Ausgabe Herbst 2018

MEDNEWS

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

Wir genießen den Herbst!

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

Schilddrüse als Taktgeber für Fruchtbarkeit & Schwangerschaft

von Prof. Dr. med. Dr. h.c. Christian Wüster

04

Dicke Luft. Gefahr für die Lunge

Dr. med. Dagmar Gillmann-Blum über die Zusammenhänge zwischen Luftqualität und Lungengesundheit

16

MED FACHARZTZENTRUM

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

Liebe Patientinnen und Patienten,

Dr. med. Norbert Wittlich

die MED steht in Mainz für eine umfassende Gesundheitsversorgung, von der Vorsorgeleistung bis zur laufenden medizinischen Unterstützung chronisch kranker Patienten. Facharztpraxen und weitere Gesundheitsdienstleister sorgen dafür, dass Sie bei uns immer die passenden Ansprechpartner finden. Auch mit dieser Ausgabe der MED News bieten wir Ihnen wieder vielfältige Einblicke in unser Leistungsspektrum. Fachärzte berichten über Themen, die auch Sie interessieren könnten.

Wussten Sie beispielsweise, wie eng die Fruchtbarkeit, gesunde Schwangerschaften und die Funktion der Schilddrüse miteinander in Verbindung stehen? Prof. Dr. med. Dr. h.c. Christian Wüster berichtet darüber ab der Seite 4.

Dr. Dagmar Gillmann-Blum zeigt ab Seite 16 auf, welche gesundheitlichen Gefahren von einer schlechten Luftqualität ausgehen und wie Sie sich und Ihre Lieben schützen können.

Zum Thema Darmgesundheit bieten wir Ihnen in dieser Ausgabe gleich mehrere Artikel. Auf den Seiten 8 und 9 finden Sie teils überraschende Fakten, auf Seite 10 geht es um die Darmspiegelung. Darüber hinaus zeigt unser Artikel zur Krebsvorsorge (ab Seite 20) weitere Vorsorgemöglichkeiten auf.

Um gesellschaftliches Engagement und wichtige Projekte für arme und notleidende Menschen geht es bei der Vorstellung des Mainzer Vereins „Armut und Gesundheit e.V.“ ab Seite 26.

Wenn noch etwas Zeit im Wartezimmer bleibt oder wenn Sie sich die MED News mit nach Hause nehmen, wird es Ihnen mit dieser Ausgabe sicherlich nicht langweilig. Wir haben wieder Rätsel für Groß und Klein sowie Tipps für eine aktive und spannende Freizeitgestaltung für Sie zusammengestellt. Es ist doch immer wieder schön zu sehen, was unsere Region für ein gesundes Leben zu bieten hat!

Ich wünsche Ihnen viel Freude an dieser Ausgabe, eine unterhaltsame Lektüre und eine gesunde Herbst- und Winterzeit 2018!

Ihr Dr. Norbert Wittlich
Kardiologe und Geschäftsführer der MED

In dieser Ausgabe:

Die Schilddrüse 4
Taktgeber für Fruchtbarkeit und Schwangerschaft

Einfach abschalten! 6
Wellness in Rheinland-Pfalz

Gesund auf Reisen 7
Tipps für Globetrotter

Faszination Darm 8
Aus unserer Reihe „Fokus Mensch“

Darmspiegelung. Kurz erklärt. 10
Wozu dient sie, was erwartet mich?

MED-Sudoku 11
Rätseln im Wartezimmer & zu Hause

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

Dicke Luft! 16
Gefahr für die Lunge

Rätselecke 19
für unsere kleinen Besucher

Krebsvorsorge ... 20
... gibt mir ein gutes Gefühl!

Kreuzworträtsel und Gewinnspiel 23
präsentiert von Ihrer Apotheke in der MED

Aktiv & Gesund 24
Gesunde Termine für Mainz und die Region

Gesundheit ist Menschenrecht 26
Armut und Gesundheit in Deutschland

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

Die Schilddrüse,

Taktgeber für Fruchtbarkeit und Schwangerschaft

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

Frau Keller, die ja Vielen bereits aus zahlreichen Beiträgen in der MED News bekannt ist, hat eine 25-jährige Enkelin, die in der 5. Woche schwanger ist. Da diese vor einem halben Jahr in der zehnten Woche eine Fehlgeburt hatte, ist sie sehr besorgt, da sie eine Schilddrüsenerkrankung hat, die mit L-Thyroxin behandelt wird.

Sie wollte unbedingt einer erneuten Fehlgeburt vorbeugen. Die Patientin ging zu ihrer Gynäkologin, die TSH im Blut bestimmte. Das Ergebnis zeigte einen Wert von 6 IU/l. Daraufhin überwies die Gynäkologin die Patientin zum Endokrinologen in das Hormon- und Stoffwechselzentrum der MED.

Liegt eine Autoimmunerkrankung vor?

Die Fehlgeburtsrate bei Patientinnen mit einer schlecht eingestellten Unterfunktion der Schilddrüse ist leicht erhöht. Hierfür verantwortlich ist am häufigsten das Vorkommen einer Autoimmunerkrankung der Schilddrüse. Das Auftreten von Schilddrüsenantikörper ist an sich schon mit einer erhöhten Fehlgeburtsrate verbunden, es ist dabei aber nicht klar, ob dies nicht Ausdruck einer generellen, systemischen Autoimmunerkrankung ist, die für Aborte allgemein verantwortlich gemacht werden können. Generell wird empfohlen die Patientinnen, die T4 einnehmen, die Dosis so einzustellen, dass der TSH Wert kleiner als 2,5 IU/l liegt.

Es wird empfohlen, Schwangere unter einer L-Thyroxin-Therapie in regelmäßigen Abständen mittels der TSH-Bestimmung zu kontrollieren. Die Schilddrüsenantikörper können auch zu einem geringen Teil auf den Föten übergehen. Ob daraus auch eine fetale Schilddrüsenerkrankung resultieren kann, ist bisher nicht klar, die Häufigkeit von Über- oder Unterfunktionen bei Säuglingen von Müttern mit erhöhten Schilddrüsenantikörper ist im Vergleich zur Bevölkerung wohl nicht erhöht.

Wie viel Jodid sollten Schwangere einnehmen?

Die Empfehlungen bezüglich einer Jodid-Gabe während der Schwangerschaft sind uneinheitlich. Der Autor dieses Artikels empfiehlt die Jod-Gabe mit 150-200 µg Jod pro Tag für alle Schwangeren, da die Entwicklung des fötalen Gehirns hochgradig von der Jodid Zufuhr der Mutter abhängt. Jodid-Einnahmen der Mutter werden auf das Kind übertragen. Bekanntlich bekommt das Kind nach der Geburt auch Jodid als Struma-Prophylaxe. Eine Gabe von Selen während der Schwangerschaft wird nicht empfohlen.

Prof. Dr. med.
Dr. h.c. Christian Wüster
Facharzt für Innere Medizin/
Endokrinologie und Diabetologie
Osteologe DVO

Die Schilddrüsenknoten während der Schwangerschaft im Blick behalten

Ein weiteres Schilddrüsenproblem in der Schwangerschaft ist die Bildung beziehungsweise das Wachstum von Schilddrüsenknoten. Die gesamte Schilddrüse wächst und bekannte Knoten wachsen vermehrt während der Schwangerschaft, es kommt zu einer häufigeren Neubildung von Knoten im Strumen.

Von daher sollten Schilddrüsenknoten sonographisch regelmäßig kontrolliert werden. Eine operative Sanierung von Schilddrüsenknoten während der Schwangerschaft ist nicht notwendig. Eine erhöhte Malignitätsrate von Schilddrüsenknoten in der Gravidität ist nicht dokumentiert. Eine Operation von Schilddrüsenknoten innerhalb der Schwangerschaft ist sicher nur in extremen Ausnahmefällen notwendig. Kommt es zu einem übermäßigen Wachstum von Schilddrüsenknoten kann eine kombinierte Thyroxin-Jodid-Therapie das Knotenwachstum bremsen.

