Ausgabe Herbst 2019

MEDNEWS

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

Hurra, der Herbst ist da!

Basistherapie/ Prophylaxe bei Osteoporose

Prof. Dr. med. Dr. h.c. Christian Wüster über Möglichkeiten für Osteoporose-patienten

04

Die gynäkologische Krebsvorsorge

Eine Erfolgsgeschichte für die Gesundheit von Frauen! Ein Beitrag von Dr. Roswitha Imhof und Birgit Aßmann-Reuter.

16

MED FACHARZTZENTRUM

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

Liebe Patientinnen und Patienten,

Dr. med. Norbert Wittlich

auch im Herbst sind die Gesundheitsexperten der MED für Sie da, von der Vorsorge bis zur Therapie von Erkrankungen und Beschwerden.

Die aktuelle Ausgabe der MED News möchten wir wieder nutzen, um Ihnen als Besucherinnen und Besuchern der MED viel zu bieten – medizinische Basisinformation und Neuigkeiten sowie Tipps für gesunde Aktivitäten in unserer herbstlichen Region.

Prof. Dr. med. Dr. h.c. Christian Wüster erläutert in seinem Beitrag ab Seite 4 die Basistherapie bzw. Prophylaxe-Maßnahmen bei Osteoporose.

Einen weiteren Beitrag aus unseren Praxen finden Sie ab Seite 16. Bei den Frauenärztinnen Dr. Roswitha Imhof und Birgit Aßmann-Reuter geht es diesmal um die Erfolgsgeschichte der Gynäkologischen Krebsvorsorge.

Außerdem erfahren Sie mehr über die Besonderheiten unseres Skeletts und unserer Knochen, die Unterschiede zwischen Mammographie und Mammasonographie und vieles mehr.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim
Lesen & Entdecken der MED-News!

Ihr Dr. Norbert Wittlich
Kardiologe und Geschäftsführer der MED

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

In dieser Ausgabe:

Die Basistherapie bzw. Prophylaxe-Maßnahmen bei Osteoporose 4
Calcium, Vitamin D, Eiweiß und Bewegung

Faszination Skelett 8
Aus unserer Reihe „Fokus Mensch“

Mammographie & Mammasonographie 10
Was ist das eigentlich?

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

Die gynäkologische Krebsvorsorge 16
Eine Erfolgsgeschichte!

Wenn das Kuscheltier zum Arzt geht 19
Die Mainzer Teddyklinik

Uneingeschränkt unterwegs in Rheinland-Pfalz 20
Kultur und Tourismus für alle!

MED-Kreuzworträtsel 23
Mit Überraschungspreisen

Kinderecke & Sudoku 24
Für unsere kleinen und großen Besucher

Aktiv & Gesund 26
Gesunde Termine für Mainz und die Region

Die Basistherapie bzw. Prophylaxe-Maßnahmen bei Osteoporose

Calcium, Vitamin D, Eiweiß und Bewegung

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

Frau Keller hat ja eine große Familie mit vielen Mitgliedern, die den Lesern der MED News bestens bekannt sein dürften. Alle erkrankten Familienmitglieder werden in der MED in Mainz behandelt. Diesmal geht es um eine Enkelin, die 32 Jahre alt ist. Sie ist normalgewichtig, hatte noch nie Knochenbrüche, nimmt aber gelegentlich Prednison wegen Asthma bronchiale ein.

Die Patientin kommt ja aus der „Keller"-Familie, die alle ein erhöhtes, also familiäres Osteoporose-Risiko haben und kam jetzt in die osteologische Schwerpunktpraxis von Prof. Wüster, um zu erfahren, wie sie einer eigenen Osteoporose vorbeugen könne. In der Praxis wurde die Patientin untersucht, die Knochendichtemessung zeigte niedrig-normale Werte, die Labormarker waren unauffällig. Folgende Ratschläge wurden ihr für das weitere Leben mit auf den Weg gegeben:

Allgemein

Die Basistherapie der manifesten Osteoporose ist die Grundlage einer medikamentösen Osteoporose-Therapie und ist gleichzeitig die beste Osteoporose-Prophylaxe. Die Basistherapie unterstützt die medikamentöse Therapie, sie wirkt aber alleine nicht gegen Osteoporose. Andersherum wirkt eine medikamentöse Therapie alleine ohne Basistherapie nicht so gut gegen Osteoporose. Das Ziel einer Therapie gegen Osteoporose ist das Aufhalten neuer Knochenbrüche. Eine Basistherapie alleine bewirkt bei Osteoporose kein Aufhalten neuer Knochenbrüche.

Prof. Dr. med. Dr. h.c. Christian Wüster
Facharzt f. Innere Medizin/ Endokrinologie, Osteologie, MED Facharztzentrum, Hormon- & Stoffwechselzentrum, Prof. für Osteologie (Univ. Mainz)

Calcium

Calcium ist einer der wichtigsten Bestandteile und Bausteine des Knochens. Insofern wird es bei der Osteoporose-Therapie zum Knochenaufbau essentiell benötigt. Der normale Bedarf an Calcium beträgt 1000 mg pro Tag. Heranwachsende, Schwangere und ältere Menschen brauchen bis zu 1500 mg Calcium pro Tag. Die Zufuhr von Calcium erfolgt am besten über die Nahrung.

Dies beinhaltet calciumreiche Nahrungsmittel wie Käse, Quark, Joghurt oder andere Milchprodukte. Milch selber wird ja nicht von allen Menschen gleich gut vertragen. Bei Säuglingen, Kindern und Heranwachsenden ist sie aber eine natürliche Quelle für Calcium. Der bestverträglichste Lieferant von Calcium sind Mineralwässer. Hier gibt es je nach individuellem Geschmack Mineralwasser mit und ohne Kohlensäure. Eine Liste von Mineralwässern mit viel Calcium findet man in der unten stehenden Tabelle.
Es werden auch Calciumsupplementierte Nahrungsmittel angeboten, zum Beispiel Orangensäfte mit Calciumzusatz. Hier ist natürlich zu erwähnen, dass dies auch wieder teurer ist und auch wie bei der Milch eine höhere Kalorienzufuhr darstellt.

Die Calciumzufuhr mittels Calcium-Tabletten oder -Pulver wird nicht in jedem Fall empfohlen. Einerseits sind solche Supplemente im Magen-Darm-Trakt nicht für jeden Menschen gut verträglich, manche haben Blähungen, Völlegefühl oder generelles Bauch-Unwohlsein nach Einnahme der Calciumtabletten. Darüber hinaus wird diskutiert, ob die Zufuhr von Calcium mit Tabletten nicht zu einer zu hohen Calcium-Konzentration im Blut führt. Dies könnte dann der Grund sein, weswegen man in manchen Studien eine etwas höhere Häufigkeit von Gefäßverkalkungen unter einer Calcium-Therapie findet. Außerdem ist die generelle Zufuhr von Calcium mittels Tabletten doch auch relativ teuer.

