Ausgabe Frühling 2018

MEDNEWS

Gesunde Informationen des MED Facharztzentrums Mainz › www.med-in-mainz.de

Bahn frei … für den Frühling in Mainz!

Neues aus der MED, Termine und Aktivitäten für Mainz und die Region

Hightech für Ihre Gesundheit

Erfahren Sie mehr über die Computertomographie und die Vorteile des Verfahrens „in der Röhre“.

16

Jung, sportlich und plötzlich Herztod?

Dr. Brigitte Schneider-Rätzke (Bioscientia Labor in der MED) berichtet über Risiken und Vorsorgemöglichkeiten.

04

MED FACHARZTZENTRUM

Wallstraße 3–5
55122 Mainz
www.med-in-mainz.de

Liebe Patientinnen und Patienten,

Dr. med. Norbert Wittlich

mit dieser Ausgabe der MED News erhalten Sie aktuelle Einblicke in das, was Ihnen die MED zu bieten hat: Von der Vorsorge bis zur Behandlung im Krankheitsfall stehen Ihnen die Fachärzte und weiteren Gesundheitsdienstleister mit Rat und Tat zur Seite.

Die zahlreichen Kompetenzen innerhalb der MED spiegeln sich auch im Themenmix dieser Ausgabe wieder.

So berichtet beispielsweise Frau Dr. Schneider-Rätzke ab Seite 4 darüber, wie Gendefekte mit dem plötzlichen Herztod in Verbindung stehen können und welche Vorsorgemöglichkeiten es gibt.

Im Artikel über den Geschlechtshormon-Mangel (ab Seite 8) erfahren Sie von Prof. Dr. h. c. Wüster etwas über die Anzeichen eines solchen Mangels sowie über mögliche Therapien.

Wussten Sie, dass rund ein Viertel der Bevölkerung heute mindestens einmal monatlich von Sodbrennen betroffen ist? Wir gehen diesem Phänomen auf den Grund und lassen Frau Dr. Lutz-Vorderbrügge zu Wort kommen, die auch Tipps zur Vermeidung geben kann. Mehr erfahren Sie ab Seite 10.

Wurden Sie schon mal „in der Röhre“ untersucht oder wurde Ihnen eine solche Untersuchung nahe gelegt? Keine Sorge, denn eine Computertomographie ist ein wertvolles Untersuchungsverfahren, das Ihnen keine Angst machen sollte. Experten dafür finden Sie bei den Radiologen in der MED, weitere Infos ab Seite 16.

Darüber hinaus bieten die MED News auch viel Unterhaltsames und Spannendes aus Mainz und der Region. Nutzen Sie die Zeit im Wartezimmer, um an unserem Gewinnspiel teilzunehmen oder erfahren Sie etwas über das Genusswandern in Rheinland-Pfalz oder den Mainzer Spendenlauf Run for children®. Nicht zu vergessen unsere gesunden Termine ab Seite 24 ...

In jedem Fall wünsche ich Ihnen eine angenehme Lektüre und eine gesunde Frühlings- und Sommerzeit 2018!

Ihr Dr. Norbert Wittlich
Kardiologe und Geschäftsführer der MED

MED News online lesen:
http://med-in-mainz.de/startseite/med-news

In dieser Ausgabe:

Jung, sportlich und plötzlich Herztod? 4
Ein Gendefekt kann die Ursache sein.

Faszination Herz 6
Aus unserer Reihe „Fokus Mensch“

Geschlechtshormon-Mangel bei Frau und Mann 8
Gibt es die Menopause beim Mann?

Volkskrankheit Sodbrennen 10
Gastro-ösophagealer Reflux: Was ist das?

Was finde ich wo? 12
Alle Praxen in der MED auf einen Blick.

Computertomographie 16
Hightech für Ihre Gesundheit

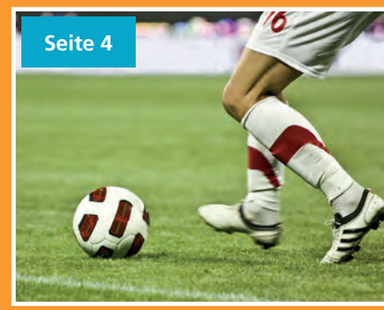
Rätselecke 19
für unsere kleinen Besucher

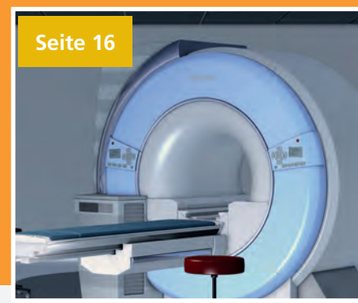
Genusswandern 20
Unterwegs in Rheinland-Pfalz

Kreuzworträtsel und Gewinnspiel 23
präsentiert von Ihrer Apotheke in der MED

Aktiv & Gesund 24
Gesunde Termine für Mainz und die Region

Auf die Plätze, fertig, spenden! 26
Run for Children 2018





Impressum

Für den Inhalt ihrer Artikel haften die einzelnen Autoren. Die Artikel geben nicht zwangsläufig die Meinung der MED-Redaktion wieder.

Herausgeber
MED Facharztzentrum
Ärztehaus Mainz Betriebs-, Service- und Vermietungsgesellschaft mbH
Wallstraße 3–5, 55122 Mainz
info@med-in-mainz.de
www.med-in-mainz.de

Bilder
© Rheinhessen Touristik, Fotograf Dominik Ketz
© Schott AG, Mainz
© Praxen in der MED
Adobestock.com:
© erika8213, © nyul, © Syda Productions, © lightwavemedia, © Jag_cz, © Henrie, © Blickfang, © Boggy, © chiarafornasari, © katarzyna b, © contrastwerkstatt, © StudioSG, © nullplus, © Patrick Meider, © 7activestudio, © pgottschalk
fotolia.com:
© Kzenon, © Barbara Helgason

Auflage/Erscheinungsweise
5.000 Exemplare
2 x jährlich

Redaktion
Dr. Dagmar Gillmann-Blum
Dr. Arnim Jung
Josefine Kros
Dr. Sven Rodney Küster
Dr. Eva Papesch
Dr. Norbert Wittlich (V.i.S.d.P.)

Konzeption & Realisation
PortaWell GmbH
www.portawell.de

Bezug
MED Facharztzentrum
Lieferung einzelner Ausgaben durch den Verlag ist nicht möglich.
Bezugspreis: kostenlos

Wissenschaftlicher Beirat
Die Fachärztinnen und Fachärzte der MED

Anzeigen
mednews@med-in-mainz.de

Jung, sportlich und plötzlich Herztod?

Brechen Menschen plötzlich tot zusammen, kann ein Gendefekt die Ursache ein.

VON DR. BRIGITTE SCHNEIDER-RÄTZKE

Es sind Momente, die sich einbrennen: Der Stürmer schießt den Ball Richtung Tor – dann sackt er unkontrolliert auf den Rasen. Mitten im Spiel, mitten im Leben. Die Ärzte brauchten vier Anläufe – dann fing das Herz wieder an zu schlagen.

Der Spieler ist 30 Jahre alt, sportlich und schien bis dahin gesund. Nachrichten wie diese sind kein neues Phänomen im Sport. Nicht immer glückt die Wiederbelebung. Einer der häufigsten Auslöser für dieses plötzliche Herzversagen sind angeborene Herzerkrankungen.

Der Stürmer ist seit diesem Vorfall in ständiger kardiologischer Betreuung. Körperliche Belastung muss er nun meiden. Er nimmt jetzt täglich Medikamente. Er hatte Glück gehabt. Sein Vater ist im Alter von 45 Jahren an einem plötzlichen Herztod verstorben. Deswegen veranlasst sein Kardiologe eine genetische Diagnostik. **Eine Mutation im TNNT2-Gen bestätigt den Verdacht: Familiäre hypertrophe Kardiomyopathie.**

„Mittels Next Generation Sequencing können mehrere Gene in nur einem Ansatz untersucht werden.“

Viele genetisch bedingte Herzerkrankungen, wie Kardiomyopathien oder erbliche Herzrhythmusstörungen, Fettstoffwechselstörungen, Speicherkrankheiten mit Herzbeteiligung oder erbliche Erkrankungen, die zur Erweiterung der Hauptschlagader führen, werden durch Veränderungen in einem oder mehreren Genen verursacht. Die einzelnen Typen können klinisch oft nur schwer voneinander unterschieden werden. **Mit Hilfe der Gendiagnostik und klug zusammengestellter Diagnostik-Panels kann eine Diagnose mittlerweile schnell und effektiv bestätigt oder ausgeschlossen werden.**

Bis vor wenigen Jahren waren diese Untersuchungen noch sehr zeit- und kostenaufwendig. Man musste einzelne Gene nacheinander auf Mutationen untersuchen (Sanger-Sequenzierung). Bei den meisten genetischen Erkrankungen sind jedoch viele Gene als Ort solcher Mutationen bekannt. Wie zum Beispiel beim „Long QT-Syndrom“. Hier ist die elektrische Reizleitung im Herz gestört. Dadurch kommt es zu Herzrhythmusstörungen, Ohnmachtsanfällen und im schlimmsten Fall zum Herzstillstand. Bis zu 16 krankheitsassoziierte Gene kommen bei dieser Herzrhythmusstörung in Frage. Eine neue Technik, das sogenannte Next Generation Sequencing, ermöglicht es, gleichzeitig zahlreiche Gene auf Mutationen in nur einem Ansatz zu untersuchen. Dadurch können Diagnosen heute wesentlich schneller und effektiver gestellt werden. **Das ist entscheidend, denn eine eindeutige Diagnose ist der Schlüssel zur bestmöglichen Therapie und Nachsorge.** Beim „Long QT-Syndrom“ gibt es verschiedene Formen. Diese können nur durch eine genetische Diagnostik identifiziert werden. Für den behandelnden Arzt ist diese Information wichtig, um zu entscheiden, welche Medikamente er verabreicht.