Besonders wichtig: Überfunktionen der Schilddrüse optimal behandeln

Ein weiteres, häufiges Problem in der endokrinologischen Versorgung von Schwangeren mit Schilddrüsenerkrankungen ist das Management von Überfunktionen. Die häufigsten Ursachen einer Schilddrüsenhormon-Überfunktion ist der Morbus Basedow, ebenfalls eine Autoimmunerkrankung der Schilddrüse, und die Schilddrüsenautonomie, entweder diffus oder durch autonome Adenome.

In der Früh-Schwangerschaft kommt es häufig zu einer Erniedrigung des TSH bei normalen peripheren Schilddrüsenhormonwerten, dies wird nicht behandelt, eine solche Stoffwechselfehlfunktion bessert sich häufig in der Schwangerschaft von selbst. Die SD-Überfunktion mit Symptomen wie Gewichtsverlust oder Tachycardien werden mit Thyreostatica behandelt. Hierbei ist Propylthiouracil (PTU) das Mittel der ersten Wahl. Monatliche Kontrollen der Schilddrüsenlaborparameter während einer solchen Schwangerschaftskomplikation sind erforderlich. Eine definitive Therapie, wenn nötig, erfolgt erst nach dem Abstillen. In Extremfällen kann allerdings eine Not-Thyreoidektomie nötig sein.

Ein weiteres wichtiges Thema in Kontext Schilddrüse und Schwangerschaft ist der Einfluss der Schilddrüsenfunktion auf die Fruchtbarkeit. Die Enkelin von Frau Keller hat nämlich eine gute Freundin, die vor zwei Jahren geheiratet hatte und seither erfolglos versuchte, schwanger zu werden.

Sie war schon sehr verzweifelt, bis ihre Gynäkologin ihr den Tipp gab, sich doch mal beim Endokrinologen im Hormon- und Stoffwechselzentrum vorzustellen und ihre Schilddrüse untersuchen zu lassen. Sie hatte in der Zwischenzeit schon versucht, sich im Internet Informationen zu diesem Thema zu beschaffen und war dadurch nur noch mehr verunsichert worden. Diese Verunsicherung steigerte sich sogar soweit, dass sie das Gefühl bekam, sie wäre unfruchtbar. Die sonographische Untersuchung der Schilddrüse zeigte einen Normalbefund, das TSH lag bei 4,5 IU/L. Es wurde eine milde Schilddrüsenhormontherapie eingeleitet, die Patientin wurde im Monat darauf schwanger und hat inzwischen komplikationslos ein gesundes Kind entbunden.

Wie sieht die Behandlung nach der Schwangerschaft aus?

Nach einer Entbindung werden die Patientinnen bezüglich ihrer Schilddrüsenfunktion weiter begleitet. Frauen, die vor der Schwangerschaft eine Schilddrüsenhormontherapie eingenommen haben, können meist wieder diese alte Dosis verwenden. Frauen mit einer Überfunktion werden bezüglich der Thyreostaticatherapie weiter betreut. Thyreostatica können in die Muttermilch übergehen, von daher müssen auch die Kinder beim Kinderarzt untersucht werden. Besondere Beachtung der Schilddrüse gilt der Wochenbett-Depression, Frauen mit einer Unterfunktion können bezüglich ihrer emotionalen Stabilität durch eine ausgewogene Schilddrüsenhormontherapie unterstützt werden.

Die Enkelin von Frau Keller hat inzwischen ein gesundes Mädchen entbunden. Sie hat voll stillen können und plant jetzt ihre zweite Schwangerschaft, in der sie selbstverständlich sich weiterhin bezüglich ihrer Schilddrüse regelmäßig kontrollieren lassen will.

Abbildung 1: Ultraschall-Untersuchung der Schilddrüse

Einfach Abschalten!

Wellness in Rheinland-Pfalz

Raue Vulkanlandschaften, urige Wälder, saftige Wiesen, tiefe Schluchten, sprudelnde Bäche, steile Weinberge und weite Äcker: Rheinland-Pfalz bietet Ausflüglern eine Vielzahl an wunderbar abwechslungsreichen und vielfältigen Zielen. Vom Ahrtal über die Eifel, den Hunsrück, die Mosel, das Lahntal, am Romantischen Rhein entlang bis tief in den Westerwald, gibt es viel Schönheit in der Natur zu entdecken.

Die Heilkräfte der Natur stehen in den rheinland-pfälzischen Heilbädern und Kurorten im Mittelpunkt. Der enge Kontakt zur Natur und das Loslassen des Alltags helfen dabei, sich und der eigenen Gesundheit etwas Gutes zu tun. Vier ganz unterschiedliche Ziele möchten wir Ihnen hier vorstellen:

Die Emser Therme: Das Leben ist ein Fluss

Haben Sie schon mal etwas von einer Fluss-Sauna gehört? Nein? Die Saunalandschaft der Emser Therme hat die erste Fluss-Sauna Deutschlands. In ganz besonderer Lage mitten auf der Lahn können Sie das fließende Wasser im ruhigen Fluss beobachten und entspannen.

Beim Blick aus den großen Fenstern der Panoramasauna oder beim Ausruhen und Dösen im Ruhebereich entschleunigen Ihre Gedanken und Sie können ganz bei sich und der Natur sein. Saunapark und in der Thermenlandschaft bieten Ihnen darüber hinaus zahlreiche weitere, gesundheitsfördernde Genussmomente. Informationen gibt es unter www.emser-therme.de.

Eiswoog: Barrierefreiheit inklusive

Der Eiswoog bei Ramsen wird von sieben Quellen gespeist. Er liegt inmitten des Biosphärenreservats Pfälzerwald-Nordvogesen und wird von der einzigartigen Naturlandschaft umgeben, die dem Eisvogel als Nistplatz dient. Unternehmen Sie einen Ausflug in den Wald und die umliegenden Feuchtgebiete. Alle Wege, Stege und sogar spezielle Boote mit Lift sind für Menschen mit Einschränkung der Mobilität zugänglich. Die umliegenden Spielplätze und Parkplätze sind ebenso barrierefrei wie umwelt- und naturpädagogische Stationen. Das Hotel-Restaurant „Seehaus Forelle“ direkt am Eiswoog, wurde ebenfalls barrierefrei eingerichtet. Von hier aus genießen Sie den Blick in die idyllische Natur. Info: www.seehaus-forelle.de.

Medical Wellness mit Lehm!

Als Vater der Felke-Therapie und Vorreiter des Medical-Wellness-Gedankens kannte Emanuel Felke (1856 - 1926) die heilende Energie des Lehms. Der Seelsorger und Heilkundige kombinierte Licht, Luft und Wasser mit der Kraft der Heilerde. Das Jahrmillionen alte Naturprodukt Lehm kann im heißen Dampfbad oder als kühlendes Sitzbad eingesetzt werden. Die feinen Tonpartikel des Lehms binden Wasser, Säure und Giftstoffe. Die Behandlung wirkt entgiftend und schmerzlindernd. Informationen unter www.bad-sobernheim.de.

Baden wie die Römer: Vulkaneifel Therme Bad Bertrich

Mit angenehmen 32°C sprudelt das Wasser der einzigen Glaubersaltztherme Deutschlands im Kondelwald aus dem Boden. Aus über 2000 Metern Tiefe gelangt das Geschenk der Vulkane an die Erdoberfläche, vollgesogen mit Mineralstoffen und Wärme.

Schon die Römer wussten um die heilenden Kräfte und genossen wohltuende Bäder in dieser Therme. Durch die natürliche Wärme gehört das Bad zu den besten Behandlungsmitteln der aktiven und passiven Bewegungstherapie. Für einen Wechsel vom warmen Wasser an die frische Luft besuchen Sie den ersten therapeutischen Landschaftspark Europas, im Bad Bertricher Römerkessel. Informationen finden Sie unter www.bad-bertrich.de

Mehr erfahren:
Rheinland-Pfalz Tourismus GmbH
www.gastlandschaften.de
www.facebook.com/rheinland-pfalz

Gesund auf Reisen

„Wenn einer eine Reise tut, dann kann er was erzählen.“ Niemand kennt diesen Spruch so gut wie wir Deutschen, die seit Jahren zu den Reiseweltmeistern gehören. Dabei sind die Zeiten, in denen der Urlaub nur im eigenen oder in den Nachbarländern verbracht wurde, schon lange vorbei.