Nebenwirkungen oder Gefahren einer Calcium-Therapie sind relativ selten. Lediglich bei Menschen mit einer Nebenschilddrüsenerkrankung im Sinne einer primären Überfunktion der Nebenschilddrüse sollte man von einer Calcium-Therapie absehen. Nierensteine werden durch eine Calcium-Therapie nicht vermehrt gebildet.

Vitamin D

Vitamin D ist im eigentlichen Sinne kein Vitamin. Es wird normalerweise mit Unterstützung der Sonne (UV-Strahlen) in der Haut gebildet. Dies lässt aber mit dem Alter deutlich nach. Viele Menschen nehmen außerdem mit normalen Kosmetika Lichtschutzfaktoren zu sich, die eine normale Vitamin-D-Bildung über die Haut hemmen. Das Vitamin D wird dann im Körper durch die Niere sehr fein reguliert und in das aktive Vitamin-D-Hormon umgewandelt. Der Knochen braucht ausreichend Vitamin D, um eine gute Knochenmineralisation zu bewerkstelligen. Des Weiteren reguliert das Vitamin-D-Hormon die Calcium-Aufnahme

Liste calciumreiches Mineralwasser (Auswahl)*

Name	Calciumgehalt (mg Ca++/l)
Bad Driburger	671
Steinsieker Nat. Mineralw.	620
Bella Fontanis	600
St. Anna	598
Teusser	585
Ensinger	528
Förstina	505
Germeta Quelle	502
Elisabethen Quelle	469
Contrex	468
Graf Metternich Brunnen	456
Valser (Ca/Mg)	418
Bad Meinberger	405
Fortuna	380
Gerolsteiner	347
St. Gero	337
Rosbacher Klassisch	224

* erstellt aus verschiedenen Internetquellen durch C.W., siehe auch https://www.osd-ev.org/files/2415/4253/4664/Mineralwasser_mit_viel_Calcium_Tabelle.pdf

über den Darm, d.h. im Umkehrschluss, Menschen mit Vitamin-D-Mangel nehmen nicht genügend Calcium über den Darm auf. Vitamin D wirkt auch auf die Muskelkraft, Menschen mit Vitamin-D-Mangel haben eine Muskelschwäche. Außerdem wird das Immunsystem durch Vitamin D positiv beeinflusst.

Ein Großteil der Diskussion über Vitamin D vor allem im Internet ist meist unwissenschaftlich, unsachlich und hoch emotional geführt. Fakt ist, dass ein Großteil der Bevölkerung auch im Sommer einen Vitamin-D-Mangel hat. Ob dieser nun ausgeglichen werden muss oder nicht, soll hier nicht diskutiert werden. Wichtig für die Basistherapie der Osteoporose ist ein adäquater Vitamin-D-Spiegel im Blut. Ob der Spiegel adäquat ist oder nicht, entscheidet der Arzt anhand der Beurteilung einer Blutprobe, in der die Konzentration von 25-(OH)-Vitamin D im Blut gemessen wurde.

Vitamin D ist ein Speicherhormon, es wird vor allem im Unterhautfettgewebe und in der Leber gespeichert. Von dort aus wird es langsam im Körper freigesetzt und durch die Niere, wie oben beschrieben, sehr genau und präzise in das eigentliche Vitamin-D-Hormon umgewandelt.

Von daher ist es auch extrem selten durch eine „normale“ Vitamin-D-Therapie eine Vitamin-D-Vergiftung zu erleiden. Wie man nun Vitamin D dem Körper zufügt, bleibt im Wesentlichen der Entscheidung eines jedem selbst überlassen. Wenn man es über die Sonneneinstrahlung regulieren möchte, läuft man Gefahr ein höheres Hautkrebsrisiko zu erleiden. Im hohen Alter führt eine vermehrte Sonneneinstrahlung auch gar nicht mehr zu einer vermehrten Vitamin-D-Bildung, da die Haut des älteren Menschen hierzu nicht mehr oder wenig in der Lage ist. Von daher ist es aus medizinischer Sicht am besten, Vitamin D über Tabletten oder Injektionen dem Körper zuzuführen.

Die häufigste Anwendung ist die Zufuhr über Tabletten, Tropfen oder Kapseln. Ob dies täglich, wöchentlich, monatlich oder jährlich geschieht, kann im Prinzip wieder jeder selbst festlegen. Hat man sich entschieden, mit welcher Frequenz man Vitamin D nehmen möchte, entscheidet der Arzt über die Dosis, die ist von Präparat zu Präparat unterschiedlich und lässt sich auch von Präparat zu Präparat nicht hochrechnen. Nach Beginn einer Vitamin-D-Therapie sollte nach drei Monaten der Vitamin-D-Spiegel im Blut kontrolliert werden und dann die Dosis angepasst werden. Das Ansprechen auf eine Vitamin-Therapie ist individuell sehr unterschiedlich. Es stehen auch intramuskulär zu verabreichende Injektionsformen zu Verfügung, diese kann man dann einmal pro Monat spritzen.

Die gängigsten Vitamin D-Dosen und -Präparate finden Sie hier:

Vigantoletten® o.ä. 1.000 I.E.	1-3x/Tag	Oral
Dekristol® /Colecalciferol 20.000 I.E.	1x/Woche oder alle 2 Wochen	Oral
HelioDrei® 100.000 I.E.	1x/Monat	Oral
D 3 Vicotrat® (100.000 I.E.)	1x/Monat	Intra-muskulär

Nebenwirkung einer Vitamin-D-Therapie kann die Vitamin-D-Vergiftung sein, die extrem selten ist. Sollte im Blut einmal der Vitamin-D-Spiegel etwas zu hoch gemessen werden, ist dies keine Vitamin D-Vergiftung, sondern führt dazu, dass die Dosis etwas reduziert bzw. das Applikationsintervall verlängert werden muss.

Vitamin D macht keine vermehrte Nierensteinbildung. Vitamin D führt in den seltensten Fällen zu einem erhöhten Calcium-Spiegel im Blut, dies vor allem bei Patienten, die eine Überfunktion der Nebenschilddrüsen haben.

Bei Patienten mit Sarkoidose muss man mit einer Vitamin-D-Therapie vorsichtig sein und diese genau kontrollieren.