Dr. Brigitte Schneider-Rätzke
Fachärztin für Humangenetik
Bioscientia Labor in der MED

Wie helfen mir die Untersuchungsergebnisse weiter?

Außerdem erhalten Patienten und ihre Angehörigen mit einer Diagnose immer auch wichtige Informationen für ihre Lebens- und Familienplanung. Eine genetische Erkrankung betrifft immer die ganze Familie. Der Stürmer denkt an seine Verwandten. Haben seine Geschwister und deren Kinder auch ein erhöhtes Erkrankungsrisiko? Die Chance, dass auch sie die Veranlagung tragen, liegt meist bei 50 Prozent.

Aus diesem Grund empfehlen Leitlinien, alle erstgradig Verwandten aufzuklären und zu testen. **So können Patienten mit entsprechendem Risiko beobachtet und frühzeitig behandelt werden.** Denn es kann Jahre oder Jahrzehnte dauern, bis sich die Erkrankung klinisch zeigt. Gerade deshalb kommt es oft unerwartet und ohne Warnsymptome zum plötzlichen Herztod. Um dies zu verhindern, ist die frühzeitige Identifikation von Anlageträgern wichtig. Viele erbliche Herzerkrankungen können genetisch bereits im Kindesalter festgestellt werden. Diese Routinetests werden vom Gesundheitssystem erstattet. Bei bestehendem Verdacht kann eine genetische Untersuchung von jedem Arzt veranlasst werden.

Wann ist eine genetische Beratung sinnvoll?

Häufen sich Herzerkrankungen in einer Familie? Sind sogar Fälle von einem plötzlichen, ungeklärten Herztod bekannt? Und bestehen auffällige Symptome, die der Verdachtsdiagnose einer erblichen Herzerkrankung entsprechen?

Dann sollte an eine genetische Diagnostik gedacht werden oder zumindest eine genetische Beratung in Anspruch genommen werden.

Das Gute ist: Für die meisten sportbegeisterten Menschen ist ein Fußballspiel oder eine Laufrunde ungefährlich.

IHRE ANSPRECHPARTNER IN DER MED

In den Industrieländern Europas und Nordamerikas zählen Herz-Kreislauf-Krankheiten zu den häufigsten Todesursachen.

In Deutschland sterben bis zu 80.000 Menschen jährlich an einem plötzlichen Herztod. Dies entspricht ca. 10 Prozent aller Todesfälle; in 5-15 Prozent der Fälle kann eine primäre genetisch bedingte Herzrhythmusstörung vorliegen.

Viele ursächliche Faktoren sind nicht vererbt, jedoch es steht außer Frage, dass genetische Komponenten deutlich zur Entstehung von Herzkrankheiten beitragen. Krankheitsassoziierte Gene können mittels molekulargenetischer Analyse schnell und zuverlässig untersucht werden.

Für eine optimale medizinische Betreuung ist die Zusammenarbeit verschiedener medizinischer Fachbereiche entscheidend. Daher sind Sie im MED Facharztzentrum bestmöglich aufgehoben. Hier finden Sie viele medizinische Kompetenzen unter einem Dach.

MED
FACHARZTZENTRUM

Fokus Mensch

Faszination Herz

Das gesunde Herz schlägt **stetig** und ohne Pause.

10.000 Liter Blut
pumpt unser Herz jeden Tag
durch die Blutgefäße

Bei der **Kinderkardiologie** stehen angeborene und erworbene Krankheiten des Herzens bei Kindern im Fokus.

Die Leistung, die unser Herz Tag für Tag vollbringt, können wir gar nicht hoch genug schätzen. Nicht ohne Grund bezeichnet man es oft als das wichtigste aller Organe, als den Motor, der unseren Körper am Leben erhält.

Bei unserem Herzen handelt es sich um ein leicht **kegelförmiges, muskulöses Hohlorgan**. Es besteht aus zwei Pumpsystemen, die jeweils über einen Vorhof und eine Herzkammer verfügen. Zwischen diesen beiden Herzhälften verläuft längs das Septum, also die Herzscheidewand.

Seine Lage hinter dem Brustbein bietet dem Herzen einen guten Schutz gegen Verletzungen, beispielsweise bei Stürzen oder anderen Unfällen.

Trotz seiner überschaubaren Größe (i.d.R. ist das Herz in etwa so groß wie die Faust „seines" Menschen) leistet das Herz Beeindruckendes. Vor allem hält es den Blutkreislauf in Schwung, denn es pumpt gleichmäßig Blut in das gesamte Netzwerk von Blutgefäßen.

So gelangt das Blut also in jeden Winkel unseres Organismus – und mit ihm vieles, was wir zum Leben brauchen. Beispiel Sauerstoff und Kohlendioxid (CO_2): Die Zellen werden durch das Blut zuverlässig mit Sauerstoff „beliefert". Außerdem geben sie das nicht benötigte Abfallprodukt Kohlendioxid an unser Blut ab, damit es über Lunge und Atmung aus dem Körper geleitet werden kann. Ohne die Pumpleistung des Herzens wäre dies undenkbar.

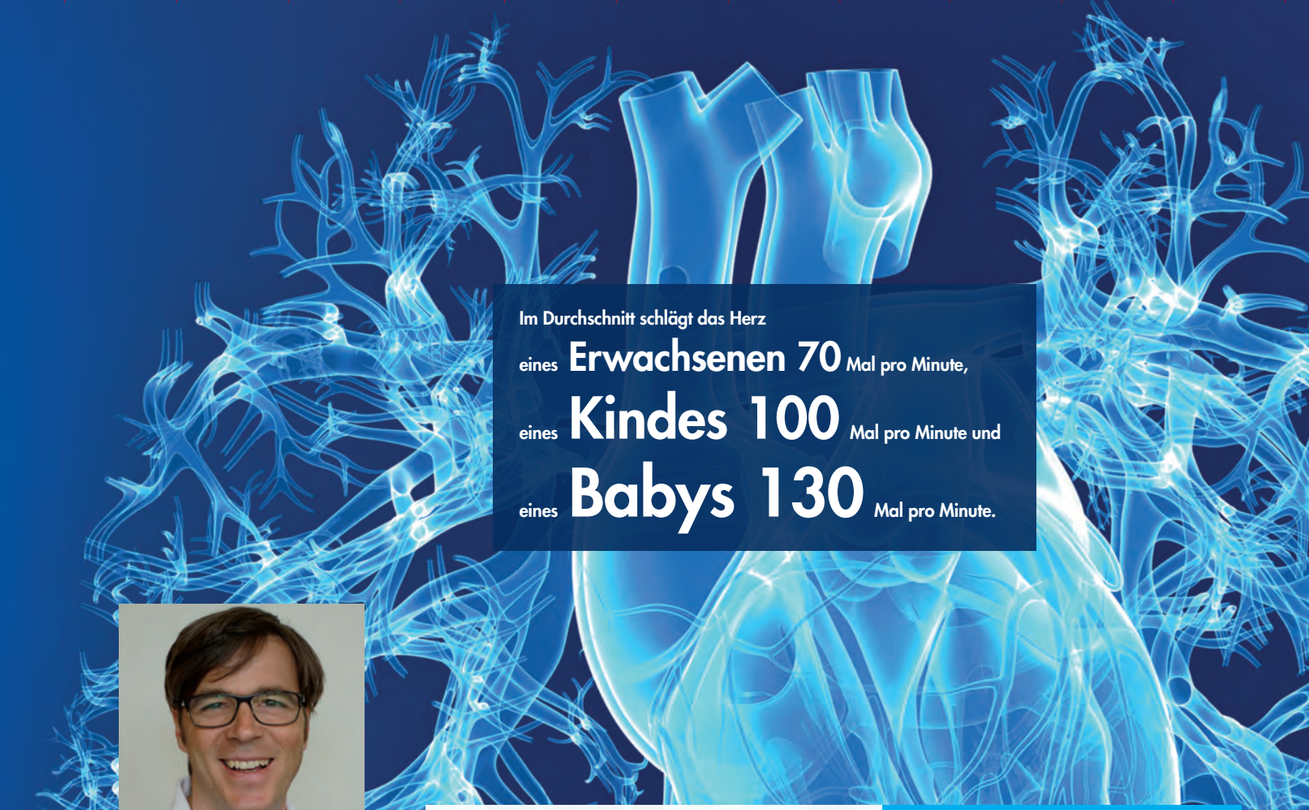
Ungefähr **13%** der Blutmenge, die das Herz minütlich pumpt, gelangen ins **Gehirn**.

Das gesunde Herz arbeitet ohne Unterlass mit einer beeindruckenden Leistung. Bei einem Erwachsenen kommt es auf circa 100.000 Schläge pro Tag und befördert sage und schreibe 10.000 Liter Blut durch die Blutgefäße – jeden Tag aufs Neue!

Wie viel ein Herz wiegt, hängt übrigens von den Herausforderungen ab, die es jeweils zu meistern hat. In der Regel sind es 300 bis 350 Gramm, doch bei einem Ausdauersportler kann das Organ auch deutlich mehr auf die Waage bringen. Ähnliches gilt aber auch bei einigen Herzerkrankungen wie dem Bluthochdruck. Das Herz wächst eben auch bei Problemen mit seinen Aufgaben, könnte man sagen.

Sie denken gerade viel nach und konzentrieren sich überdurchschnittlich? Auch hier unterstützt Ihr Herz Sie geradezu vorbildlich. Das Gehirn ist ohnehin das Organ, welches am stärksten mit Blut versorgt wird. Steigt die Gehirnleistung an, erhöht sich die Blutmenge noch einmal und Sie haben die besten Chancen, gedankliche Höchstleistungen zu bringen!

Durch die Leistung des Herzens werden **Sauerstoff**, Vitamine, Nährstoffe, Mineralien, Botenstoffe & weitere Substanzen im Körper verteilt.