Die Zahl der „Globetrotter“, die vor allem in der kalten Winterzeit Fernweh haben, wird stets größer. Immer weiter, immer exotischer und vor allem immer wärmer sind die Devisen, die jedes Jahr Tausende von Deutschen nach Asien, Amerika, Australien oder Afrika ziehen. Rund vier Millionen Reisen im Jahr führen allein in subtropische und tropische Gebiete.

Doch nicht jeder tritt die Heimreise nur mit neuen Eindrücken und schönen Erinnerungen an. Jährlich kehren fast 1.000 Menschen mit Malaria aus tropischen und subtropischen Gebieten nach Deutschland zurück. Von 1.000 Reisenden erkranken monatlich drei bis sechs an Hepatitis A; bei Trekking-Touren sogar 18-36. Das Gebiet der gesundheitlichen Reisevorbereitung wird deshalb immer wichtiger. Mit der richtigen Vorsorge lassen sich viele Krankheiten auf Reisen vermeiden. Den wirksamsten Schutz bieten Impfungen, die gegen eine Vielzahl von Infektionskrankheiten möglich sind.

Rechtzeitig zum Impfschutz beraten lassen

In unseren Apotheken beraten wir Sie ganz individuell anhand Ihres Reiseziels und Ihrer Reiseart bezüglich des empfohlenen Impfschutzes. Spätestens 6 Wochen vor Reisebeginn ist der beste Zeitpunkt gekommen, sich zu informieren. Manche Impfungen sind erst einige Tage nach Verabreichung der Spritze vollständig wirksam, andere Impfungen erfordern mehrere Dosen im Abstand von einigen Wochen. Auch bei „Last-minute“-Reisen lohnt sich die Nachfrage, da viele Impfungen wie Hepatitis A, Diphtherie oder Tetanus noch bis zum Tag des Abflugs vorgenommen werden können.

Wer zahlt für meine Reiseschutzimpfung?

Viele gesetzliche Krankenkassen übernehmen die Kosten für anfallende Reiseschutzimpfungen. Auch Medikamente zur Malaria-Prophylaxe werden teilweise erstattet. Die Voraussetzungen sind je nach Kasse unterschiedlich. Die Abrechnung erfolgt nach dem Kostenerstattungsverfahren. Der Patient tritt in Vorleistung und bekommt die Kosten nach Einreichen der Rechnungen zurückerstattet.

Nicht alle Erkrankungen lassen sich jedoch durch Impfungen verhindern. Neben der Impfberatung erhalten Sie deshalb auch weitere Informationen zu Schutzmaßnahmen, die unerlässlich sind. Der richtige Mückenschutz spielt beispielsweise eine wichtige Rolle in Gebieten, in denen Moskitos nicht nur Malaria, sondern auch Dengue- oder das Chikungunya-Fieber übertragen können. Gegen beide Erreger existiert kein vorbeugender medikamentöser Schutz.

Ist die Reiseapotheke vollständig?

Auch die Reiseapotheke will geplant sein, denn sie schützt vor manch unangenehmer Erfahrung. Auf die Versorgung im Urlaubsland sollte man sich nicht verlassen. Denn auch wenn in manchen Ländern Medikamente billiger sind als bei uns, kann sich der Weg zur nächsten Apotheke schnell als kaum lösbares Hindernis erweisen. Zudem gelten gerade in fernen Urlaubszielen nicht immer die gleichen Qualitätsansprüche wie in Deutschland. Auch Fälschungen sind in einigen Urlaubszielen selbst in Apotheken ein großes Problem. Der Medikamentenkauf auf der Straße sollte ohnehin ein Tabu sein. Generell sollte der Vorrat an täglich benötigten Arzneimitteln etwas großzügiger bemessen und dieser immer im Handgepäck transportiert werden.

Eine Beratung empfiehlt sich auch dann, wenn Ihre Reise in ferne Länder mit einer völligen anderen Zeitzone führt. Was ist beispielsweise zu tun, wenn Sie Ihre Medikamente in der Heimat immer morgens um acht Uhr einnehmen, die Uhr in New York zu diesem Zeitpunkt aber auf zwei Uhr mitten in der Nacht steht? Sind die Arzneimittel bei einer Verschiebung des Einnahmezeitraums dann immer noch ausreichend wirksam? Wir beantworten Ihnen diese Fragen sehr gerne.

Ganz egal, wohin Ihre nächste Reise Sie führt, ob ins Okavango-Delta, nach Malaysia zu den Proboscis-Nasenaffen, zu den Mursi nach Südäthiopien, nach Ruanda zu den letzten Berggorillas, an die Strände Thailands oder in die Alpen, unsere speziell fortgebildeten Mitarbeiter sind Ihnen gerne bei der Vorbereitung behilflich.

Wir wünschen Ihnen einen erholsamen und gesunden Urlaub!

Nadine Röder, Apothekerin
Apotheke in der MED

Fokus Mensch

Faszination Darm

70 Prozent der Antikörper werden im Darm gebildet.

400-500m²
= Oberfläche der Darmschleimhaut

Unsere Verdauung ist ein Tabuthema. Doch als größtes inneres Organ in unserem Körper ist der Darm durchaus faszinierend. Wie wichtig die verschiedenen Funktionen des Darms sind, bemerken wir oft erst, wenn etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Versorgung und Müllabfuhr

Die wichtigste und bekannteste Aufgabe des Darms ist die Verdauung. Etwa 30 Tonnen feste Nahrung und rund 50.000 Liter Flüssigkeit passieren im Laufe eines 75-jährigen Lebens die Gesamtlänge von 8 m. Mit an Bord sind neben Energie und Nährstoffen auch zahllose Krankheitserreger und Giftstoffe.

Die Verdauung beginnt im Mund, wo die Speisen zerkleinert und durch den Speichel angedaut werden. Über die Speiseröhre gelangt die Nahrung dann in unseren Dünndarm.

Hier werden sowohl Nährstoffe als auch Flüssigkeit entzogen und dem Körper zur Verfügung gestellt. Dies gelingt durch die unglaublich große Oberfläche der Darmschleimhaut. Denn durch seinen besonderen Aufbau mit Falten und Zotten bringt es der Darm auf die unglaubliche Fläche von 400 bis 500 Quadratmetern.

Was wir nicht brauchen oder uns schaden könnte, wird zur Entsorgung an den Dickdarm weitergegeben. Dort werden dem Nahrungsbrei vor allem Wasser und Elektrolyte entzogen, bevor er im Enddarm als Stuhlgang gesammelt wird.

200.000.000
Nervenzellen sind in der Darmwand zu finden (ca.)

Darmbakterien – eine ungewöhnliche Symbiose

Bei der Erledigung seiner Aufgaben hat der Darm sehr viele kleine Helfer: Die Darmbakterien. Bis zu 800 Milliarden Bakterien befinden sich in einem Gramm Darminhalt. Das sind insgesamt rund eine Billiarde Bakterien verschiedenster Arten, die im Darm eines Erwachsenen angesiedelt sind – rund 10 Mal mehr als der Mensch Körperzellen hat. Mit diesen Bakterien leben wir in einer sehr wertvollen Symbiose. Während wir Nahrung zur Verfügung stellen, schließen sie z. B. Ballaststoffe auf, um die darin enthaltenen Nährstoffe und Kalorien verfügbar zu machen.

Bauchgehirn und Abwehrzentrale

In unserem Darm sitzen rund zweihundert Millionen Nervenzellen, die ähnlich organisiert sind wie ein Gehirn. Dieses so genannte Darmhirn kontrolliert u. a. den Transport des Darminhalts und schlägt bei Giftstoffen Alarm. Es reagiert auf Umweltreize, auf Stress und falsche Ernährung. Zu guter Letzt ist der Darm unser wichtigstes Immunorgan. 70 Prozent der Antikörper werden hier gebildet und schützen uns vor Krankheiten.