Eiweiß

Viele Menschen mit Osteoporose sind katabol, d.h. sie haben eine negative Stoffwechselbilanz ihrer Ernährung. Dies zeigt sich häufig an einem niedrigen Körpergewicht und im Blut manchmal an einem erniedrigten Eiweißspiegel.

Von daher ist allgemein im geriatrischen Bereich, aber auch besonders bei der Behandlung der Osteoporose auf eine ausreichende Eiweißzufuhr zu achten. Diese kann über die Nahrung geschehen oder wird über Eiweißsupplemente erfolgen.

Generell gilt, dass jedes Eiweißpulver, welches zum Beispiel im Sportbereich angewendet wird, auch bei älteren Menschen Gutes tut. Eine Eiweißzufuhr führt nicht zu einer Beeinträchtigung der Nierenfunktion. In so genannten „normalen“ Dosen macht eine Eiweißsupplementierung keine Nebenwirkungen.

Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung einer Osteoporose-Therapie

Calcium ist für seine Bedeutung beim Aufbau starker Knochen bekannt (s.o.). Das Wachstum der Knochen ist ein vielschichtiger Prozess, jedoch haben kürzlich Studien gezeigt, dass die Ergänzung von Calcium allein nicht für den Aufbau gesunder Knochen und die Verlangsamung der Alterserscheinungen ausreichen könnte. Die zusätzliche Zufuhr von Calcium erfordert eine richtige Balance mit anderen Nährstoffen.

Unicity Bone Fortify stellt zusammen mit mehreren anderen Zutaten eine hoch bioverfügbare Form von Calcium (CCM) bereit, die eine Knochenentwicklung auf eine gesunde Art und Weise unterstützt. Magnesium ist ein wichtiges Mineral für den Körper, welches unterstützend bei Hunderten von Enzymreaktionen wirkt, einschließlich einiger Vorgänge, die für das Knochenwachstum notwendig sind.

Studien zeigen, dass nur ein Drittel (32%) der US-Bevölkerung die empfohlene tägliche Einnahme (DRI) für Magnesium erfüllen. Vitamin D unterstützt die Calciumabsorption und hilft bei der Produktion von Osteoblasten (Knochenbildnerzellen). Vitamin K2 moduliert die Genexpression von Osteoblasten und trägt durch die Aktivierung zweier calciumbindender Proteine, Osteocalcin und Matrix-GLA-Protein, zum Calciumtransport bei.

Bildlich gesprochen versorgt Unicity Fortify den Körper sowohl mit den Rohstoffen als auch mit den benötigten Werkzeugen, um Knochen aufzubauen. Wenn der Körper nur Calcium erhält, dann wird eine große Menge des Calciums vom Körper nicht absorbiert und genutzt und stattdessen nutzlos im Kreislaufsystem zirkulieren. Durch die Versorgung des Körpers mit zusätzlichen Ergänzungsstoffen (Magnesium, Vitamin D, Vitamin K2 und anderen Spurenelementen), erhält dieser die Werkzeuge, um das Calcium richtig zu verwerten. Als Teil von Unicitys GenomeceuticalTM Produktlinie hilft Fortify, die bei der Aufnahme von Calcium und Magnesium beteiligten Gene zu regulieren, ebenso wie die Gene, welche die Produktion von Collagen in den Knochenzellen beeinflussen.

Muskelaufbau-Training

Ein guter Knochen fühlt sich nur dann herausgefordert, wenn er genügend belastet wird! Der Zug der Muskeln führt direkt zu einer Stimulation Osteoblasten (Knochenbildnerzellen). Von daher ist ein tägliches Muskelaufbau-Training als Basis bei der Osteoporose-Therapie unerlässlich. Hier sollte man auf 1 Stunde pro Tag kommen.

Dies ist nicht zu verwechseln mit einer gezielten Krankengymnastik oder Physiotherapie. Hier wird von einem Ganzkörpertraining gesprochen, was alle Muskelgruppen im Körper anspricht. Beispiele: https://www.fitforfun.de/workout/fitness/krafttraining-ohne-geraete-zuhause-ganz-stark-werden-_aid_14428.html oder http://uniradsport.usp-sport.com/Downloads/Kraft-mit-Koerper.pdf.

In der Regel kann dies mit einem einfachen Theraband zu Hause im Wohnzimmer selbst durchgeführt werden (https://www.artzt.eu/ratgeber/uebungen/theraband-uebungen).

Entsprechende Anleitungen können die Physiotherapeuten jeden Menschen individuell zukommen lassen. Nur ein Knochen, der durch Muskelzug und genügend Gewicht belastet wird, kann auch gut auf eine medikamentöse Osteoporose Therapie ansprechen.

Die Art des Muskelaufbautrainings muss individuell angepasst werden. Menschen mit Wirbelfrakturen durch Osteoporose sollten nicht über die Schmerzgrenze hinaus gehen und keine Übungen machen, die zu sehr für die Wirbelsäule belastend sind. Orthesen wie Korsetts oder Mieder sind nur im Einzelfall hilfreich und werden von den Orthopäden oder Osteologen entsprechend verschrieben.

Das ausgewachsene Skelett besteht aus rund

206 Knochen.

Eine genaue Anzahl anzugeben ist nicht möglich, weil jeder Mensch über eine andere Menge an Kleinknochen in Wirbelsäule, Hand oder Fuß verfügen kann.

Ein halber Mittelklasse-PKW: Dieses Gewicht lastet beim Heben von 25kg auf den 23 Bandscheiben unseres Rückens.

STEIGBÜGEL heißt unser **kleinster Knochen.** Er sitzt im Ohr und überträgt die Schwingungen vom Trommelfell ans Innenohr.

Fokus Mensch

Faszination Skelett

Leichter als Stahl, härter als Granit und widerstandsfähiger als Beton: Unsere Knochen erinnern an einen Baustoff der Superlative. Sie ermöglichen uns zu stehen, zu gehen, zu tanzen, Lasten zu tragen und schützen gleichzeitig auch noch unsere wichtigsten Organe. Dabei beträgt das Gewicht aller Knochen zusammen bei einem Menschen mit 60 kg Körpergewicht gerade mal 7 kg.

Form nach Funktion

Unser Skelett setzt sich aus rund 206 Knochen zusammen, deren Größe und Form je nach Lage und Aufgabe im Körper ganz unterschiedlich ausfällt. Die langen Röhrenknochen unserer Arme und Beine dienen zum Beispiel als Stützpfeiler, die Plattenknochen bieten Organen wie unserem Gehirn Schutz und die kurzen Knochen gewährleisten die nötige Elastizität und Stabilität, um verschiedene Bewegungen abzufangen. Jeder Knochen hat somit eine wichtige Bedeutung in der außergewöhnlichen Anatomie unseres Körpers. Durch die Gelenke, die unsere Knochen miteinander verbinden, erlangt unser Körper seine Bewegungsfähigkeit.