Im Durchschnitt schlägt das Herz
eines **Erwachsenen 70** Mal pro Minute,
eines **Kindes 100** Mal pro Minute und
eines **Babys 130** Mal pro Minute.

Dr. med. Alexander Hauber
Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie

Dr. Mathias Ertel
Kinder- und Jugendkardiologe

Was wir bei Erkrankungen des Herzens für Sie tun können

In der MED sind Sie gut aufgehoben, wenn Sie von einer Herzerkrankung oder Herz-Kreislauf-Erkrankung betroffen sind, zum Beispiel bei Bluthochdruck oder koronarer Herzerkrankung, nach einem Herzinfarkt, bei Herzschwäche bzw. Herzinsuffizienz, Herzrhythmusstörungen, einer Herzmuskelentzündung oder einem Herzklappenfehler. Wir beraten Sie gerne und ausführlich.

Ihre Ansprechpartner in der MED finden Sie in der **Cardiopraxis** (www.cardiocentrum-mainz.de) bzw. in der **Kinderkardiologischen Praxis Dr. Ertel** (www.kinderkardiologie-mainz.de).

Auf einen Blick: Alle Leistungsbereiche der MED

- Ambulantes OP-Zentrum
- Angiologie
- Endokrinologie
- Gastroenterologie
- Gynäkologie
- Hämatologie und Onkologie
- Hämostaseologie (Gerinnungspraxis)
- Kardiologie
- Kinderkardiologie
- Laboratoriumsmedizin
- Nuklearmedizin
- Orthopädie / Chirurgie
- Physiotherapie
- Pneumologie
- Radiologie / Nuklearmedizin
- Rheumatologie
- Apotheke in der MED
- Sanitätshaus Schmidt in der MED

Geschlechtshormon-Mangel bei Frau und Mann – gibt es die Menopause beim Mann?

VON PROF. DR. MED. H.C. CHRISTIAN WÜSTER

Frau Kellers Familie ist sehr umfangreich, wir kennen sie bereits ausführlich aus verschiedenen Erörterungen in vergangenen Ausgaben der MED News. Sie hat eine Nichte, die 50 Jahre alt ist und seit einem Jahr keine Periode mehr hat. Sie klagt ganz fürchterlich über anfallsartig auftretende Hitzewallungen.

Der Frauenarzt meinte, das seien die Wechseljahre, da könne man nix machen. Die Nichte von Frau Keller hat viel im Internet gelesen und gelernt, dass Hormone helfen, sie hat aber große Angst vor den Nebenwirkungen. Sie kam zur Behandlung und Beratung zum Endokrinologen.

Frau Keller hat einen Bruder, der etwas jünger ist als sie, nämlich 62. Er ist Bergsteiger und sehr dynamisch, er geht regelmäßig mit seiner Frau am Donnersberg wandern. Seit kurzem verspürt er aber eine gewisse Anstrengung dabei, es fällt ihm nicht mehr so leicht wie früher. Er klagt darüber, dass er manchmal nachts aufwacht und schweißgebadet ist.

Darüber hinaus hat er nicht mehr so viel Lust, mit seiner Frau ins Bett zu gehen. Er hat das immer auf das Alter geschoben. Aber jetzt klappt es beim Verkehr nicht mehr so harmonisch wie früher. Das Ehepaar machte sich große Sorgen und er ging zu seinem Urologen. Dieser stellte als Ursache des Ganzen einen Testosteronmangel fest und empfahl ihm eine Testosteronersatztherapie.

Wie äußert sich ein Mangel an Geschlechtshormonen?

Der Geschlechtshormonmangel bei Frau und Mann ist prinzipiell mit den gleichen **Symptomen** assoziiert. Der Unterschied in der Beschwerdekonstellation hängt nur davon ab, ob der Geschlechtshormonmangel abrupt (wie bei der weiblichen Menopause) eintritt ober sich langsam entwickelt, wie z.B. bei einem älteren Mann.

Generell werden folgende Symptome beklagt:

- Hitzewallungen
- Haarausfall
- Osteoporose
- Allgemeine Trockenheit (Haut, Gelenke, Geschlechtsorgane)
- Muskelschwäche
- Libidomangel, Impotenz
- Erektionsprobleme (beim Mann)
- Allgemeinem Antriebslosigkeit bis hin zur Depression
- Anämie (Blutarmut)

Prof. Dr. med. h.c. Christian Wüster
Professor für Innere Medizin und Endokrinologie, Osteologe (DVO), Präventionsmediziner (ECARE)

Die **Diagnose** des Geschlechtshormonmangels erfolgt durch einen einfachen Blut-Test, dabei werden LH, FSH, und das Östradiol bzw. Testosteron im Blut gemessen. Die Ursache des Geschlechtshormonmangels bei der Frau ist die natürliche Beendigung der Eierstockfunktion in der Menopause, diese kommt bei manchen früher und bei manchen später. Bei einer vorzeitigen Menopause (vor dem 40. Lebensjahr) muss insbesondere daran gedacht werden, der Osteoporose vorzubeugen.

Nicht bei jedem Mann kommt es mit dem Alter unbedingt zu einem Geschlechtshormonmangel, d.h. der Mann kommt nicht in die „Menopause". Beim Mann mit Testosteronmangel muss immer eine Erkrankung der Hoden oder Hypophyse ausgeschlossen werden. Bei jedem Mann mit Testosteronmangel sollte eine Kernspintomographie der Hypophyse zum Ausschluss eines Hypophysentumors (gutartiger Knoten der Hirnanhangsdrüse) durchgeführt werden. Darüber hinaus ist die Untersuchung beim Urologen zur weiteren Abklärung erforderlich.

Bei allen Patienten mit Geschlechtshormonmangel sollte immer eine Diagnostik hinsichtlich Osteoporose mit entsprechender Laboruntersuchung und Knochendichtemessung durchgeführt werden.

Welche Therapie kommt infrage?

Die **Behandlung** des Geschlechtshormonmangels erfolgt durch die Gabe von Geschlechtshormonen. Dies sieht bei der Frau wie folgt aus: Ist keine Gebärmutterentfernung vorgenommen worden, muss die Frau mit natürlichen Östrogenen und Gelbkörperhormonen (Gestagenen) behandelt werden. Auf letztere kann man bei Frauen ohne Gebärmutter verzichten. Diese Hormontherapie wird in der Regel kontinuierlich gestaltet, d.h. tägliche Gaben ohne Pause. Die Dosis wird entsprechend der Schwere der Symptome gewählt. Sehr beliebt sind deswegen Gele, die über die Haut aufgetragen werden und die die Frau selber dosieren kann.

Eine Gewichtszunahme ist durch eine Hormonersatztherapie nicht erklärt. Hormone machen nicht dick. Hormone machen auch keinen Krebs, insbesondere keinen Brustkrebs. Sie lassen ihn aber schneller wachsen. Insofern sollte man bei Frauen mit erhöhtem Brustkrebsrisiko mit einer Hormonersatztherapie eher zurückhaltend sein.

Die **Dauer der Therapie** richtet sich nach der Symptomatik, von Zeit zu Zeit wird ein Auslassversuch gemacht und man schaut, ob die Patientin noch schwitzt oder nicht. Gegen Osteoporose gibt es andere Medikamente. Hier werden keine Östrogene eingesetzt, obgleich natürlich diese vor Osteoporose schützen.

Beim Mann erfolgt die Geschlechtshormon-Substitution auch über ein Testosterongel oder über eine Testosteron-Spritze. Bei den Spritzen gibt es die so genannten Drei-Wochen- oder Drei-Monats-Spritze, letztere macht eine stabilere Einstellung. Unter dieser Einstellung muss regelmäßig das Blutbild kontrolliert werden.

Bei manchen Männern wird das Blut etwas zu dick, dann wird entweder eine Aderlass-Therapie durchgeführt oder die Dosis reduziert. Die Prostata kann etwas anschwellen (d.h. an Größe zunehmen), eine Induktion eines Prostatakarzinoms durch Testosteron ist nie beschrieben worden, dennoch schlummern gerade bei älteren Männern kleinere Prostatakarzinome, die dann unter Testosteron wachsen können. Das PSA sollte also in regelmäßigen Abständen kontrolliert werden und der Urologe sollte die Prostata per Ultraschall untersuchen.

Zielgerichtet und durch Fachärzte überwacht

Zusammenfassend kann also gesagt werden, dass die Gabe von Geschlechtshormonen bei Patienten mit einem entsprechenden Hormonmangel zu einer deutlichen Steigerung der Lebensqualität führt. Die Therapie sollte aber von erfahrenen Ärzten durchgeführt werden, die auch entsprechend die Patienten bezüglich erwünschten und unerwünschten Wirkungen beraten können.

Die Nichte und der Bruder von Frau Keller sind durch die Hormontherapie beschwerdefrei und lassen sich regelmäßig beim Endokrinologen sowie Gynäkologen bzw. Urologen kontrollieren.

VOLKSKRANKHEIT SODBRENNEN

Gastro-ösophagealer Reflux: Was ist das?

VON DR. MED. A. LUTZ-VORDERBRÜGGE

Sodbrennen, saures Aufstoßen und Magenbrennen: diese Beschwerden sind sehr häufig (bei unserer Lebensweise bei ¼ der Bevölkerung mindestens 1x/Monat). Ursächlich wird vom Laien in dieser Situation meist angenommen der Magensaft sei „ zu sauer".

Manchmal versucht man diesem mit „basischen Lebensmitteln" zu begegnen. Tatsächlich soll der Mageninhalt genauso sein: sauer (durch die hier produzierte Salzsäure). Dies dient zum einen der Verdauung durch Aufspaltung von Nahrungsbestandteilen, zum anderen der Abtötung von Bakterien. Die gesunde Magenschleimhaut wird hierdurch nicht geschädigt, jedoch ist die Speiseröhrenschleimhaut säure-empfindlich. Sodbrennen und verwandte Leiden entstehen durch einen Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre (in der Fachsprache: gastroösophagealer Reflux), was bei etwa jeder 8.ten Person – bedingt durch den Körperbau –, vorkommen kann.