Der Darm eines Erwachsenen ist circa **8 Meter** lang.

Rund 95 % des **„Glückshormons" Serotonin** werden im Darm produziert.

Unser Dickdarm beherbergt rund **800 Milliarden Bakterien pro Gramm** Darminhalt. Diese produzieren u.a. wichtige Spurenstoffe und Vitamine aus unserer Nahrung oder extrahieren diese aus der Nahrung.

Privatdozent
Dr. med. N. Börner
Facharzt für Innere Medizin, Gastroenterologie und Angiologie

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

Was können wir im Bereich Darmgesundheit für Sie tun?

Die Fachärzte der MED sind für Sie da, wenn Sie von einer Darmerkrankung betroffen sind oder entsprechenden Erkrankungen vorbeugen möchten.

Ihre Ansprechpartner in der MED finden Sie in der **Gastroenterologischen Gemeinschaftspraxis** (www.gastropraxis-mainz.de).

Zu den Leistungen gehören unter anderem hochauflösende Videoendoskopie, Ultraschalluntersuchungen, Funktionsdiagnostik und Spezialsprechstunden zu chronischen entzündlichen Darmerkrankungen und weiteren Themen.

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

Was passiert eigentlich bei einer Darmspiegelung?

Die Darmspiegelung oder Koloskopie ist die wichtigste Untersuchung zur Früherkennung von Darmkrebs. Sie dient ausserdem der Diagnose von chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen. Auch wenn die Untersuchung nicht unbedingt angenehm ist, ist die Durchführung risikoarm und schmerzfrei.

Die Darmspiegelung gehört zu den Standarduntersuchungen der Krebsfrüherkennung. Sie kann ab einem Alter von 55 Jahren regelmäßig alle 10 Jahre als Kassenleistung in Anspruch genommen werden. Sollten bei einer Untersuchung Auffälligkeiten wie Polypen entdeckt werden, kann der Zeitraum bis zur nächsten Untersuchung verkürzt werden. Auch Stuhlveränderungen und chronisch-entzündliche Darmerkrankungen können bei der Koloskopie abgeklärt werden.

Die Darmspiegelung ist Bestandteil der Darmkrebs-Früherkennung und kann ab 55 Jahren und dann bei polypfreiem Befund alle zehn Jahre – bei Nachweis von Polypen auch früher – als Kassenleistung in Anspruch genommen werden.

Am Untersuchungstag

Vor jeder Darmspiegelung ist es nötig, den Darm zu reinigen, denn nur wenn der Darm vollständig sauber ist, kann der Arzt dessen Zustand korrekt beurteilen. Dazu erhält der Patient vor der Untersuchung ein Abführmittel und muss danach viel Wasser oder Tee trinken, um den Darm gut zu spülen. Am Untersuchungstag selbst muss der Patient nüchtern erscheinen.

Da die Untersuchung von den meisten Menschen als unangenehm empfunden wird, wird die Untersuchung häufig mit einer Beruhigungsspritze durchgeführt. Auf der Seite liegend wird das Endoskop vorsichtig eingeführt und durch den gesamten Dickdarm bis zum sog. Coecum (= blind endender Anfangsteil des Dickdarms) vorgeschoben. Um bessere Sichtverhältnisse zu bekommen, wird der Darm mit Luft oder Kohlendioxid (C02) aufgeblasen, auch kann noch verbliebende Flüssigkeit im Darm abgesaugt werden.

Der Arzt kann während der Untersuchung Bilder machen, Gewebeproben entnehmen oder Polypen abtragen.

Die Untersuchung dauert im Normalfall zwischen 15 und 45 Minuten und kann in den meisten Fällen ambulant durchgeführt werden. Da das Beruhigungsmittel die Verkehrstüchtigkeit einschränkt, darf man nach einer Darmspiegelung bis zum nächsten Tag kein Auto selbst fahren und sollte sich von einem Angehörigen aus der Praxis abholen lassen.

Schmerzfreie Entnahme, schnelle Ergebnisse

Die Entnahme von verdächtigem Gewebe und die Entfernung von Polypen sind schmerzfrei. Die entnommenen Proben werden an ein pathologisches Institut geschickt und dort genau analysiert. Die Ergebnisse liegen meist schon nach wenigen Tagen vor.

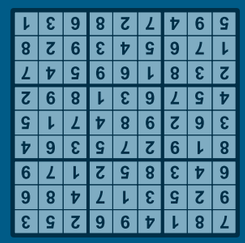
Dr. med. W. Weber
Facharzt für
Innere Medizin und
Gastroenterologie,
Diabetologe DDG,
Onkologisch qualifizierter
Arzt

**Dr. med.
W. Gödderz**
Facharzt für
Innere Medizin und
Gastroenterologie,
Onkologisch
verantwortlicher Arzt

**Dr. med.
S. Küster**
Facharzt für
Innere Medizin,
Gastroenterologie,
Notfallmedizin

MED-WARTEZIMMER-SUDOKU

					6			3
				1		4		
	4		8				7	9
8		9		7			6	
	6			8				5
	5	7		3		8		
2			1		9			
			5		3			
						6		



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
© Praxen in der MED
Adobestock.com:
© Monkey Business, © jd photodesign, © goodluz, © thingamajiggs, © sabine hürdler, © Halfpoint, © Robert Kneschke, © drubig photo, © Jenko Ataman, © fotohansel, © WavebreakmediaMicro, © Syda Productions, © elcovalana, © 7activestudio, © Zerbor, © Photographee.eu, © pressmaster, © fir4ik, © ratselmeister
fotolia.com:
© Panoramicx, © jd photodesign, © Gorilla, © DDRocksatr

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

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
Dr. 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

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

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

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

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 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

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

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

„Dicke Luft“ Gefahr für die Lunge

VON DR. MED. DAGMAR GILLMANN-BLUM

Der Deutsche Lungentag 2018 will mit seinem diesjährigen Motto „ Dicke Luft – Gefahr für die Lunge“ auf die schädlichen Auswirkungen auf unsere Lunge aufmerksam machen. Dazu gehören nicht nur die der Luftschadstoffe, sondern auch die Auswirkungen individueller Schadstoffexpositionen (wie z.B. das Rauchen) auf die Lunge.

Die Zentralveranstaltung findet am 29. September 2018 in Berlin in der Charité und in Rheinland-Pfalz im Tagungszentrum „Das Wormser“ in Worms bereits am Samstag, dem 22. September, statt (s. Abb.):

Luftqualität intensiv diskutiert

Das Thema Luftverschmutzung und die Auswirkungen der Luftverschmutzung auf den Menschen werden aktuell in der deutschen Bevölkerung als auch in den deutschen Medien viel und kontrovers diskutiert. Durch die Dieselabgas-Skandale der letzten Monate, mögliche Fahrverbote in Innenstädten, neue Daten zu Feinstaubbelastungen und die Diskussionen um die Schließung von veralteten Kraftwerken wird die Luftverschmutzung immer wieder in das Bewusstsein der Öffentlichkeit gerückt. Andererseits fehlen aber seriöse Informationsangebote für die Bevölkerung, um die genauen Auswirkungen der Luftschadstoffe auf die Gesundheit und insbesondere auf die Lungengesundheit einschätzen zu können.

Was sagt die Wissenschaft?

Zum Thema Feinstaub gibt es 3 aktuelle große internationale Studien: Bei einer aktuellen Studie aus den USA wurden die aktuellen Grenzwerte für Luftschadstoffe wie Feinstaub oder Ozon infrage gestellt. Das Problem sind die Durchschnittswerte: Es hat sich gezeigt, dass eine geringfügige und auch nur kurzzeitige ansteigende Luftschadstoffbelastung unterhalb unserer bisherigen Grenzwerte der Gesundheit bereits schaden kann.