Quelle unseres Blutes

Eine Besonderheit unserer Knochen ist, dass in ihnen, genauer gesagt im roten Knochenmark, unser Blut gebildet wird. Das Knochenmark ist wie eine Art Schwamm aufgebaut, in dem die blutbildenden Zellen sitzen. Während bei Babys noch in fast allen Knochen Blutkörperchen entstehen, befindet sich das rote Knochenmark bei Erwachsenen nur noch in platten Knochen wie Wirbelsäule, Hüfte, Schulter, Rippen, im Brustbein und in den Schädelknochen. Da Blutkörperchen nur eine begrenzte Lebensdauer haben, werden täglich Milliarden neue Zellen in unseren Knochen produziert.

Kalzium – nicht nur für gesunde Knochen

Unsere Knochen bestehen zum einen aus einem biegsamen Geflecht – dem so genannten Kollagen – und zum anderen aus Mineralien, darunter vor allem aus Kalzium-Verbindungen, die für die Härte und Stabilität sorgen. Fast 100 % des Kalziums im Körper sind in den Knochen gebunden. Neben der Knochenstabilität ist Kalzium im Körper unter anderem wichtig für die Reizleitung zwischen Nerven und Muskeln, für einen regelmäßigen Herzschlag und für die Blutgerinnung.

Wichtig: Unser Körper kann das Kalzium nicht selbst herstellen. Um gut versorgt zu sein, müssen wir es täglich mit unserer Nahrung zu uns nehmen. Nur so verhindern wir, dass das Mineral aus unseren Knochen abgebaut wird und diese Stabilität und Dichte einbüßen.

Unser Oberschenkelknochen ist so kräftig, dass er einen Wohnwagen von 6 Meter Länge ziehen könnte. Er hält eine Belastung von 16.500 Newton aus.

8 Durch Ab- und Aufbauprozesse wird die Substanz unserer Knochen etwa alle 8 Jahre komplett ausgetauscht.

Dr. Sven Sarfert
Facharzt für Orthopädie, Unfallchirurgie, Chirotherapie und Sportmedizin

Was können wir für Ihre Knochengesundheit tun?

Die Fachärzte der MED sind für Sie da, wenn Sie von einer Erkrankung der Knochen / des Skeletts betroffen sind oder entsprechenden Erkrankungen vorbeugen möchten. Ihre Ansprechpartner in der MED finden Sie beispielsweise in der **Praxis Dr. Sven Sarfert und Kollegen / Fachärzte Rhein-Main** (www.orthopaedicum-mainz.de).

Zu den Fachgebieten des Ärzte-Netzwerks zählen die Handchirurgie, Fußchirurgie, Unfall- und Orthopädische Chirurgie, Endoprothetik und Wirbelsäulenchirurgie.

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 ist das eigentlich?

Mammographie & Mamma**sono**graphie

Fast alle Frauen haben die Begriffe schon mal gehört. Doch wissen sie auch, was sich dahinter verbirgt?

Erfahren Sie mehr über zwei wichtige Untersuchungen im Rahmen der Brustkrebsvorsorge!

Mammographie

Die Mammographie ist eine Röntgenuntersuchung der weiblichen Brust. Bei den Röntgenstrahlen handelt es sich um elektromagnetische Wellen.

Beim (schmerzfreien) Durchdringen des Gewebes werden die Wellen unterschiedlich abgeschwächt. Daher sieht das Fettgewebe auf dem Röntgenbild dunkel aus, ein Tumor dagegen weiß. Veränderungen lassen sich auf diese Weise sehr gut erkennen.

Die Mammographie ist eine typische Untersuchung im Rahmen des Brustkrebs-Screenings, kann also der Vorsorge dienen. Außerdem wird die Mammographie genutzt, wenn der Verdacht auf Brustkrebs besteht.

Das Mammographie-Screening-Programm

Frauen zwischen 50 und 69 Jahren können regelmäßig an einem qualitätsgesicherten Mammographie-Screening teilnehmen. Dieses Früherkennungsprogramm richtet sich an Frauen, die keine erkennbaren Anzeichen einer Brustkrebserkrankung haben.

Die Kosten werden für Frauen im oben genannten Alter von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen (alle 2 Jahre).

Unter **https://www.mammo-programm.de** können Sie sich über das Mammographie-Screening-Programm informieren.

Mamma**sono**graphie

Die Mammasonographie ist die Brustuntersuchung mittels Ultraschall. Sie ist risikolos und schmerzfrei.

Mithilfe eines Schallkopfs werden Schallwellen in das Brustgewebe gesendet. Je nach Art des Gewebes wird ein bestimmter Anteil des Schalls vom Gewebe reflektiert. So entsteht ein Bild in unterschiedlichen Graustufen. Fettgewebe wird relativ dunkel, normales Drüsen- und Bindegewebe sehr hell / weiß dargestellt.

Das Verfahren kann zur regelmäßigen erweiterten Krebsvorsorge und Früherkennung eingesetzt werden, aber beispielsweise auch bei sehr dichtem Brustdrüsengewebe (insbesondere bei Frauen unter 50 Jahren), als Untersuchung zwischen zwei Mammographien, bei Brustimplantaten oder bei auffälligen Tast- und unklaren Röntgenbefunden.

In Ihrer Praxis werden Sie hierzu individuell beraten.

Ergänzende Maßnahme:

Regelmäßig selbst abtasten!

Wenn Sie Ihre Brust regelmäßig selbst untersuchen, haben Sie ein besseres Gefühl für Ihren Körper und können ggf. Veränderungen früh bemerken.

Das Selbstabtasten ersetzt allerdings nicht die ärztliche Untersuchung.

Unter **https://brustkrebsdeutschland.de/broschueren** finden Sie unter anderem Informationen, in denen das Abtasten Schritt für Schritt erklärt wird. Hier können sie sogar eine wasserfeste Duschkarte mit der Anleitung bestellen.