Bei diesen Menschen ist der Übergang zwischen Speiseröhre und Magen weit, die natürliche Lücke im Zwerchfell, durch die die Speiseröhre in den Magen gelangt, schließt nicht eng. Dies kann Beschwerden ohne weitere Folgen verursachen. Bei einer Untergruppe führt dies aber zu einer chronischen Entzündung der Schleimhaut der unteren Speiseröhre, was wiederum bei einem kleineren Teil dieser Patienten zu weiteren Komplikationen führen kann wie Blutungen, narbigen Verengungen oder Schleimhautveränderungen, die einen Risikofaktor für Speiseröhrenkrebs darstellen (Barrett-Schleimhaut genannt).

Aus diesem Grund **sollte bei Sodbrennen mindestens 1x im Leben eine gründliche fachärztliche Untersuchung erfolgen**, einschließlich Spiegelung des oberen Magen-Darm-Traktes (Ösophago-Gastro-Duodenoskopie), meist mit mikroskopischer Untersuchung von Gewebeproben. Je nach Befund kann entschieden werden, ob Allgemeinmaßnahmen und Medikamente bei Bedarf ausreichen, um die Beschwerden zu lindern, oder ob eine dauerhafte medikamentöse Therapie oder evtl. eine Operation sinnvoll ist, um Komplikationen zu verhindern.

Regelmäßige Kontroll-Endoskopien sind meist nicht notwendig, nur bei ungeklärter Beschwerdezunahme sowie bei der kleineren Untergruppe der Patienten mit Risikofaktoren für Speiseröhrenkrebs. Wenn die Situation durch die Spiegelung nicht hinreichend genau geklärt werden kann, ist gelegentlich auch eine 24 h pH-Metrie notwendig. Hierbei wird der Säuregrad (pH-Wert) in der unteren Speiseröhre gemessen mittels einer über die Nase eingeführten Sonde. Selten sind noch weitere Untersuchungen erforderlich.

Neben dem klassischen Sodbrennen können auch andere Beschwerden, die vom Laien nicht als erstes einem Reflux zugeordnet werden, durch den Magensäure-Rückfluss bedingt sein: anhaltender Husten, chronische Heiserkeit, Zahnschmelzprobleme oder Brustbeschwerden, die zunächst als Herzprobleme gedeutet werden. Auch in diesen Situationen empfiehlt sich eine Diagnostik beim Magen-Darm-Arzt, dem Gastroenterologen.

Was können wir tun?

Verstärkt wird die Magensäurebildung durch sehr fettreiche und süße Speisen (Paradebeispiel: ein Stück Butterkremtorte), nicht so sehr durch saure Speisen wie eine Orange; weiter durch Kaffee, Nikotin und manche alkoholische Getränke. Diese Auslöser sollten daher gemieden, oder zumindest weniger eingenommen werden. Auch Stress führt zu einer gesteigerten Magensäureproduktion.

Schon vor mehr als 2000 Jahren rieten die Ärzte in Griechenland bei Magenbrennen zu körperlicher Ruhe und Schonung. Hippokrates selbst formulierte: „Eure Nahrung soll Eure Medizin sein".

Rein mechanisch kommt es zu einem vermehrten Magensäurerückfluss in die Speiseröhre nach üppigen Mahlzeiten, bei erhöhtem Druck im Bauchraum (zum Beispiel während der Schwangerschaft oder bei starkem Pressen durch Sport oder Heben), bei Übergewicht (durch den Druck der Bauchdecke), oder wenn man sich direkt nach dem Essen hinlegt. Vom Ratschlag „Nach dem Essen sollst Du ruhen oder 1000 Schritte tun" empfehlen die Magen-Darm-Spezialisten daher den zweiten Teil.

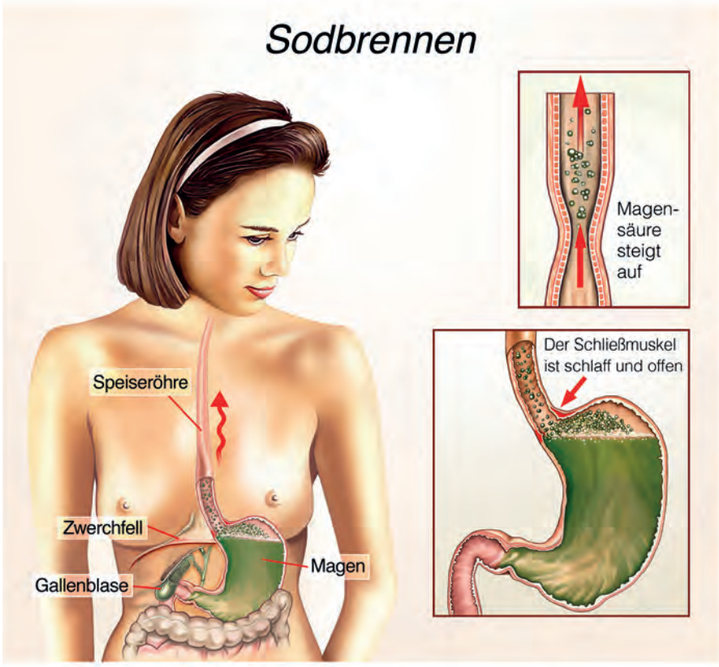
Wenn diese Allgemeinmaßnahmen nicht ausreichen, oder wenn Komplikationen oder Risikofaktoren bestehen, sind zusätzliche Medikamente sinnvoll. Magensäurehemmend wirken altbewährte Antazida wie Talcid oder Rennie, H2-Blocker wie Ranitidin und die in den letzten Jahrzehnten häufig eingesetzten Protonenpumpenblocker wie Omeprazol oder Pantoprazol, die die Magensäureproduktion stark drosseln bei meist sehr guter Verträglichkeit. Zur kurzfristigen Einnahme in niedriger Dosis sind diese Substanzen inzwischen alle rezeptfrei erhältlich. Eine regelmäßige, längerfristige Einnahme sollte jedoch immer ärztlich abgesprochen werden, auch um zu klären, ob eventuell Wechselwirkungen mit anderen notwendigen Medikamenten bestehen oder sonstige Gründe gegen eine langfristige Einnahme sprechen.

Ebenfalls altbewährt und zur Zeit als modernes Behandlungskonzept wieder entdeckt sind Medikamente, die die Schleimhaut direkt vor Schädigungen bewahren, indem sie diese wie eine schützende Schicht abdecken, zum Beispiel das Alginat (Medikamenten-Name: Gaviscon). Weiter gibt es Substanzen, die die Magenentleerung beschleunigen (das heißt den Weitertransport des Speisebreis vom Magen in den Dünndarm) wie Domperidon, die jedoch nur über kürzere Zeit hilfreich sind, oder -als naturheilkundliches Präparat- Iberogast. Bei manchen Patienten kann auch eine Operation sinnvoll sein: Wenn über lange Zeit Medikamente eingenommen werden müssen, und dies wegen Nebenwirkungen oder aus anderen Gründen nicht gewünscht wird, oder wenn die Therapie mit Arzneimitteln nicht ausreichend hilft, zum Beispiel weil außer der Magensäure noch größere Mengen des Mageninhaltes hochfließen (also nicht nur Säure sondern auch Speisebrei).

Sprechen Sie Ihren Hausarzt an

Immer wieder verunsichern Medien-Darstellungen die vielen Patienten mit Sodbrennen. Das Krebsrisiko (das nur bei einer kleinen Untergruppe besteht) schaffte es bis zu einer fettgedruckten BILD-Schlagzeile. Zuletzt häuften sich Berichte über mögliche Nebenwirkungen der Protonenpumpenhemmer, die tatsächlich teils unkritisch eingesetzt werden ohne ausreichende Beachtung der Allgemeinmaßnahmen oder auch ohne eindeutigen medizinischen Grund.

In den letzten Jahrzehnten hat sich der Umsatz dieser Medikamente in den USA und Deutschland um das 2-3-fache gesteigert. Wenn wir mal annehmen, dass sich der Gesundheitszustand der Bevölkerung in dieser Zeit nicht wesentlich geändert hat, beschreiben diese Zahlen wahrscheinlich einen zu häufigen Einsatz dieser Substanzen. Bei sinnvoller medizinischer Anwendung besteht jedoch ein sehr gutes Nutzen-Risiko-Verhältnis.



ZUSAMMENGEFASST:

- Sodbrennen kann gut behandelt werden, durch Lebensveränderungen, die Sie selber in die Tat umsetzen können, und durch altbewährte und moderne Medikamente.
- Darstellungen im Internet und anderen Medien können verunsichern.
- Ein differenziertes und abwägendes ärztliches Gespräch, das Ihre individuelle Situation berücksichtigt, kann Ihre Fragen klären.
- Erster Ansprechpartner ist Ihr Hausarzt, falls notwendig im zweiten Schritt dann der Gastroenterologe als Magen-Darm-Spezialist.

Dr. med. A. Lutz-Vorderbrügge
Fachärztin für
Innere Medizin und Gastroenterologie,
Diabetologie DDG

Was finde ich wo?

HIER FINDEN SIE ALLE PRAXEN IN DER MED:

Noch Fragen?
MED INFOPOINT!
Dorothee Blecher,
Tel.: 06131 / 9307333
Fax: 9307332
info@med-in-mainz.de

Ebene 1: Ebene der Parkhauseinfahrt. Von der Parkhauseinfahrt aus auch Zufahrt für Krankenwagen und Taxi.
Ebene 2: Ebene des Haupteingangs der MED, großer Vorplatz mit Service-Point der Apotheke.
Aufgänge A und B sind auch über den Haupteingang, Aufgang C nur über Eingang C zu erreichen.