Des Weiteren hat sich gezeigt, dass sich auch durch gröbere Feinstaubpartikel mit einer Größe über 2,5 µm Durchmesser insbesondere bei Kindern das Risiko von Asthma erhöhen kann. Bislang galten vor allem die kleineren Feinstaubpartikel als besonders gesundheitsgefährdend, da sie tiefer in die Lunge gelangen können.

Bei einer zweiten Studie aus London zeigte sich, dass insbesondere ältere Menschen zum Spazierengehen oder Joggen vielbefahrene Straßen meiden und Parks bevorzugen sollten, da die positiven Effekte von körperlicher Bewegung für die Gesundheit sonst durch die negativen Auswirkungen der Luftverschmutzung zunichte gemacht werden könnten: In der Studie unternahmen 120 Männer und Frauen 3-8 Wochen zweistündige Spaziergänge entweder an starkbefahrenen Straßen oder durch den grünen Hydepark. Die Hälfte war gesund, die andere Hälfte chronisch herz- oder lungenkrank. Nach dem Spaziergang durch den Park hatte sich die Lungenfunktion verbessert. Bei den bereits vorher erkrankten Personen verstärkten sich die Beschwerden wie Husten und Atemnot hingegen bei dem Spaziergang entlang der schadstoffbelasteten Straße. Da bei körperlicher Anstrengung mehr und tief eingeatmet wird, so dass ungefiltert Schadstoffe aufgenommen werden, kann der positive Effekt der körperlichen Aktivität wieder zunichte gemacht werden.

Die Schädlichkeit für die Gesundheit durch Abgase wurde in der europäischen Studie ESCAPE (European Study of Cohorts for Air Pollution Effects) untersucht. Dabei wurden gesunde Menschen einer erhöhten Konzentration von PM10-Feinstaubpartikeln ausgesetzt und nach 13 Jahren Beobachtungszeit sah man ein um 22% erhöhtes Lungenkrebsrisiko bei den Nichtrauchern!

Die Feinstaub- und Stickstoffbelastung lässt sich bei Lungengesunden in der Lungenfunktion hingegen nicht nachweisen. Kleinkinder, Schwangere und Menschen mit chronischen Erkrankungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind durch diese besonders gefährdet. Im Vergleich zu den Stickoxiden und Ozon halten Experten den Feinstaub für den gefährlicheren Luftschadstoff. Die Ergebnisse der oben genannten ESCAPE- Studie erhärten den Verdacht, dass auch niedrige Werte gesundheitsschädlich sind.

Was kann ich für mich aus den drei Studien folgern?

Persönliche Konsequenzen aus den o.g. drei Studien könnten lauten, dass man Freizeit-

▶ weiter auf der nächsten Seite

Feinstaub in Räumen:

In Wohnungen und Büros sollten die Feinstaubproduzenten Laserdrucker und Kopierer nur mit DGUV-Testzeichen oder dem Umweltzeichen „Blauer Engel“ eingesetzt werden. Bei Druckern sollten die Tonerkatuschen ohne Berührung oder Einatmen des Pulvers gewechselt werden können. Optimalerweise sollten die Räume, in den Drucker stehen, gut belüftet werden oder in einem eigens dafür vorgesehenen Raum stehen.

Auch bei Thema Feinstaub in Innenräumen gilt: Der Passivrauch ist der gefährlichste Innenraumschadstoff: Er wurde von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als Karzinogen der Gruppe 1 eingestuft und hat die Politik zum Schutz von Nichtraucher/innen, nichtrauchendem Personal in der Gastronomie, Kindern und Schwangeren zum Nichtraucherschutzgesetz 2007 veranlasst.

sport bevorzugt abseits des Straßenverkehrs betreibt und auch erholsame Spaziergänge nicht an Straßen sondern in Parks oder Wäldern durchführt. Des Weiteren sollte von den Seiten der Verkehrs- und Energiepolitik dafür gesorgt werden, insbesondere die Städte vor der zunehmenden Luftverschmutzung zu schützen. Und jeder sollte individuell sich fragen, wie er sich im Alltag fortbewegt.

Die Luftverschmutzung in Ballungsgebieten kann sich nach Ansicht der Lungenärzte durch eine Ausweitung der Umweltzonen und eine verbesserte Verkehrssituationsorganisation durch Vermeidung von Stop-and-Go-Verkehr reduzieren. Bei der zentralen Veranstaltung am 29.09.2018 in Berlin in der Charité sind neben Lungenexperten auch Politiker eingeladen, Interessierten einen Überblick über dieses Thema zu geben. Zudem ist ein Malwettbewerb für Kinder ausgeschrieben.

Schützen Sie Ihre Lunge – rundum!

Heute war mein Thema Feinstaub und Luftverschmutzung allgemein. Der deutsche Lungentag meint mit dem Thema „Dicke Luft – Gefahr für die Lunge“ aber neben dem so wichtigen Thema Umweltverschmutzung auch den Tabakrauch.

Heute nur wenige Sätze dazu: Vergleicht man die Feinstaubbelastung mit den Risiken des Zigarettenrauchens, so sind die des Rauchens etwa 1.000- (bis 10.000)-fach größer. Schauen Sie genau hin bei den Bildern auf Ihren Zigarettenschachteln und verdecken Sie sie nicht durch ein schickes Etui. Diese Fakten „Rauchen schädigt ihre Gesundheit“ sind durch abertausende Studien und leider viel zu viele traurige Patientenschicksale belegt.

Bleiben Sie gesund!

Was ist eigentlich Feinstaub?

Feinstaub besteht aus einem komplexen Gemisch fester und flüssiger Partikel und wird abhängig von deren Größe in unterschiedliche Fraktionen eingeteilt. Unterschieden werden PM10 (PM, particulate matter) mit einem maximalen Durchmesser von 10 Mikrometer (µm), PM2,5 und ultrafeine Partikel mit einem Durchmesser von weniger als 0,1 µm.Die Zusammensetzung dieses Gemischs spielt eine wichtige Rolle bei der Bewertung der gesundheitlichen Risiken.

3. Lungentagung Worms

Asthma, COPD und häufige Begleiterkrankungen

Informationen für Patienten mit Atemwegserkrankungen und Ihre Angehörigen

Samstag, 22. September 2018

10.00 Uhr – 15.00 Uhr

DAS WORMSER – Tagungszentrum in der NibeLUNGENstadt
Rathenaustraße 11 · 67547 Worms

Tagungsleiter: Prof. Heinrich Worth, Fürth

5 Hauptvorträge
zusätzlich
5 praxisorientierte Workshops

– Eintritt FREI –

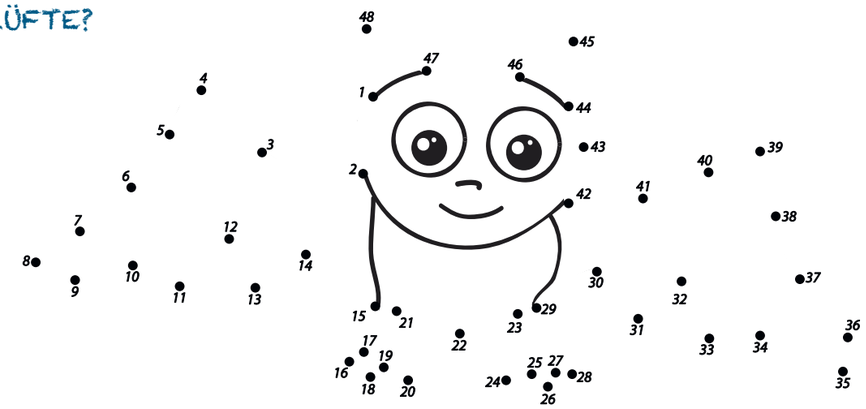
Und !
Eine Reihe von kostenlosen Serviceleistungen.
Infos unter www.pat-liga.de

Deutsche PatientenLiga Atemwegserkrankungen e.V.