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. 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

Dr. Werner Gödderz
Dr. Sven Rodney Küster
Dr. Anne Lutz-Vorderbrügge
Dr. Wolfgang Weber
Dr. Christoph Zschausch
Dr. Heike Bertram
PD Dr. Norbert Börner
Dr. Ute Braun-Lang
Dr. Thomas Clement
Dr. Gisela Kurz

Tel.: 06131 / 24 04 3-0
Fax: 06131 / 24 04 333
Sprechzeiten:
Mo – Do: 8 – 12 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 – 11.30 Uhr / 15 – 18.30 Uhr
Di: 8 – 12 Uhr / 14.30 – 17 Uhr
Mi: 8 – 12 Uhr
Do: 8 – 12 Uhr / 14.30 – 16.30 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

anmeldung@onkologie-mainz.de

HÄMOSTASEO-LOGIE
EBENE 4,
AUFGANG B

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

Termine nach telefonischer Vereinbarung:
Montag, Dienstag und Donnerstag 7.30-13.30 Uhr
Mittwoch und Freitag 7.30-12.30 Uhr
gerinnung@cardiopraxis-mainz.de
www.gerinnung-mainz.de

KARDIOLOGIE
EBENE 4,
AUFGANG B

Dr. Michael Drexler
Dr. Alexander Hauber
Dr. Till Köhler
Dr. Dorothée Konradi
Dr. Guido Mentz
Dr. Michaela Speth-Nitschke
Dr. Sebastian Sonnenschein
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

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:
Termine nach Vereinbarung
Tel.: 06132 / 781-478 oder -433

NUKLEARMEDIZIN
EBENE 2,
AUFGANG B

BIOSCIENTIA NUKLEARMEDIZIN MAINZ

Dr. Tatiana Kandror
C. Martin Breitling
Dr. Stefan Käshammer
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
Netzwerk für patientenorientierte Medizin

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. Jürgen Olk
Dr. Urs Hartmann
Dr. Michaela Scholz

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

Sprechzeiten:
Mo – Fr: 8 – 12 Uhr
Mo, Di, Do: 14 – 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 FACHARZTZENTRUM

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 FACHARZTZENTRUM

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

DIE GYNÄKOLOGISCHE KREBSVORSORGE: *Eine Erfolgsgeschichte!*

VON DR. ROSWITHA IMHOF UND BIRGIT ASSMANN-REUTER

Seit 1971 können Frauen an der kostenlosen jährlichen Krebsvorsorge teilnehmen. Dabei wird ein PAP-Abstrich vom Gebärmutterhals entnommen, benannt nach dem Erfinder Georg Papanicolaou.

Durch die Erkennung von Krebsvorstufen konnte die Zahl der Todesfälle durch Gebärmutterhalskrebs seit 1971 halbiert werden.

Vor der Einführung der Krebsvorsorge war der Gebärmutterhalskrebs die häufigste Krebsart der Frau, heute ist sie auf den 12. Platz gesunken, trotzdem erkranken jährlich etwa 4.300 Frauen im Jahr. Durch einen neuen Test, den HPV-Test, könnten es zukünftig noch weniger sein. Nach der Entdeckung des HP-Virus (Humanes Pappillomvirus) konnte der deutsche Arzt Professor Harald zur Hausen nachweisen, dass ohne eine vorherige Infektion mit HP-Viren praktisch kein Gebärmutterhalskrebs entstehen kann. Dafür erhielt er 1981 den Nobelpreis. Daher wurde ein neues Programm für die Früherkennung von Zervixkarzinomen beschlossen und die Krebsvorsorge ab Januar 2020 erneuert, künftig bekommt jede Altersgruppe eine auf sie abgestimmte Vorsorge.

Gebärmutterhalskrebs: Welche Methoden der Früherkennung gibt es?

Der PAP-Test

Es werden vom Muttermund und aus dem Gebärmutterhals Zellen entnommen und in einem Spezial-Labor mikroskopisch auf Veränderungen untersucht, dabei wird festgestellt ob die Zellen gesund aussehen oder nicht, danach können weitere Untersuchungen und Behandlungen notwendig sein.

Der HPV-Test

Auch bei diesem Test wird eine Probe aus dem Gebärmutterhals entnommen, diese wird in einem Spezial-Labor auf bestimmte HP-Viren untersucht, die Gebärmutterhalskrebs auslösen können. Der HPV-Test klärt das Vorhandensein dieser Viren. Bei jeder Frau unter 35 Jahren ist der Virus nachweisbar und in 90 % der Fälle völlig harmlos.

Ab dem 35. Lebensjahr kann das Vorhandensein dieser Viren eine andere Bedeutung haben, deswegen wird bei der Vorsorge ab 35 Jahren der HPV-Test durchgeführt. Wird das Virus nachgewiesen, sind weitere Untersuchungen notwendig, wobei nur bei einem geringen Anteil der Untersuchten einen Krebsvorstufe oder Krebserkrankung vorliegt.

Was ändert sich ab Januar 2020 bei der Krebsvorsorge?

Gesetzlich versicherte Frauen zwischen 20 und 65 werden schriftlich zur Vorsorge eingeladen. Das Recht auf Krebsvorsorge endet aber nicht mit 65, man bekommt nur keine Einladung mehr. Für Frauen zwischen 20 und 34 bleibt alles beim Alten. Frauen ab 35 können dagegen alle drei Jahre eine Kombination aus PAP- und HPV-Test in Anspruch nehmen. An der jährlichen gynäkologischen Untersuchung ändert sich nichts.

Was gehört zur jährlichen Krebsfrüherkennung?

20+

Jährlich ab dem Alter von 20 Jahren:
- gezielte Anamnese (Klärung, ob schon Beschwerden und Vorerkrankungen vorliegen)
- gynäkologische Untersuchung mit Untersuchung der genitalen Hautregion
- PAP-Abstrich, weil der HPV-Test für Sie noch nicht aussagekräftig ist; sollte das Ergebnis des Abstrichs auffällig sein, wird zusätzlich eine HPV-Testung durchgeführt.

30+

Jährlich ab dem Alter von 30 Jahren:
- Abtasten der Brustdrüsen und der dazugehörigen Lymphknoten
- Untersuchung der Brusthaut und der Brustwarzen

35+

Ab dem Alter von 35 Jahren:
- jährliche gynäkologische Untersuchung mit Untersuchung der genitalen Hautregion
- Abtasten der Brustdrüsen und der dazugehörigen Lymphknoten
- Untersuchung der Brusthaut und der Brustwarzen
- alle 3 Jahre Entnahme von PAP-Abstrich kombiniert mit dem HPV-Test

50+

Ab dem Alter von 50 Jahren:
- alle 2 Jahre Mammographie-Screening von 50 – 69 Jahren
- Beratung zur Darmkrebsfrüherkennung
- jährlich bis 54 Jahre Untersuchung auf Blut im Stuhl

55+

Ab dem Alter von 55 Jahren:
- Darmspiegelung zur Früherkennung von Darmkrebs im Abstand von 10 Jahren
- Alle 2 Jahre Untersuchung auf Blut im Stuhl, wenn keine Darmspiegelung erfolgt

Die Krebsvorsorge ist sinnvoll, denn Krebserkrankungen sind heilbar und vermeidbar.