AMBULANTE OPERATIONEN
EBENE 1

Ambulantes OP-Zentrum des KKM
Über Parkhauseinfahrt auch Zufahrt für Krankenwagen / Taxi.

Matthias Meyer, Facharzt für Anästhesie
(Leiter Zentral-OP und AOZ)
Tel.: 06131 / 575-3100
Fax: 06131 / 575-3106

Öffnungszeiten:
täglich 7.15 – 16 Uhr
AOZ@kkmainz.de
www.kkm-mainz.de

ANGIOLOGIE
EBENE 4,
AUFGANG A

Dr. Helmut Kopp
Tel.: 06131 / 22 11 00
Fax: 06131 / 22 13 30
Privatpatienten:
Tel.: 06131 / 696 54 73

Sprechzeiten:
Mo – Do: 8 – 12 Uhr und 13.30 – 16 Uhr
Fr: 8 – 13 Uhr sowie nach Vereinbarung
angiomainz@t-online.de

ENDOKRINOLOGIE, DIABETOLOGIE
EBENE 4,
AUFGANG A

Endokrinologische Praxis
Dr. Wael Omran
Tel.: 06131 / 304 18 18
Fax: 06131 / 304 18 28

Sprechzeiten:
Mo, Di, Do: 8 – 18 Uhr | Mi, Fr: 8 – 14 Uhr
praxis@endokrinologie-omran.de

ENDOKRINOLOGIE, DIABETOLOGIE
EBENE 4,
AUFGANG A

Hormon- & Stoffwechselzentrum
Prof. Dr. Christian Wüster
Tel.: 06131 / 588 48 0
Fax: 06131 / 588 48 48
Privatpatienten:
Tel.: 06131 / 588 48 18

Sprechzeiten:
Mo, Di, Do: 8 – 12.30 Uhr und 14 – 18 Uhr
Mi und Fr: 8 – 14 Uhr
www.prof-wuester.de
info@prof-wuester.de

GASTRO-ENTEROLOGIE
EBENE 5,
AUFGANG A

PD Dr. Norbert Börner
Dr. Thomas Clement
Dr. Werner Gödderz
Dr. Sven Rodney Küster
Dr. Anne Lutz-Vorderbrügge
Dr. Wolfgang Weber
Dr. H. Bertram
Dr. U. Braun-Lang
Dr. G. Kurz

Tel.: 06131 / 24 04 3-0
Fax: 06131 / 24 04 333

Sprechzeiten:
Mo – Do: 8 – 12 Uhr und 14 – 16 Uhr
Fr: 8 – 12 Uhr sowie nach Vereinbarung
www.gastropraxis-mainz.de

GYNÄKOLOGIE
EBENE 4,
AUFGANG C

Birgit Aßmann-Reuter
Dr. Roswitha Imhof
Tel.: 06131 / 22 11 33
Fax: 06131 / 22 11 36

Sprechzeiten:
Mo: 8 – 12 Uhr / 15.30 – 19 Uhr
Di: 8 – 12 Uhr / 14.30 – 17 Uhr
Mi: 7.30 – 12 Uhr
Do: 8 – 12 Uhr / 14.30 – 17 Uhr
Fr: 7.30 – 12 Uhr
sowie nach Vereinbarung

praxis@frauenaerztinnen-mainz.de
www.frauenaerztinnen-mainz.de

HÄMATOLOGIE, ONKOLOGIE
EBENE 5,
AUFGANG C

Dr. Thomas Flohr
Dr. Ute Kreiter
Dr. Eva Papesch
Jürgen Huber

Tel.: 06131 / 23 12 71
Fax: 06131 / 23 83 53

Sprechzeiten:
Mo – Fr: 9 – 12 Uhr
Mo, Di, Do: 15 – 17 Uhr
sowie nach Vereinbarung

HÄMOSTASEO-LOGIE
EBENE 4,
AUFGANG B

Gerinnungspraxis
Prof. Dr. Dr. Helmut Schinzel
Tel.: 06131-62 92 61 66
Fax: 06131-62 92 61 67

Sie erreichen uns montags bis donnerstags
von 7.30 Uhr – 15.30 Uhr und
freitags 7.30 Uhr – 13.00 Uhr.
mbeutel@cardiopraxis-mainz.de
www.gerinnung-mainz.de

KARDIOLOGIE
EBENE 4,
AUFGANG B

Dr. Michael Drexler
Dr. Alexander Hauber
Dr. Dorothée Konradi
Dr. Guido Mentz
Dr. Michaela Speth-Nitschke
Dr. Michael Todt
Dr. Jörg Volmar
Dr. Norbert Wittlich

Tel.: 06131 / 62 92 6-0
Fax: 06131 / 62 92 6-20

Privatpatienten:
06131 / 62 92 6-58
Notfallhotline für Ärzte:
06131 / 62 92 6-62

Sprechzeiten:
Mo - Fr: 8 – 17 Uhr

info@cardiopraxis-mainz.de
www.cardiopraxis-mainz.de

KINDER-KARDIOLOGIE
EBENE 4,
AUFGANG A

Dr. Mathias Ertel
Tel.: 06131 / 22 11 00
Fax: 06131 / 22 13 30
Privatpatienten:
Tel.: 06131 / 6 96 54 73
Telefonische Erreichbarkeit:
Mo – Fr: 8 – 12 Uhr
Mo – Do: 13.30 – 16 Uhr

Sprechzeiten:
Mo, Mi: 7.30 – 12 Uhr und 13.30 – 17 Uhr
Di, Do: 7.30 – 12 Uhr und 13.30 – 16 Uhr
Fr: 8 – 13 Uhr
sowie nach Vereinbarung
kinderkardiomainz@t-online.de

LABORATORIUMS-MEDIZIN
EBENE 2,
AUFGANG B

BIOSCIENTIA LABOR MAINZ

Dr. Martin Geißler
Dr. Christina Berger
Dr. Brigitte Schneider-Rätzke

Tel.: 06131 / 5 76 08-0
Fax: 06131 / 5 76 08-44
Fachärztliche Beratung:
Mo – Fr: 8.30 – 12 Uhr und 14 – 18 Uhr

Zentrale/Servicecenter:
Mo – Fr: 8.00 – 18.00 Uhr
Probenannahme:
Mo – Fr: 8.00 – 17.45 Uhr
Genetische Beratung:
Dr. Brigitte Schneider-Rätzke
Sprechzeiten: Termine nach Vereinbarung
Tel.: 06132 / 781-478 oder -433

NUKLEARMEDIZIN
EBENE 2,
AUFGANG B

BIOSCIENTIA NUKLEARMEDIZIN MAINZ

Dr. Tatiana Kandror
C. Martin Breitling
Dr. Lali Varazashvili
Tel.: 06131 / 28 25 0 | Fax 06131 / 28 25 88
Sprechzeiten:
Mo – Do: 8 – 12 Uhr und
13.30 – 16 Uhr | Fr: 8 – 12 Uhr

Blutentnahme:
Mo – Fr: 8 – 11.30 Uhr
Mo – Do: 13.30 – 16 Uhr
nuklearmedizin-mainz@bioscientia.de
www.nuklearmedizin-mainz.com

ORTHOPÄDIE / CHIRURGIE
EBENE 5,
AUFGANG B

Chirurgie | Orthopädie Rhein-Main

Dr. Sven Sarfert und Kollegen
Tel.: 06131 / 600 66 90

www.fachärzte-rhein-main.de
www.emma-klinik.de

Sprechzeiten:
Mo: 8 – 12 Uhr | 14 – 17.30 Uhr
Di, Do: 8 – 12 Uhr | 14 – 16 Uhr
Mi: 8 – 17 Uhr
Fr: 8 – 12.30 Uhr
sowie nach Vereinbarung

PNEUMOLOGIE
EBENE 4,
AUFGANG B

Pneumologische Gemeinschaftspraxis

Dr. Dagmar Gillmann-Blum
Dr. David Semmler

Tel.: 06131 / 23 38 83
Fax: 06131 / 23 48 56
Privatpatienten:
Tel. 06131 / 213 24 60

Sprechzeiten:
Mo, Di, Do: 8 – 17 Uhr
Mi, Fr: 8 – 12 Uhr
sowie nach Vereinbarung
www.pneumologische-praxis-mainz.de

RADIOLOGIE
EBENE 2,
AUFGANG A

RADIOLOGEN IN DER MED
Dr. Peter Benz
Dr. Stefan Both
Dr. Ralph Deubler
Dr. Arnim Jung
Dr. Angela Kremer-Staubitz
Dr. Fariba Kuscha-Bolnei
Dr. Julia Langen
Dr. Carsten Pietsch

Tel.: 06131 / 288 11-0, Fax: 06131 / 288 11-22
Privatpatienten: Tel.: 06131 / 288 11-88
Sprechzeiten: Mo – Fr: 8 – 17 Uhr
sowie nach Vereinbarung
Kernspin: Mo – Fr: 7 – 18 Uhr
sowie nach Vereinbarung
info@radiologie-mainz.de
www.radiologie-mainz.de

Noch Fragen?
MED INFOPOINT!
Dorothee Blecher,
Tel.: 06131 / 9307333
Fax: 9307332
info@med-in-mainz.de

RHEUMATOLOGIE
EBENE 5,
AUFGANG B

Dr. Frank Trautmann
Dr. Jürgen Olk
Dr. Michaela Scholz

Tel.: 06131 / 971 46-0, Fax: -50

Sprechzeiten:
Mo – Fr: 8 – 12 Uhr
Mo, Di, Do: 15 – 17 Uhr
sowie nach Vereinbarung

info@rheumapraxis-mainz.de
www.rheumapraxis-mainz.de

WEITERE GESUNDHEITSANBIETER IN DER MED:

APOTHEKE
EBENE 2,
PAVILLON

Apotheke in der MED | MED FACHÄRZTZENTRUM

Apotheke im MED-Pavillon

Tel.: 06131 / 22 38 69
Fax: 06131 / 21 48 03

Öffnungszeiten:
Mo, Di, Do: 8.30 – 18 Uhr
Mi: 8.30 – 13 Uhr
Fr: 8.30 – 18 Uhr
www.apotheke-in-der-med.de

APOTHEKE
ZUGANG VON DER WALLSTRASSE

Apotheke in der MED | MED FACHÄRZTZENTRUM

Apotheke in der MED

Tel.: 06131 / 22 38 69
Fax: 06131 / 21 48 03

Öffnungszeiten:
Mo – Fr: 8 – 18.30 Uhr
Sa: 9 – 13 Uhr
www.apotheke-in-der-med.de

PHYSIOTHERAPIE
EBENE 5,
AUFGANG B

Physiotherapie Bianca Kiefer

Tel.: 06131 / 217 38 05

Sprechzeiten:
Mo – Do: 7 – 20 Uhr
Fr: 7 – 17 Uhr
info@physio-bewegt.de
www.physio-bewegt.de

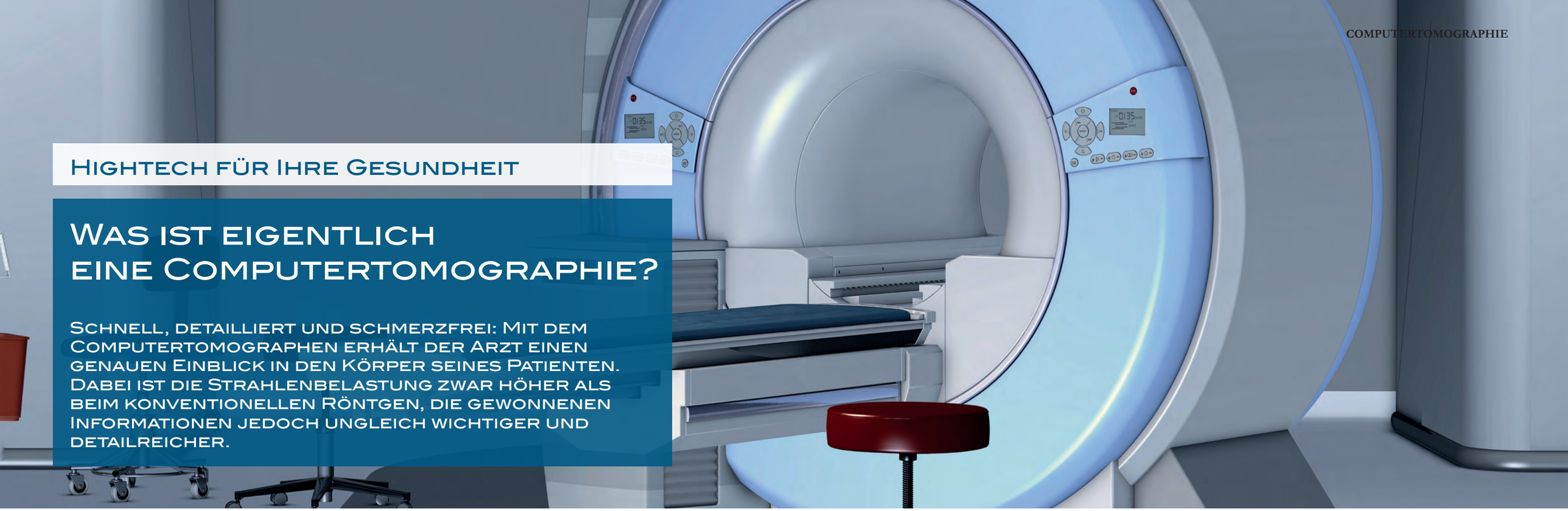
SANITÄTSHAUS
EBENE 5,
AUFGANG B

SANITÄTSHAUS SCHMIDT
ORTHOPÄDIETECHNIK

Sanitätshaus Schmidt

Tel.: 06131 / 570 39 93

Öffnungszeiten:
Mo, Di, Do: 8.30 – 13 Uhr | 14 – 18 Uhr
Mi: 8.30 – 13 Uhr | 14 – 16 Uhr
www.sanischmidt.de



Hightech für Ihre Gesundheit

Was ist eigentlich eine Computertomographie?

Schnell, detailliert und schmerzfrei: Mit dem Computertomographen erhält der Arzt einen genauen Einblick in den Körper seines Patienten. Dabei ist die Strahlenbelastung zwar höher als beim konventionellen Röntgen, die gewonnenen Informationen jedoch ungleich wichtiger und detailreicher.

Während die ersten Computertomographen, die 1972 in Betrieb genommen wurden, in ihrer Funktion noch stark eingeschränkt waren, sind CT-Untersuchungen aus dem heutigen medizinischen Alltag überhaupt nicht mehr wegzudenken.

Das bildgebende Verfahren war von Anfang an eine Erfolgsgeschichte, da im Gegensatz zum einfachen Röntgen, der Körper und seine Gewebe sehr detailliert und ohne Überlagerung dargestellt werden können.

Vorteile der Computertomographie gegenüber dem Röntgen

Die Computertomographie (CT) wird immer dann eingesetzt, wenn ein normales Röntgenbild keine ausreichende Aussagekraft hat.

Das CT arbeitet zwar ebenfalls mit Röntgenstrahlen, die von einer rotierenden Röntgenröhre aus durch den Körper gesendet werden. Doch diese aufgefächerten Strahlen werden auf der anderen Seite von einem Detektor aufgefangen. **So entstehen Schnittbilder aus dem Körperinneren.**

Bei einer einzigen Umkreisung des ringförmigen Rahmens, der auch Gantry genannt wird, werden in wenigen Sekunden mehrere tausend Schnittansichten erstellt. Der Körper wird also scheibchenweise aufgezeichnet. Die aufgezeichneten Daten werden im nächsten Schritt vom Computer mit modernen Programmen ausgewertet und so die endgültigen Querschnittbilder errechnet. Auch **dreidimensionale Darstellungen** von Organen oder auch Tumoren sind auf diese Weise möglich.

Eindeutige Darstellung für eine präzise Diagnostik

Wenn Röntgenstrahlen den Körper durchdringen, werden sie unterschiedlich stark absorbiert. Das bedeutet auf der anderen Seite kommt nur noch ein gewisser Teil der Strahlung an, sie wird abgeschwächt.

Die Menge unterscheidet sich je nach Gewebeart deutlich. Knochen sind sehr dicht und fangen eine große Menge der Strahlung ab. Sie erscheinen im Röntgenbild weiß. Luft filtert fast gar keine Strahlung heraus, das Bild ist an dieser Stelle schwarz. Bei der Computertomographie können **verschiedene Gewebe** somit anhand unterschiedlicher Graustufen voneinander unterschieden werden.

Wozu werden Kontrastmittel verwendet?

Bei vielen CT-Untersuchungen werden **Kontrastmittel** eingesetzt. Das meist jodhaltige Kontrastmittel reichert sich, über die Blutgefäße transportiert, in **stark durchbluteten Geweben und Entzündungsherden** an. Es wird über eine Spritze in die Vene eingebracht. Optional kann bei bestimmten Fragestellungen zusätzlich Kontrastmittel vom Patienten getrunken werden. Durch diese Kontrastmittelgabe verlängert sich die Untersuchungszeit.

Kontrastmittel: Gut zu wissen!

Kontrastmittel werden im Allgemeinen gut vertragen und in **wenigen Minuten bis maximal 6 Stunden aus dem Körper restlos ausgeschieden**. Je nach Verabreichungsform geschieht die Ausscheidung über den Darm oder die Nieren. Im Vorfeld der Untersuchung ist es daher wichtig abzuklären, ob ein Patient eine eingeschränkte Nierenfunktion hat. Dies gilt vor allem für Diabetiker.

Bei den meisten Formen der Schilddrüsenüberfunktion, bei schwerer Kontrastmittelunverträglichkeit in der Vorgeschichte, bei schwerer Herz-Kreislauferkrankung, bei schweren Nierenfunktionsstörungen und bei der Knochenmarkerkrankung „Plasmozytom“ darf **kein Kontrastmittel** gegeben werden. Manche Medikamente treten in Wechselwirkungen mit Kontrastmitteln.

Wann wird ein CT durchgeführt?

Heute werden zur Beantwortung einer großen Bandbreite an klinischen Fragestellungen und in vielen Fachbereichen weltweit jährlich Millionen CT-Aufnahmen gemacht. Besondere

Bedeutung haben sie in der Notfallmedizin, da zum Beispiel Schlaganfälle, Hirnblutungen, Lungenembolien oder innere Verletzungen schnell und zuverlässig diagnostiziert und entsprechend lebensrettende Maßnahmen ergriffen werden können. Aber auch in der Diagnose von Krebserkrankungen und der Kontrolle von Therapieerfolgen ist das CT unersetzbar.

Kann die Untersuchung bei jedem Patienten durchgeführt werden?

Grundsätzlich ist ein CT bei allen Personen möglich, jedoch kann es sein, dass eine Kontrastmittelgabe aufgrund von Vorerkrankungen ausgeschlossen werden muss.

Gerade weil die Untersuchung sehr schnell abgeschlossen ist, ist sie auch bei Patienten, die unter Umständen nicht gut mitarbeiten können (z.B. bei Patienten, die nicht lange auf dem Rücken liegen können oder verwirrten Personen) gut durchführbar.

Schwangere sollten aufgrund der Strahlenbelastung nicht oder nur nach sorgfältiger Abwägung ins CT steigen.

Ihr Ansprechpartner in der MED

Dr. med. S. Both

Facharzt für Radiologie
und Nuklearmedizin

Keine Angst vor der „Röhre"!

Die Untersuchung mit einem modernen CT-Gerät ist auch für Menschen mit Angst vor engen, geschlossenen Räumen kein Problem mehr.