Dr. med.
Dagmar Gillmann-Blum
Lungenärztin
Pneumologische
Gemeinschaftspraxis in der MED

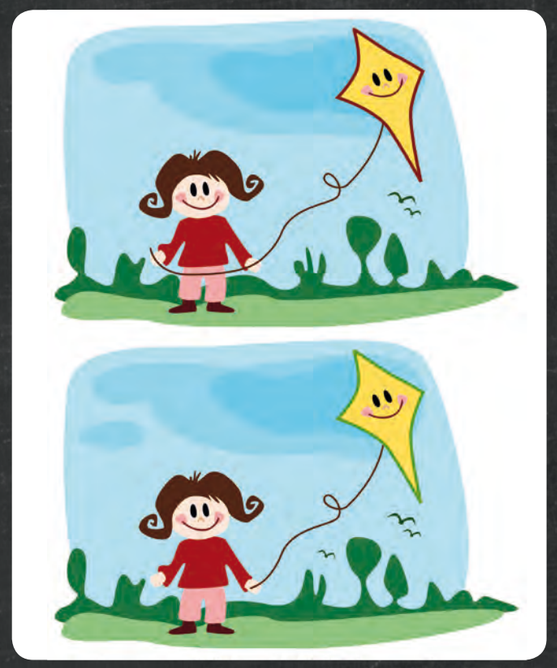
Für unsere Kleinen Besucher!

WER FLATTERT DENN HIER DURCH DIE LÜFTE?



IM UNTEREN BILD HABEN SICH 5 FEHLER VERSTECKT. FINDEST DU SIE?

>>>>>>>



Krebsvorsorge ...

gibt mir ein gutes Gefühl!

Vorsorge und Früherkennung sind wichtig, damit Krebserkrankungen vermieden bzw. frühzeitig und erfolgreich behandelt werden können. Erfahren Sie mehr über aktuelle Möglichkeiten und beugen Sie mit einem aktiven Lebensstil vor!

Wenn die Zellen in unserem Körper anfangen, unkontrolliert zu wachsen und Tumore zu bilden, sprechen wir i.d.R. von einer Krebserkrankung. Diese Krebserkrankungen stellen eine besondere Bedrohung für die Gesundheit der Menschen in Deutschland dar. Denn: Laut Statistik erkrankt etwa jeder Zweite im Laufe seines Lebens an Krebs. Jeder Vierte verstirbt daran. Damit gehört Krebs zu den häufigsten Todesursachen in der Europäischen Union (EU).

Die Diagnose Krebs betrifft meist Menschen in mittlerem und höherem Lebensalter. Das heißt auch, dass sich die Zahl der Betroffenen in unserem Land mit steigender Lebenserwartung immer weiter erhöhen wird. **Da die Entstehung von Krebs im Körper jedoch oft schon weit früher beginnt, ist es wichtig, dass in jedem Alter Vorsorge betrieben wird.**

Die Bekämpfung von Krebs ist für uns alle von größter Bedeutung. Doch was können wir tun? Die Medizin setzt hier vor allem auf Vorsorge und Früherkennung.

„Durch einen gesunden Lebensstil könnte die Hälfte aller Todesfälle durch Tumorerkrankungen verhindert werden."

Die gute Nachricht ist: Wir können unser Risiko, an Krebs zu erkranken deutlich senken. Die Forschung geht davon aus, dass 50% aller Todesfälle durch Tumorerkrankungen in Europa durch einen gesunden Lebensstil verhindert werden können.

Seit 1987 gibt es den Europäischen Kodex zur Krebsbekämpfung. Diese Initiative hat sich zur Aufgabe gemacht, die Menschen darüber zu informieren, welche Maßnahmen sie ergreifen können, um sich und ihre Familie aktiv zu schützen und ihr persönliches Krebsrisiko zu senken.

Aus den aktuellen Empfehlungen des Europäischen Kodex zur Krebsbekämpfung:

Saubere Luft

Rauchen Sie nicht. Verzichten Sie auf jeglichen Tabakkonsum und sorgen Sie für ein rauchfreies Zuhause. Unterstützen Sie rauchfreie Arbeitsplätze.

Körper in Balance

Legen Sie Wert auf ein gesundes Körpergewicht.

Bleiben Sie in Bewegung

Sorgen Sie für regelmäßige Bewegung im Alltag und verbringen Sie weniger Zeit im Sitzen.

Ernähren Sie sich gesund

Essen Sie häufig Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse. Schränken Sie Ihre Ernährung mit kalorienreichen Nahrungsmitteln ein (hoher Fett- oder Zuckergehalt) und vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke. Vermeiden Sie industriell verarbeitetes Fleisch; essen Sie weniger rotes Fleisch und weniger salzreiche Lebensmittel.

Weniger Alkohol

Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum. Der völlige Verzicht auf Alkohol ist noch besser für die Verringerung Ihres Krebsrisikos.

Strahlung vermeiden

Vermeiden Sie zu viel Sonnenstrahlung, insbesondere bei Kindern. Achten Sie auf ausreichenden Sonnenschutz. Gehen Sie nicht ins Solarium.

Sicherer Arbeitsplatz

Schützen Sie sich am Arbeitsplatz vor krebserregenden Stoffen, indem Sie die Sicherheitsvorschriften befolgen.

Sicheres Zuhause

Finden Sie heraus, ob Sie in Ihrem Zuhause einer erhöhten Strahlenbelastung durch natürlich vorkommendes Radon ausgesetzt sind. Falls ja, ergreifen Sie Maßnahmen zur Senkung dieser hohen Radonwerte.

Speziell für Frauen

Stillen senkt das Krebsrisiko bei Müttern. Falls möglich, stillen Sie Ihr Kind.

Hormonersatztherapien können das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen erhöhen und sollten daher mit Bedacht und nur nach Rücksprache mit Ihrem Facharzt eingesetzt werden.

Impfungen

Sorgen Sie dafür, dass Ihre Kinder an Impfprogrammen teilnehmen gegen:
Hepatitis B (Neugeborene),
Humanes Papillomavirus (HPV)

Früherkennungsprogramme

Nehmen Sie an Krebsfrüherkennungs- und Screeningprogrammen teil:

- Darmkrebs (Männer und Frauen)
- Brustkrebs (Frauen)
- Gebärmutterhalskrebs (Frauen).

siehe auch: Europäischer Kodex zur Krebsbekämpfung, https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/de/

▶ weiter auf der nächsten Seite

Neben der Vorsorge, die eine Erkrankung mit Krebs verhindern soll, sind Untersuchungen zur Früherkennung ein hilfreiches Werkzeug im Kampf gegen den Krebs. Mit diesen Untersuchungen können bereits sehr frühe Stadien von Krebserkrankungen aufgespürt werden. Denn: Je früher eine Entartung der Zellen erkannt wird, desto einfacher und erfolgversprechender ist die Behandlung.

Was zahlt die gesetzliche Krankenversicherung?

Alle Mitglieder der gesetzlichen Krankenkassen (GKV) in Deutschland haben einen gesetzlich verankerten Anspruch auf bestimmte Krebsfrüherkennungsuntersuchungen. Die Kosten für diese festgelegten Untersuchungen werden von allen gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Zum Angebot der GKV gehören derzeit die Untersuchungen zur Früherkennung einer Krebserkrankung des Gebärmutterhalses sowie von Brust-, Prostata-, Darm- und Hautkrebs.