Eine frühzeitige Erkennung verbessert die Heilungschancen, leider nehmen bis jetzt nur 45 % der Frauen an der Krebsvorsorge teil und der größte Anteil der Gebärmutterhalskrebserkrankungen wird bei Frauen festgestellt, die nicht an der Krebsvorsorge teilgenommen haben.

Die Einladung zur Vorsorge wird hoffentlich die Teilnahme verbessern.

Wann ist das Risiko erhöht?

Ohne eine Infektion mit HP-Viren kommt es fast nie zu Gebärmutterhalskrebs. Man sollte einige Faktoren überprüfen, die eine Erkrankung wahrscheinlicher machen.

- Sex in frühem Teenager-Alter
- Infektion mit sexuell übertragbaren Erkrankungen wie Herpes-Viren oder Chlamydien
- viele verschiedene Sexualpartner
- Rauchen
- Immunschwäche

Dr. Roswitha Imhof
Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe

Birgit Aßmann-Reuter
Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe

Was kann man schützend tun?

- **Gemüsereiche Ernährung, Knoblauch & Zwiebel**
- **Zitrusfrüchte**
- **Vitamin C, E, A**
- **Niktionkarenz**
- **Kondome zur Vermeidung von Infektionen**

Für die junge Generation bietet die von der ständigen Impfkommission empfohlene HPV-Impfung eine weitgehende Vermeidung der Infektion mit HP-Viren.

Sie wird zwischen 12 und 17 Jahren empfohlen und seit Sommer 2018 auch für Jungen von der Krankenkasse bezahlt.

Davon verspricht man sich die Ausrottung der HP-Viren. Aber bis dahin brauchen wir die Vorsorge und Ihre Bereitschaft, daran teilzunehmen, auch im Interesse der eigenen Gesundheit.

WENN DAS Kuscheltier ZUM ARZT GEHT

DIE TEDDYKLINIK ÖFFNET ZUM 20. MAL IHRE TÜREN. DAS BELIEBTE EVENT, DAS VOR 20 JAHREN VON MAINZER STUDIERENDEN INS LEBEN GERUFEN WURDE, HAT IM LETZTEN JAHR RUND 1600 BESUCHER ANGELOCKT UND IST MITTLERWEILE ZU EINER FESTEN INSTITUTION IN MAINZ GEWORDEN.

Hat der Teddy einen gebrochenen Arm, der Affe Bauchweh oder das Lieblings-Einhorn eine Grippe? Einmal im Jahr können die Kinder aus Mainz und der Region ihre geliebten Plüschtiere zur Teddyklinik bringen, wo sie untersucht, verbunden, operiert und geheilt werden. Dabei lernen die Kinder viel über Anatomie und die Behandlung im Krankenhaus, aber vor allem, dass man vor Ärztinnen und Ärzten und auch vor Krankenhausbesuchen keine Angst haben muss.

Fieber messen, mit dem Stethoskop abhören, eine kleine Spritze oder ein Verband – alles halb so schlimm und kein Grund zur Panik. Auch Untersuchungen, die man beim Kinderarzt nicht so häufig sieht, wie Ultraschall oder Computertomografie, können zusammen mit dem eigenen Stofftier erlebt werden. Dadurch werden Ängste abgebaut. Denn die rund 100 Teddydocs erklären den Kindern nebenher ganz spielerisch, was genau gemacht wird, warum das wichtig ist und was sie selbst bei einem Arztbesuch vielleicht erwartet.

Über 100 Teddydocs mit vollem Herzen im Einsatz

Die Teddydocs, das sind Medizinstudenten der Universitätsmedizin Mainz sowie angehende Zahnmediziner/innen, Pharmazeut/innen und Pflegepersonen. Manche sind mehrere Jahre in Folge dabei, denn der Einsatz macht Spaß und bringt den Kindern etwas Gutes. Sie begleiten die Kleinen von der Wartezeit über verschiedene Untersuchungen bis hin zur Apotheke, in der es „Schmerz-weg-Bonbons“ gibt. Dabei lernen die jungen Studierenden den geduldigen und feinfühligen Umgang in den Gesprächen mit den Kindern, den sie später im Berufsalltag dringend benötigen.

Sprechzeiten wie in der Arztpraxis

Die Teddyklinik wird in diesem Jahr auf dem Gelände der Universitätsmedizin Mainz im „Skills Lab“ (Gebäude 405) stattfinden. Wenn Sie mit Ihren Kindern die Teddyklinik besuchen möchten, können Sie dies am Samstag den 12. Oktober zwischen 10 und 15 Uhr tun. Feste Termine gibt es nicht, aber auch die Wartezeiten sind sehr unterhaltsam.

Am 10. und 11. Oktober zwischen 8:30 Uhr und 15:00 Uhr öffnet die Klinik ihre Pforten nur für angemeldete Kindergruppen.

WEITERE INFORMATIONEN

Mehr über die Mainzer Teddyklinik können Sie online lesen:
http://teddyklinik-mainz.de

Hier finden Sie auch Informationen für angehenden Teddydocs sowie für die Eltern und Erzieher/innen von Kindern, die mit ihren Kuscheltieren teilnehmen möchten.

Uneingeschränkt unterwegs in Rheinland-Pfalz

Kultur und Tourismus für alle!

Fotos: Dominik Ketz, zur Verfügung gestellt von Rheinland-Pfalz Tourismus GmbH

Rheinland-Pfalz bietet Besucherinnen und Besuchern ein breit gefächertes kulturelles Angebot, wundervolle Landschaften, spannende Ausflugsziele sowie wohltuende Wellness- und Aktivangebote.

Dass möglichst alle Menschen die Schönheit des Landes genießen können, ist schon lange ein Ziel, das in Rheinland-Pfalz nachhaltig verfolgt wird.

Bereits im Jahr 2003 hat Rheinland-Pfalz als erstes Bundesland ein eigenes Landesgesetz dazu verabschiedet und damit ein deutliches Zeichen für die Verwirklichung von Bürgerrechten für Menschen mit Behinderungen gesetzt.

Mainz – lebhaft, jung, barrierefrei

Mainz verbindet Kultur und Geschichte mit einer jungen Lebensart und bietet Besucher/innen zahlreiche Erlebnismöglichkeiten. Um den Anforderungen aller reisenden Menschen gerecht zu werden, wurde das Tourist Service Center vor einigen Jahren barrierefrei umgebaut. Hier finden sich zahlreiche Tipps und Informationen, die beim Entdecken der Stadt und des Landes hilfreich sind. Dabei hilft auch die Kennzeichnung „Reisen für Alle“, deren Kriterien in mehrjähriger Zusammenarbeit und Abstimmung mit Betroffenenverbänden sowie touristischen Akteuren entwickelt wurden.