Die Gantry, der ringförmige Rahmen, ist mit 70 cm Durchmesser recht weit und offen und deutlich kürzer als z.B. bei einem MRT.

Die Erstellung des Computertomogramms ist völlig schmerzfrei und dauert je nach Aufwand 2 bis 10 Minuten. Sie sollten währenddessen so entspannt und ruhig wie möglich liegen.

Sollten Sie sich unwohl fühlen, können Sie über eine Wechselsprechanlage jederzeit mit dem Arzt bzw. der Röntgenassistentin sprechen.

Für unsere Kleinen Besucher!

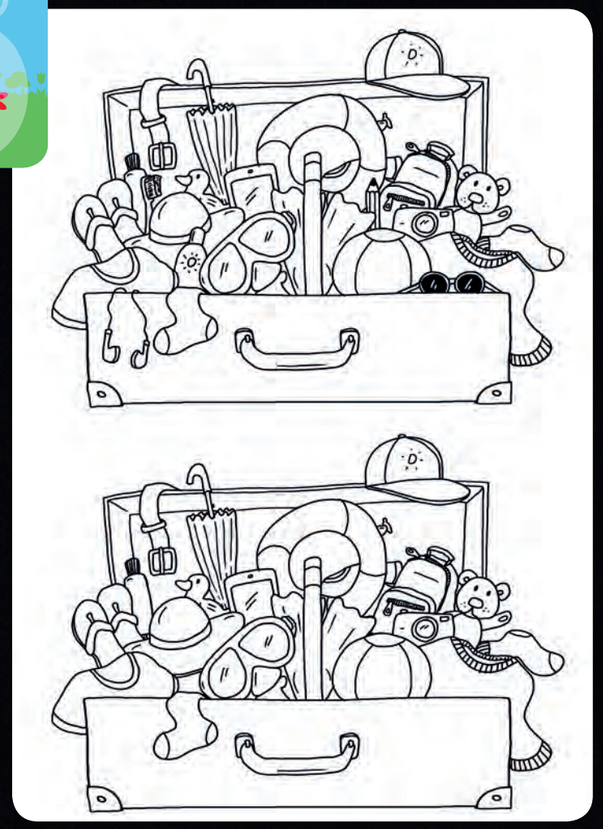
<<<<<<<<

VERBINDE UND FÜHRE DEN SCHMETTERLING ZU DEN BLUMEN!

Was fehlt im unteren Koffer?

Finde die FÜNF Unterschiede!

>>>>>>>>



Genusswandern
in Rheinland-Pfalz

Kultur, Genuss und Wanderlust – Die Wanderwege unserer Region locken Jung und Alt raus in die Natur. Mehr als 290 km an erstklassig beschilderten Wanderwegen in Rheinhessen warten darauf, entdeckt zu werden!

Foto: © Organisation: Rheinhessen-Touristik GmbH, Fotograf: Dominik Ketz

Seit einigen Jahren erlebt das Wandern als Freizeitaktivität und Sport ein regelrechtes Comeback in Deutschland. Immer mehr Menschen jedes Alters entdecken das Wandern für sich ganz neu. Die Einen zieht es dazu in die Berge und rauf auf die Hütten. Die Anderen nehmen sich längere Auszeiten und wandern den Jakobsweg bis nach Santiago di Compostela.

Doch auch in unserem schönen Rheinhessen werden die Wanderwege wieder rege genutzt. Bei uns heißt das „Genusswandern“, und das nicht ohne Grund: Für den Genuss sorgen dabei die schönen Landschaften, die Weinkultur und das Lebensgefühl, ebenso wie die gute Beschilderung entlang der Strecken.

Die abwechslungsreichen Wanderwege bieten vielfältige Möglichkeiten zur Einkehr in Weinstuben und Restaurants, die regionale Küche und rheinhessische Weine servieren. Egal ob es eher gemütlich oder doch sportlich anspruchsvoll sein soll, in Rheinhessen ist für jeden Wandergeschmack etwas dabei.

Der **RheinTerrassenWeg führt als Fernwanderweg auf 75 Kilometern Länge oberhalb des Rheins durch die Weinberge**. Er verbindet die Wein- und Domstädte Mainz und Worms, historische Orte und typisch rheinhessische Weindörfer. Den traditionsreichen Weg nutzen Wanderer schon seit 1907 als Teil des Rheinhöhenwegs. Heutzutage lockt er vor allem Streckenwanderer, die sich von eindrucksvoller Architektur und einladenden Weinstuben zu Abstechern und Ruhepausen verleiten lassen.

Ob hoch über dem Strom am Niersteiner Roten Hang oder im Wonnegau bei Worms – immer wieder leitet der gut ausgeschilderte Weg den Wanderer durch die Weinberge, deren charakteristisches Terroir die Grundlage ausdrucksvoller Weine ist.

Die parallel verlaufende Bahnlinie im Rheintal erleichtert die Planung und die Möglichkeit, den RheinTerrassenWeg in Etappen einzuteilen und bequem an den Ausgangspunkt zurückzukehren.

Auf geht´s zur „Hiwweltour“

Wandern auf den schönsten Strecken in Rheinhessen. Dafür stehen die Hiwweltouren (vom rheinhessischen „Hiwwel“ für Hügel) als zertifizierte Premium-Rundwanderwege. Jede der neun Touren hat ihre ganz eigenen Reize und besonderen Highlights. Von geologischen Einblicken in Quarzitporphyr-Steinbrüche über barocke und mittelalterliche Geschichte und Fachwerkidylle bis zu atemberaubenden Panoramablicken in das größte Weinbaugebiet Deutschlands wird Ihnen alles geboten.

Weinberge, Heide, Waldstrecken und Sehenswürdigkeiten machen Ihren Wanderausflug zu etwas ganz Besonderem. Und dabei sind Sie Immer nah am Wein und den Menschen, die hier leben!

Wandern? Rundum gesund!

Wandern in Rheinhessen steht nicht nur für den Genuss, sondern kann auch als „Ganzkörperworkout" genutzt werden! Regelmäßiges Wandern stärkt das Herz-Kreislaufsystem, verbessert den Sauerstofftransport des Blutes, kräftigt die Lungen und das verbessert das Immunsystem. Die Muskeln werden gelenkschonend trainiert und es wirkt sogar vorbeugend gegen Osteoporose.

Nicht zuletzt bedeutet Wandern echte Erholung. Rauskommen ins Grüne, die Seele baumeln lassen, Zeit mit sich selbst oder auch mit Freunden und der Familie verbringen und die Pause vom oft stressigen Alltag genießen – das ist Entspannung pur.

Wie wäre es zum Beispiel mit einer Hiwweltour zum Ingelheimer Bismarckturm?

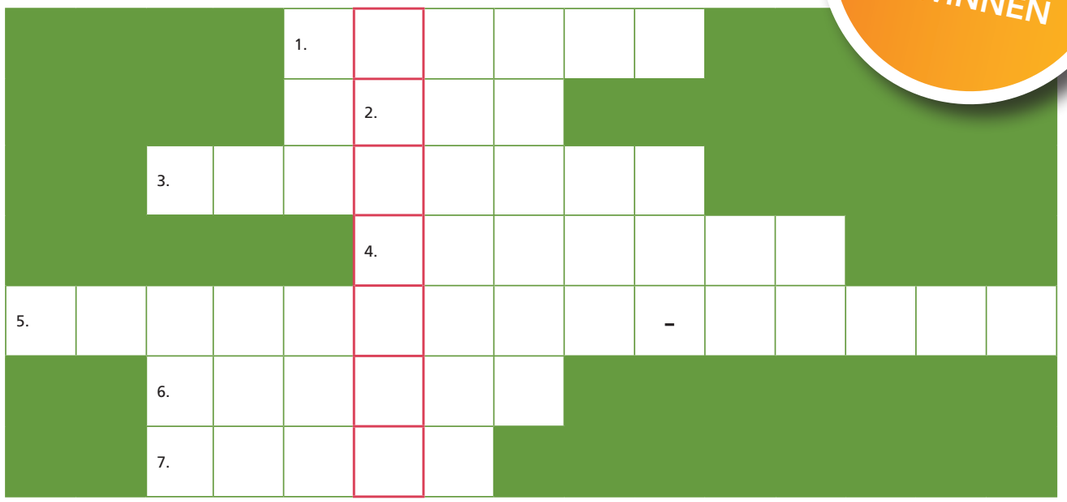
Diese und viele weitere Touren finden Sie auf https://www.rheinhessen.de/hiwweltouren

Foto: © Organisation: Rheinhessen-Touristik GmbH, Fotograf: Dominik Ketz

MITMACHEN & GEWINNEN

MED-KREUZWORTRÄTSEL

mit Überraschungspreisen



Viel Spaß beim Rätseln:

1. ein eigenes Stück Natur, gut für Erholung und eigene Ernte
2. farbenfroh
3. Maßnahmen, um Unangenehmes (z.B. Krankheiten) zu verhindern
4. gesundes Verkehrsmittel
5. Bundesland
6. Bleiben Sie ... !
7. Atmungsorgan

Ihre Gewinne:

1. PREIS:
Gutschein von der Apotheke in der MED im Wert von EUR 50,-

2. PREIS:
Kosmetik im Wert von EUR 40,-

3. PREIS:
Gutschein von der Apotheke in der MED im Wert von EUR 30,- €

Außerdem warten diverse Trostpreise auf Sie!

Das Lösungswort: ☐☐☐☐☐☐☐

Einsendeschluss: 15.06.2018
Bitte in der Apotheke in der MED oder am MED-Infopoint abgeben.

Name _____ Vorname _____

Straße/Hausnummer _____ PLZ, Ort _____

Telefonnummer, E-Mail: _____

Aktiv & gesund!

im Frühling & Sommer 2018

Es macht Spaß, den Frühling und Sommer aktiv zu nutzen, denn Mainz und die Region haben Ihnen viel zu bieten. Das Team der MED wünscht viel Spaß!