Ihre Ansprechpartner in der MED

Dr. Roswitha Imhof
Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe

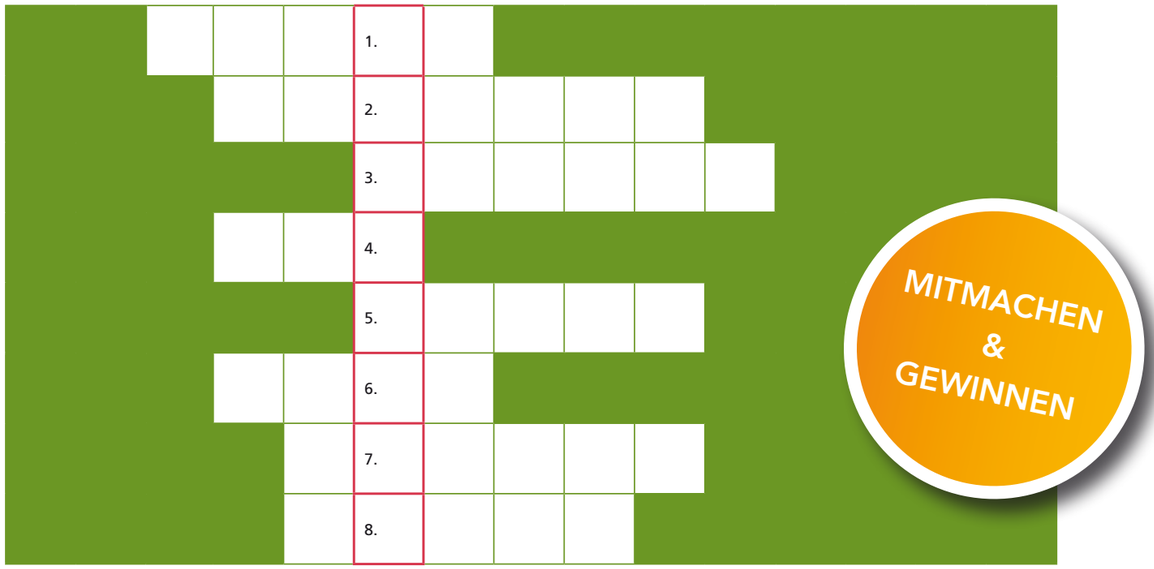
Birgit Aßmann-Reuter
Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe

Ihr Vorsorgeplan im Überblick:

Ziel der Früherkennung	Art der Untersuchung	Wer?	Alter	Wie häufig?
Hautkrebs-früherkennung	Ganzkörperuntersuchung der Haut	Frauen, Männer	ab 35 Jahren	alle zwei Jahre
Darmkrebs-früherkennung	Stuhluntersuchung: Test auf okkultes (verborgenes) Blut im Stuhl	Frauen, Männer	von 50 bis 54 Jahren	jährlich
			ab 55 Jahren	wenn keine Koloskopie: alle zwei Jahre
	Koloskopie (Darmspiegelung)	Frauen, Männer	ab 55 Jahren	zwei Koloskopien im Abstand von zehn Jahren
Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs	Abstrich am Gebärmutterhals	Frauen	ab 20 Jahren	jährlich
Früherkennung von Brustkrebs	Abtasten der Brust	Frauen	ab 30 Jahren	jährlich
	Mammographie im Rahmen des nationalen Mammographie-Screening-Programms	Frauen	von 50 bis 69 Jahren	alle zwei Jahre
Früherkennung von Prostatakrebs	Abtasten der Prostata (digitale rektale Untersuchung)	Männer	ab 45 Jahren	jährlich

MED-KREUZWORTRÄTSEL

mit Überraschungspreisen



Viel Spaß beim Rätseln:

1. Kleidungsstück, das warm hält
2. kann man im Herbst steigen lassen
3. Der ist vorüber, wenn der Herbst gekommen ist.
4. Stärkerer Zweig eines Baumes
5. Gesundes Obst, hält sprichwörtlich den Doktor fern :-)
6. kann im Herbst stürmisch werden
7. Die passende Jahreszeit für Schnee & Weihnachten!
8. Auf .... folgt Sonnenschein!

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 der Apotheke in der MED im Wert von EUR 30,- €

Außerdem warten diverse Trostpreise auf Sie!

Das Lösungswort: ☐☐☐☐☐☐☐☐

Einsendeschluss: 15.11.2018
Bitte in der Apotheke in der MED oder am MED-Infopoint abgeben.

Name _____ Vorname _____

Straße/Hausnummer _____ PLZ, Ort _____

Telefonnummer, E-Mail: _____

Aktiv & gesund!

im Herbst & Winter 2018

Die Hitze des Sommers ist vorbei und es ist wunderschön, die Natur und spannende Veranstaltungen in Mainz und der Region mit allen Sinnen zu genießen.
Das Team der MED wünscht viel Spaß!

SEP

22. September 2018 | Mainz

Mein Atem, mein Weg

Diese kleine Wanderung für Menschen mit COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung) und startet um 11 Uhr beim Gutshof Laubenheimer Höhe. Sie wird medizinisch von Dr. Gillmann-Blum, Lungenfachärztin in der MED, sowie einigen Mitarbeitern aus der Pneumologiepraxis (Arbenita Djaferi, Jasmin Ehrlich und Holger Wilhelmsen) begleitet. Informationen in der Pneumologischen Gemeinschaftspraxis.

SEP

22. September 2018 | Worms

3. Lungentag

Beim dritten Lungentag in Worms dreht sich alles rund um Asthma, COPD und häufige Begleiterkrankungen. Sowohl Patienten, die von solchen Erkrankungen betroffen sind als auch ihre Angehörigen können sich hier ausführlich informieren und neue Impulse erhalten. Weitere Informationen zum Programm gibt es auf der Website www.pat-liga.de.

SEP

23.-30. September 2018 | deutschlandweit

Europäische Woche des Sports

Die Europäische Woche des Sports ist eine Initiative der Europäischen Kommission zur Förderung von Sport und Bewegung. Anlässlich dieser Aktionswoche finden Veranstaltungen in vielen Orten in ganz Europa statt. Alle Veranstaltungen in Deutschland – natürlich auch die in unserer Region – finden Sie auf der Website https://www.beactive-deutschland.de/veranstaltungen/. Wie wäre es zum Beispiel mit Line Dance in Bad Schwalbach oder einem Besuch bei der „Woche der offenen Tür“ des Polizei-Sportvereins Mainz (Karate-Abteilung)?

OKT

14. Oktober 2018 | Mainz

Vortrag „Prävention im Alter“

Prof. Dr. Roland Hardt, ärztlicher Leiter der Abteilung für Geriatrie der Universitätsmedizin Mainz, informiert interessierte Mainzerinnen und Mainzer über aktuelle Erkenntnisse zum Thema Demenz. Der Vortrag ist Teil einer Reihe der Stiftung kreuznacher diakonie. Im Mittelpunkt steht an diesem Abend die Frage „Prävention – im Alter noch sinnvoll?“. Die Veranstaltung beginnt um 17 Uhr. Weitere Informationen auf www.krh-nk.de.

OKT

14. Oktober 2018 | VG Bodenheim

Zwibbelkuche-Wandertag durch die VG Bodenheim

Zwischen 9 und 12 Uhr können Wanderbegeisterte in jeder der fünf Ortsgemeinden zum „Zwibbelkuche-Wandertag“ aufbrechen. Der Weg ist als Rund-Wanderstrecke angelegt und rund 20 km lang. Es geht durch beschauliche Ortskerne und natürlich durch die wunderschönen Weinberge der Gegend. Eine kleine Belohnung winkt denjenigen Teilnehmern, die die komplette Strecke zurückgelegt haben, nachgewiesen durch die passenden Stempelabdrücke auf der Startkarte. Wer es geschafft hat, nimmt an einer Verlosung teil! Weitere Informationen, auch zur Startgebühr und zur Anmeldung, gibt es auf www.verkehrsverein-bodenheim.de.

Freizeitsport in Mainz

Aktiv sein kann man bei uns in jedem Alter und mit jeder sportlichen Vorliebe. Ob Laufen, Kicken auf dem Bolzplatz oder Disc-Golf im Volkspark ... Gute Tipps finden Sie auf www.mainz.de (z.B. Freizeit & Sport > Sport > Freizeitsport).