Künftig sollen dadurch alle Reisenden, beispielsweise Menschen mit einer Behinderung, Senioren oder Familien mit Kinderwagen und Gepäck, verlässliche Informationen über touristische Möglichkeiten erhalten und diese für ihre Reiseplanung nutzen können.

Ohne Hürden die Stadt erkunden

Lassen Sie sich von kundigen Experten auf einer Stadtführung durch Mainz begleiten. Mit Voranmeldung und nach Absprache wird diese ganz auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer, auch mit Mobilitäts- oder Sinnesbeeinträchtigungen, zugeschnitten.

Ein weiteres Highlight ist ein Besuch im für Barrierefreiheit zertifizierten Landesmuseum, in dem Ausstellungsstücke von der Vorgeschichte über Römerzeit, Mittelalter und Barock bis hin zum Jugendstil und der Kunst des 20. Jahrhunderts bewundert werden können. Alle Bereiche sind für Menschen im Rollstuhl gut erreichbar. Auch Video- und Audioguides, z. B. mit Videos in Gebärdensprache, sind jederzeit verfügbar.

Nichts verkörpert die Mainzer Lebensart so sehr wie eine traditionelle Weinstube oder Straußwirtschaft. Kehren Sie also ein, zum Beispiel in die Straußwirtschaft Fasanenhof im Vorort Ebersheim, wo man auf Gäste mit Mobilitätseinschränkung und Rollstuhlfahrer/innen hervorragend eingerichtet ist.

Auf vielen Wegen durch die Natur

Landschaften genießen und in der Natur aktiv sein, das ist immer öfter auch barrierefrei möglich. Zum Beispiel bei einem Besuch des Nationalparks Hunsrück-Hochwald, der 2015 gegründet wurde. Beeindruckende Felslandschaften, ein 5.000 Jahre altes Hochmoor, keltisch-römische Kulturgeschichte und Wildkatzen stehen auf dem Plan einer spannenden Entdeckungstour durch das Mittelgebirge Hunsrück.

Der Nationalpark wurde bereits zu weiten Teilen für Touristen erschlossen und bietet viel Abwechslung. Bei den so genannten Ranger-Touren begleiten speziell ausgebildete Leiter Ausflüge mit ganz unterschiedlichen Themenschwerpunkten.

Die Inseltour in Thranenweier findet von April bis Oktober statt und kann u.a. inklusive Gebärdensprache, mit Reiseführer in Braille, mit Audio-CD oder in leichter Sprache gebucht werden. Die Tour ist für Rollstühle, Rollatoren und Kinderwagen tauglich.

Landesmuseum Mainz:
für Barrierefreiheit zertifiziert.

Die jeweiligen Strecken werden dabei auf die Bedürfnisse der Teilnehmer abgestimmt. Es werden bevorzugt ebene Strecken gewählt und bei Steigungen und auf unebenem Gelände hilft ein so genanntes Swiss-Trac, das vor den Rollstuhl gespannt werden kann, um die Mobilität deutlich zu verbessern. Die erfahrenen Ranger helfen selbstverständlich bei der Nutzung dieser innovativen Zuggeräte.

Mit der Draisine durchs malerische Glantal

Auf der stillgelegten Bahnstrecke zwischen Altenglan und Staudernheim kann man mit einer Draisine durch die wunderbare Landschaft fahren. Dieses beliebte Event ist für Jung und Alt, für Familien oder Reisegruppen gleichermaßen ein Vergnügen. Der Antrieb mit Pedalen kann auch durch einen Handantrieb ergänzt werden.

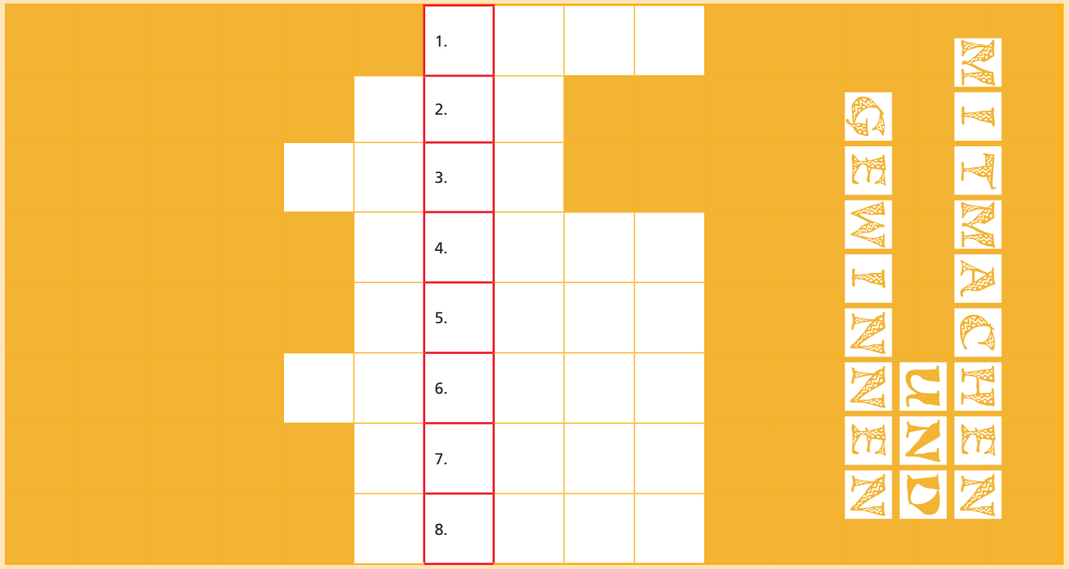
Zusätzlich steht eine E-Draisine mit elektrischem Hilfsmotor zur Verfügung. Darüber hinaus gibt kann die Draisine ohne Probleme um Aufstellflächen für Rollstühle ergänzt werden. Doch ganz egal, mit welcher Draisine gefahren wird: Alle Mitfahrer/innen sollten die Gelegenheit nicht verpassen, die Gegend zu genießen und den einen oder anderen kulinarischen wie kulturellen Zwischenstopp einzubauen!