MAI

06. Mai 2018 | Mainz

Gutenberg Marathon

Der 18. Gutenberg Marathon wird sicher wieder viele Menschen begeistern. An diesem sportlichen Tag können sich Sportler nicht nur beim klassischen Marathon und Halbmarathon messen. Auch der Saucony 4er-Staffelmarathon, der Schüler-Ekidenlauf und der Kinder-Fun-Lauf werden ausgetragen. Wer mehr über den Marathon und das Begleitprogramm erfahren möchte, wird unter www.marathon.mainz.de fündig.

MAI

26. Mai 2018 | Mainz

VI. Gesundheitstag

Zum 6. Gesundheitstag lädt der Ärztefanclub Mainz 05 e.V. in die Opel Arena ein. Zahlreiche Ärzte und Partner aus dem pharmazeutischen Bereich, darunter auch die Apotheke in der MED und Praxen aus unserem Facharzt-zentrum, sind aktiv dabei und heißen Sie herzlich Willkommen! Mehr erfahren Sie auf https://www.aerztefanclub.de/termine/termine-2018/.

MAI

26. Mai 2018 | Mainz

Run for Children®

„Willkommen beim 13. Run for Children®“ heißt es am 26. Mai dieses Jahres. Die sportliche Aktion für den guten Zweck war schon in den vergangenen Jahren ein voller Erfolg und begeistert Teilnehmer und Besucher immer wieder aufs Neue. Lesen Sie dazu unseren Bericht ab Seite 26 und nutzen Sie die Informationen auf http://www.runforchildren-mainz.de.

JUN

17. Juni 2018 | Mainz

Auf zum Kinderfestival!

Spielen, entdecken, sportlich sein ... und das hoffentlich alles bei gutem Wetter und auf jeden Fall an der frischen Luft. Die Rede ist natürlich vom alljährlichen Kinderfestival im Mainzer Volkspark. Das Event lockt in der Regel rund 80.000 Besucher an und wird von mehr als 500 ehrenamtlichen Helfern, zahlreichen Sportvereinen und Unternehmen der Region unterstützt. Vorbeischauen lohnt sich! Mehr unter http://kinderfestival-mainz.de.

Wandern in Rheinland-Pfalz

Bei gutem Wetter die Natur und unsere Region erkunden ... das gelingt beim Wandern problemlos! Lesen Sie dazu unseren Artikel hier in den MED News (ab Seite 20) und nutzen Sie Online-Infos wie z.B. auf https://www.gastlandschaften.de/urlaubsthemen/wandern/praedikats-fernwanderwege oder www.rheinhessen.de/hiwweltouren!

JUL

17. Juli bis 23. August 2018 | Mainz

Mainz lebt auf seinen Plätzen

Was wäre Mainz ohne seine vielen schönen Plätze? Im Sommer 2018 können wir diese noch mehr genießen, denn dienstags, mittwochs und donnerstags wird wieder besonders viel geboten. Mit von der Partie sind Musik, Tanz und jede Menge netter Menschen. Die Events werden von der Landeshauptstadt Mainz in Zusammenarbeit mit freien Kulturveranstaltern und Mainzer Unternehmen organisiert. Wenn Sie keine Veranstaltung verpassen möchten, empfehlen wir einen Blick auf: https://www.mainz.de/freizeit-und-sport/feste-und-veranstaltungen/mainz-lebt-auf-seinen-plaetzen.php

MAI

15. bis 16. September 2018 | Ingelheim

Gesundheitsmesse Ingelheim

Schon 2017 konnten sich die Veranstalter der Ingelheimer Gesundheitmesse über viele interessierte Besucher freuen. Rund 2.600 Personen nahmen teil und informierten sich an 65 Ständen inklusive Gesundheitsparcours, Gesundheits-checks und Verlosung. Im September 2018 geht das Event in die zweite Runde, erneut in der kING – Kultur und Veranstaltungshalle Ingelheim. Mehr erfahren Sie beim Veranstalter: https://www.stoll-messeundevent.de/unsere-messen/gesundheitsmesse-ingelheim

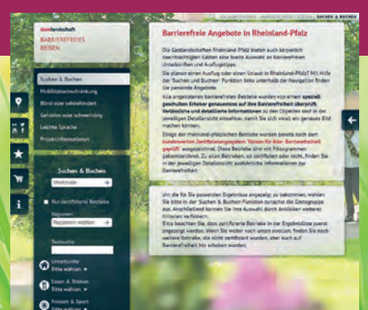
mehrere Sonntagstermine | Mainz

Sonntagsführungen im Botanischen Garten

Der Botanische Garten Mainz ist ein toller Ort, um die Natur in vielen Facetten zu erleben. Wer den Garten noch nicht kennt, kann die öffentlichen Sonntags-führungen als „Einstieg“ nutzen, darüber hinaus gibt es auch Veranstaltungen zu verschiedenen Schwerpunktthemen und besondere Angebote für Kinder. Mehr lesen Sie auf der Website: http://www.botgarten.uni-mainz.de/105.php.

Barrierefrei durch Rheinland-Pfalz

Es ist nicht immer einfach, Ausflüge und Reisen trotz einer körperlichen Beeinträchtigung zu planen und zu genießen. Für mehr Transparenz bei den barrierfreien Angeboten sorgen Websites wie https://www.gastlandschaften.de/urlaubsthemen/barrierefreies-reisen/suchen-buchen/)



Nicht nur bei Regenwetter einen Ausflug wert!

Das Naturhistorische Museum hat viel zu bieten. Neben den spannenden Exponaten lockt ein abwechslungsreiches Programm für Jung & Alt.

In diesem Jahr gibt es beispielsweise Vorlesestunden für die Jüngsten, auf-regende „Taschenlampenführungen“, Vorträge und vieles mehr. Das aktuelle Programm können Sie kostenlos herunterladen: https://www.mainz.de/nhm/veranstaltungen/Pdf/Vierteljahresprogramm_Q1_2018web.pdf

Auf die Plätze, fertig, spenden!

Es ist wieder soweit: Am 26.05.2018 um 11 Uhr fällt im Stadion des TSV SCHOTT Mainz der Startschuss zum 13. Run for Children®.

Wir freuen uns darauf, Ihnen in Zukunft immer wieder spannende Aktionen für den guten Zweck aus unserer Region vorzustellen.

Der Run for Children wird seit 2006 auf Initiative und mit Unterstützung der SCHOTT AG organisiert. Gemäß dem Motto „Gemeinsam für den guten Zweck – Helfen kann so einfach sein" kommt es bei diesem Benefizlauf nicht auf sportliche Höchstleistungen an, sondern auf das soziale Engagement.

Der gesamte Erlös fließt als Spenden an gemeinnützige Organisationen in der Region Mainz, die kranke, von Behinderung betroffene und sozial benachteiligte Kinder unterstützen.

Eines der wichtigsten Events für Mainzer Läufer

Nach dem Gutenberg-Marathon ist der Run for Children das zweitgrößte Laufevent in Mainz. Es handelt sich um einen Mannschaftslauf, das heißt es können Vereine, Schulklassen, Firmenteams, Freundeskreise oder einfach alle Menschen teilnehmen, die Spaß am Laufen haben.

Teams können selbstverständlich auch aus Erwachsenen und Kindern zusammen bestehen. Gemeinsam als Mannschaft leistet jeder einzelne Läufer einen Beitrag für den guten Zweck, indem er Runden auf der Bahn läuft. Jedes Team kann die Anzahl seiner Läufer frei wählen, die von 11.00 bis 21.00 Uhr zehn Stunden lang im fliegenden Wechsel Runde um Runde auf der 400-Meter-Bahn drehen.

Beeindruckende Leistungen für den guten Zweck

Teamsponsoren zahlen neben den Startgeldern pro Runde mindestens einen Euro in den Spendentopf ein. **Im letzten Jahr liefen alle Teams zusammen mit fast 22.800 Runden eine Strecke von über 9.000 Kilometern. Das entspricht der beeindruckenden Strecke von Mainz nach Shanghai in China.**

Darüber hinaus steuerten in der Vergangenheit zahlreiche Unternehmen und Stiftungen als Sponsoren und Partner großzügige Spenden bei. Auf diese Weise konnten **von 2006 bis 2017 bereits rund 1,7 Millionen Euro** gesammelt und gespendet werden.

Doch nicht nur die Leistungen der Läufer machen diese Veranstaltung zu dem, was sie ist. Auch das umfangreiche und abwechslungsreiche Rahmenprogramm kann sich sehen lassen.

Neben Musik- und Tanzaufführungen, gab es in der Vergangenheit Workshops zum Jonglieren, Basteln und Malen sowie Kinderschminken und eine Hüpfburg für die Kleinsten. So feiern alle Teilnehmer und ihre Unterstützer einen Tag lang ein riesiges Fest.

Jetzt noch anmelden?!

Wenn Sie auch Lust haben, an diesem Event teilzunehmen können Sie sich und ihr Team auf der Website **runforchildren-mainz.de** anmelden.

Falls Ihr Team bei der Suche nach einem Sponsor nicht fündig werden sollte, kann das Organisationsteam einen Teamsponsor vermitteln.

MED
FACHARZTZENTRUM

DER FRÜHLING BEWEGT.

Jeder noch so kleine Schritt ist wichtig und fördert Ihre Gesundheit. Wenn Sie sich regelmäßig bewegen, reduzieren Sie Ihr Risiko für chronische Erkrankungen erheblich.

PROBIEREN SIE ES AUS UND GENIESSEN SIE DEN FRÜHLING IN MAINZ!

med-in-mainz.de

DIE MED | EXPERTEN FÜR IHRE GESUNDHEIT

18 Arzt-Praxen

Sanitätshaus vor Ort

Mehr als 50 Ärzte & Therapeuten

2 Apotheken