Thema Vorsorge am ehesten zu?*
a) Vorsorgeuntersuchungen dienen dazu, Krankheiten frühzeitig zu erkennen.
7. *Wie oft sollten Frauen ihre Brust und Männer ihre Hoden mindestens auf Veränderungen abtasten?*
c) Einmal monatlich
8. *Wie viel Liter Blut filtern unsere Nieren ungefähr jeden Tag?*
d) 1800
9. *Bei welcher Aktivität benötigt der Körper am meisten Energie?*
b) Schnee schaufeln
10. *Was ist der durchschnittliche Ruhepulswert eines gesunden Erwachsenen?*
b) 60 – 80 Schläge pro Minute

Haben Sie alle Fehler gefunden?





**MEDIZINISCHE:R
FACHANGESTELLTE:R:
EIN BERUF MIT
HERZ UND SINN**

Wir suchen in den Bereichen Allgemeinmedizin, Nephrologie/Dialyse, Kardiologie, Onkologie, Pneumologie und Angiologie für verschiedene Standorte in der Metropolregion Rhein-Neckar

MEDIZINISCHE FACHANGESTELLTE (M/W/D)

Wer wir sind

Die **ze:ro**PRAXEN sind ein Verbund aus über 30 Haus- und Facharztpraxen sowie Dialysezentren in der Metropolregion Rhein-Neckar. Rund 500 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter versorgen jährlich rund 200.000 Patientinnen und Patienten. In unseren Praxen und Zentren arbeiten wir gemeinsam an einer hochwertigen, patientenorientierten Versorgung. Teamarbeit wird bei uns großgeschrieben. Auch neue Berufsgruppen, wie der Physician Assistant, gehören zum Praxisalltag. Hand in Hand mit modernen Tools und digitalen Angeboten wie der Videosprechstunde gestalten wir die Gesundheitsversorgung von morgen.

ze:roPRAXEN

Neugierig geworden? Weitere Infos finden Sie unter:



www.zero-praxen.de/karrierechancen/medizinische-fachangestellte