Mehr Infos zum Thema Barrierefreiheit in Rheinland-Pfalz finden Sie unter
barrierefrei.gastlandschaften.de

Foto: Pfälzer Bergland, (c) Fremdenverkehrszweckverband Pfälzer Bergland

MED-KREUZWORTRÄTSEL

mit Überraschungspreisen



Viel Spaß beim Rätseln:

1. steckt in der Ähre
2. darin wohnt der Fuchs
3. frische Leckerei, gut für´s Immunsystem
4. stärker als Wind
5. wärmend, nass & zum Wohlfühlen
6. herbstliches Kleidungsstück
7. kann man im Herbst im Wald finden
8. auf ihn folgt hoffentlich bald 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:

1	2	3	4	5	6	7	8

Einsendeschluss: 15.12.2019
Bitte in der Apotheke in der MED oder am MED-Infopoint abgeben.

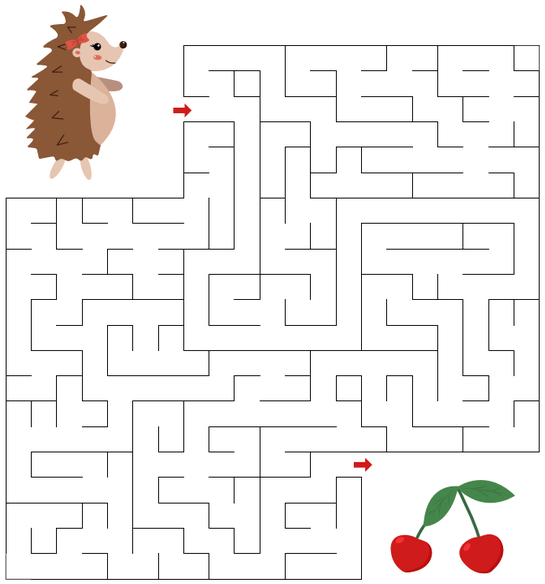
Name _____ Vorname _____

Straße/Hausnummer _____ PLZ, Ort _____

Telefonnummer, E-Mail: _____

Für unsere Kleinen Besucher!

Kannst du den kleinen Igel zu seiner Leckerei bringen?



WELCHE BILDER SIND GLEICH? FINDE DIE PAARE!

MED-WARTEZIMMER-SUDOKU

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

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

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: © Margit Power, © MARIMA, © contrastwerkstatt, © VadimGuzhva, © magicbeam, © bit24, © PhotoPlus+, © merla, © Catalin, © Sebastian Kaulitzki, © jovannig, © Mediteraneo, © Leonid, © kikisora, © Kristina, © Lysenko.A

Fotolia.com: © jackfrog

Rheinland-Pfalz Tourismus GmbH: © Dominik Ketz; Pfälzer Bergland: © Fremdenverkehrszweckverband Pfälzer Bergland / gastlandschaften.de

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

Aktiv & gesund!
im Herbst 2019

OKT

19.-20.10.2019 | Ingelheim

3. Gesundheitsmesse Ingelheim

Aktiv leben – Gesundheit von Kindesbeinen an bis ins hohe Alter! So lautet das Motto der 3. Ingelheimer Gesundheitsmesse. Es werden wieder viele Aussteller präsent sein, von der Klinik über Hilfsmittelanbieter bis hin zu Organisationen aus dem Bereich der Selbsthilfe. Auf dem Programm stehen rund 40 Fachvorträge, ein Gesundheitsparcours mit kostenlosen Gesundheitschecks sowie ein attraktives Aktionsprogramm für Jung und Alt.
Mehr erfahren: www.gesundheitsmesse-ingelheim.de

OKT

20. Oktober 2019 | Aulheimer Tälchen

Hiwweltour

Im Herbst ist es in Rheinhessen besonders schön. Wer durch die Farbenpracht der Weinberge wandern möchte, kann dies am 20. Oktober tun. Entlang eines Teils der Hiwwelroute lässt es sich prima auf den Herbst einstimmen. Um 14 Uhr treffen sich die Teilnehmer am Parkplatz an der Geistermühle (L407) zwischen Flonheim-Uffhofen und Wendelsheim.

Auskünfte gibt es beim NABU Alzey und Umgebung, Tel. 06731-42786 (Roswitha Pitsch) sowie online unter www.nabu-alzey.de/termine/

NOV

09.-10. November 2019 | Ingelheim

Lichtblicke im November

Die Ingelheimer „Lichtblicke im November“ sind immer wieder einen Besuch wert. Im historischen Ober-Ingelheim können Besucher einen entspannten Nachmittag und Abend verbringen – im Schein von Kerzen und anderen Lichtern. In den verwinkelten Gassen gibt es viel zu entdecken, Handwerker, Winzer und andere Mitwirkende öffnen Türen und Tore. Selbstverständlich wird auch stimmungsvolle Musik und Kulinarisches geboten.

Mehr Info: www.lichtblicke-im-november.net und www.ingelheim.de

NOV

20. November 2019 | Mainz

Anatomie im Wandel - Forschung im Labor und für den Patienten

Um 19.15 Uhr laden Universitätsmedizin Mainz, Medizinische Gesellschaft Mainz und Akademie für Ärztliche Fortbildung Rheinland-Pfalz in den Chirurgie-Hörsaal in der Langenbeckstraße 1 ein. Die Veranstaltung richtet sich an Ärzte, Studenten sowie interessierte Laien, Dozenten sind Univ.-Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Michael J. Schmeißer und Univ.-Prof. Dr. med. Eric Schulte.

Mehr unter www.unimedizin-mainz.de

Lust auf herbstliche Laufevents?

Dann schauen Sie doch mal in den Laufkalender für Rheinland-Pfalz unter www.runme.de/laufkalender/rheinland-pfalz/.

Dort finden Sie z.B. den Marienwörther Benefizlauf am 13. Oktober in Bad Kreuznach, den Bad Dürkheimer Berglauf am 19. Oktober, den Winterzeitlauf am 27. Oktober in Koblenz oder den Int. Wurzelweg-Lauf in Konz am 2.11.2019.

Teddy krank?

Die Mainzer Teddyklinik ist in diesem Jahr am 12. Oktober für Kinder und ihre Stofftiere da. Lesen Sie dazu auch unseren Artikel auf Seite 19!

MED
FACHARZTZENTRUM

HERBST BEWEGT.

Die letzten warmen Sonnenstrahlen genießen Sie im Herbst bei einer kleinen Wanderung oder einem erholsamen Spaziergang in der Natur. Dabei können Sie nicht nur die tollen Farben der herbstlichen Blätter bewundern, sondern auch Ihre Gesundheit und Fitness stärken. Saunabesuche, kalt-warme Wechselduschen und genügend Schlaf tun jetzt besonders gut!

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 Fachärzte & Therapeuten

2 Apotheken