OKT

14. und 15. Oktober 2018 | Mainz

Street Food Festival Mainz

Sie möchten kulinarisch mal etwas ganz Neues entdecken? Dann schauen Sie beim Street Food Festival Mainz in der Alten Lokhalle rein. Dieses findet an beiden Tagen von 12 bis 20 Uhr statt. Geboten wird Köstliches aus aller Welt für Hobbyköche, Genießer und natürlich auch für Profis. Der Eintritt ist frei. Mehr Info: http://street-food-festival.de

NOV

16. November 2018 | deutschlandweit // Mainz

Bundesweiter Vorlesetag

Wie wäre es mit einem Ausflug mit den Kindern oder Enkeln, der die Phantasie beflügelt – mal ganz ohne Bildschirm, Apps und Co.? Dann entdecken Sie die Aktivitäten zum bundesweiten Vorlesetag in Mainz. In unserer Stadt werden rund um den Vorlesetag wieder viele Orte zu Leseecken. Die Bücherei Anna Seghers und die Bücherei am Dom stellen wie in jedem Jahr spannende Literaturlisten für alle Altersgruppen bereit und präsentieren passende Büchertische. Weitere Infos: http://mainz.de/freizeit-und-sport/feste-und-veranstaltungen/vorlesetag-mainz.php

Laufen, laufen, laufen?

Sie haben das Laufen für sich entdeckt und sind jetzt auf der Suche nach einer passenden Veranstaltungen zum Mitmachen? Auf www.laufen.de finden Sie eine deutschlandweite Übersicht mit der Möglichkeit, nach Orten zu filtern. Sind Sie dabei? Zum Beispiel beim Adventslauf am 11.11. in Mainz-Ebersheim oder am 26.12. beim Wiesbadener „Gänsebraten-Vernichtungslauf“? Schauen Sie mal rein!

„Gesundheit ist Menschenrecht.“

An dieser Aussage lässt der gemeinnützige Mainzer Verein „Armut und Gesundheit in Deutschland“ keinen Zweifel aufkommen. Seit 1997 engagieren sich die Vereinsmitglieder in verschiedenen Hilfsprojekten für arme und notleidende Menschen. Wir freuen uns, Ihnen einige der Aktivitäten vorzustellen.

Armut macht krank – Krankheit macht arm: Zahlreiche Studien belegen dies, doch die Missstände gelangen nur selten an die Öffentlichkeit. Der Mainzer Prof. Gerhard Trabert gegründete 1997 den Verein „Armut und Gesundheit in Deutschland“, um diese Missstände aufzuzeigen und aktiv an einer besseren Versorgung bedürftiger Menschen zu arbeiten.

Armut in Deutschland

Der 5. Armuts- und Reichtumsbericht der Bundesregierung aus dem Jahre 2017 bestätigt, dass fast 20% der Bevölkerung in Armut leben. Dies entspricht einer Zahl von ca. 16 Millionen Menschen. Jedes fünfte Kind lebt laut einer Studie der Bertelsmann Stiftung länger als fünf Jahre in armen Verhältnissen. Weitere 10% sind für kürzere Zeiträume betroffen.
Für die Gesundheit und die Lebenserwartung ist das fatal. Denn arme Menschen gehen seltener zum Arzt und haben zum Teil Schwierigkeiten, benötigte Medikamente zu besorgen. Sogar die Sterberate von Armut betroffener Menschen in Deutschland ist deutlich erhöht. Zwischen den ärmsten und den reichsten 25% der Bevölkerung besteht ein Lebenserwartungsunterschied von 11 Jahren bei Männern und von 8 Jahren bei Frauen. 31% der von Armut betroffenen Männer erreicht nicht das 65. Lebensjahr. Arm zu sein, das bedeutet für viele Betroffene, an der Gesellschaft nicht mehr richtig teilhaben zu können. Doch vor allem bedeutet es, in einem der reichsten Länder der Erde früher sterben zu müssen.

Aktive Hilfe in Mainz

Der Startpunkt des Vereins „Armut und Gesundheit in Deutschland“ war das so genannte „Mainzer Modell“ für Wohnungslose. Die Idee war, medizinische Versorgung dahin zu bringen, wo sie dringend benötigt wird. Mit seinem Arztmobil fuhr Prof. Trabert Anlauf- und Beratungsstellen der Wohnungslosenhilfe sowie bekannte Verweilplätze von Obdachlosen an und versorgte seine Patienten direkt vor Ort. Bis heute wird diese rollende Ambulanz dringend gebraucht. Inzwischen gibt es ca. 2.500 – 3.000 Behandlungen bei ca. 600 PatientInnen im Jahr. Um Behandlungen zu finanzieren, hat Dr. Trabert als erster Arzt in der Bundesrepublik von der Kassenärztlichen Vereinigung eine Ermächtigung speziell und ausschließlich als Wohnungslosenarzt bekommen. So können entstandene Kosten mit der Kassenärztlichen Vereinigung, der ARGE oder dem Sozialamt abgerechnet und zumindest ein Teil der Arbeit finanziert werden.

Umfassendes Engagement für Jung und Alt

Der Verein hat darüber hinaus viele weitere Projekte ins Rollen gebracht:

AMBULANZ OHNE GRENZEN: Die „Ambulanz ohne Grenzen“ an der Mainzer Zitadelle bietet Praxisräume zur Behandlung. Viele verschiedene Fachärzte behandeln hier nicht nur Wohnungslose. Die Ambulanz steht für jedermann offen, der nicht oder nur unzureichend krankenversichert ist und eine akute Behandlung benötigt.

SOZIALE BERATUNG: Die „Soziale Beratung“ richtet sich an Asylbewerber, Menschen ohne Papiere oder ehemals privat Versicherte, die sich die Beiträge nicht mehr leisten können oder konnten. Sie erhalten Hilfe beim Kontakt mit Behörden.

STREET JUMPER: Eine warme Suppe, Sport und Spiele, Körpertherapie und ein offenes Ohr für alle Probleme: Das Projekt Street Jumper bietet Kindern und Jugendlichen in benachteiligten Wohngebieten in Mainz einen Raum für soziale Teilhabe und gesundheitliche Vorsorge.

SNOEZELEN: Aus den Niederlanden kommt das Konzept des „Snoezelen“. Über Entspannung und Selbsterfahrung sowie die Anregung aller Sinne wird den Kindern ein positives Selbstkonzept vermittelt. Dabei stehen Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, Wertschätzung und Empathie gegenüber andere Menschen und soziales Handeln im Fokus. Der besonders gestaltete Raum für diese Therapie befindet sich in der Goetheschule.

ARMUT GLOBAL: Mittlerweile engagiert sich der Verein weltweit. Krieg, politische Konflikte und Armut betreffen vor allem die Kinder. So wurde z.B. die Idee des „Mainzer Modells“ nach Kenia gebracht, um dort Straßenkinder medizinisch zu versorgen.

Armut und Gesundheit in Deutschland e.V.

SIE MÖCHTEN HELFEN?

Spenden:
Armut und Gesundheit in Deutschland e.V.
Mainzer Volksbank
Konto-Nummer: 191 90 18
BLZ: 551 900 00
IBAN: DE24 5519 0000 0001 9190 18
BIC: MVBMDE55

Mitglied werden:
Sie möchten sich ehrenamtlich engagieren oder mit einem regelmäßigen Beitrag von 30 EUR/Jahr die Arbeit unterstützen? Werden Sie Mitglied.

Spendenshop nutzen:
Über einen Einkauf im Onlineshop des Vereins können Sie die Projekte ebenfalls unterstützen.

Weitere Informationen:
Armut und Gesundheit in Deutschland e.V.
Zitadelle 1, Bau F // 55131 Mainz
www.armut-gesundheit.de

MED
FACHARZTZENTRUM

DER HERBST ERFRISCHT.

Wenn es draußen kälter wird, ist genau die richtige Jahreszeit, um Ihren Abwehrkräften etwas Extrakraft zu gönnen. Die Herbstsonne hilft dabei, Ihre Vitaminspeicher aufzufüllen. Frische Luft und Bewegung sind eine tolle Kombination, die Ihrem Kreislauf und Ihrer Lunge richtig gut tut.

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

med-in-mainz.de

Die MED NEWS ist da!

Sichern Sie sich jetzt Ihr kostenloses Exemplar am MED Infopoint oder in Ihrer Praxis in der MED!

DIE MED | EXPERTEN FÜR IHRE GESUNDHEIT

18 Arzt-Praxen

Sanitätshaus vor Ort

Mehr als 50 Ärzte & Therapeuten

2 Apotheken