

Praxis Brenner

Die gesunden Seiten des Lebens
April 2022 / Jg 4 / Nr. 14

**DIGITALE TOOLS
IN DER PRAXIS**

eAU, Aaron & Paul

**Wann und wie oft sollte
man Blutzucker messen?**

**GESUND TRINKEN
IM ALTER**





Liebe Patientin, lieber Patient!

es ist wieder soweit - unser Praxismagazin nach der Corona-Pandemie ist wieder für Sie da!

Ganz nach unserem Moto „Ihre Gesundheit ist unser Ziel“ pausierten wir, um uns ganz um unsere Patientinnen und Patienten - also um SIE - zu kümmern. Ich freue mich besonders, Sie wieder in der Ausgabe Nr. 14 als unsere Leserinnen und Leser begrüßen zu dürfen.

Mit Hilfe der immer mehr voranschreitenden Digitalisierung war es uns in den vergangenen 2 Jah-

ren möglich, viele negative Auswirkungen der Corona-Pandemie zu kompensieren – im Privaten, im Organisatorischen und gerade hier in unserer Praxis.

Wovon bis vor Kurzem nur in der Theorie die Rede war, ist jetzt schon in unserem Alltag angekommen. Ich spreche von der eAU sowie der Videosprechstunde und vielen weiteren elektronischen Helfern, die unser Leistungsangebot ergänzen und Ihnen schnell zugänglich gemacht werden konnten.

Wir danken allen, die an den neuen digitalen Errungenschaften mitgewirkt und sich besonders engagiert haben.

Jetzt ist es an Ihnen, die zahlreichen Neuerungen für Ihr Wohl einzusetzen – analog oder digital.

**Viel Spaß beim Lesen
wünscht Ihnen**

Susanne Brenner

IMPRESSUM

Herausgeber:
Praxis Brenner
Hausärztliche Versorgung
Hauptstraße 100
66583 Spiesen-Elversberg
Telefon 06821 983 1300
www.brenner-praxis.de

Redaktionsleitung:
Dr. med. Susanne Brenner

Gestaltung: Michelle Durrang
Produktion: bmade.de
Fotos: depositphotos.com, freepik.com

Hausarzt - Magazin
Informationen für Patienten der
Praxis Brenner
Dr. med. Susanne Brenner
Fachärztin für Allgemeinmedizin
April 2022 / Jg. 4 / Nr. 14
Alle Angaben ohne Gewähr, Irrtümer
und Änderungen vorbehalten.



Titelthema · 6-7
Gesund trinken im Alter

Aktuell · 4

Digitale Tools in der Praxis

Elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung, Videosprechstunde und Co

Medizin · 6

Gesund trinken im Alter

Kulturelles · 8

Unsere Buchempfehlung
 Mieses Karma
 von David Safier

Unsere Filmempfehlung
 Wunderschön

Gewinnspiel · 10

Sommer, Sonne, Strand und
 Impfung?

Gegen welche Krankheit kann
 sich nicht impfen lassen?

Gewinnspiel mit Buchpreis

Praxisinfos · 11

Wann und wie oft sollte man
 Blutzucker messen?

Antikörpermessung
 in der Praxis Kaiser

NEU in unserer Praxis



Digitale Tools in der Praxis

Elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung Der „gelbe Schein“ wird digital

Sie sind krank und Ihre Ärztin oder Ihr Arzt hat Ihnen eine Krankschreibung mitgegeben. Möglicherweise wundern Sie sich, da das Formular ganz anders aussieht als früher. Das liegt daran, dass die Praxis die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung, auch AU genannt, nun elektronisch an Ihre Krankenkasse übermittelt.

WAS SIE ÜBER DIE eAU WISSEN MÜSSEN

Die AU, bekannt auch als „gelber Schein“, haben Sie bislang als ein Original mit zwei Durchschlägen erhalten. Das Original war für Ihre Krankenkasse bestimmt, jeweils ein Durchschlag für Ihre Unterlagen und Ihren Arbeitgeber. Waren Sie krank, mussten Sie die Dokumente bisher noch per Post an den Arbeitgeber

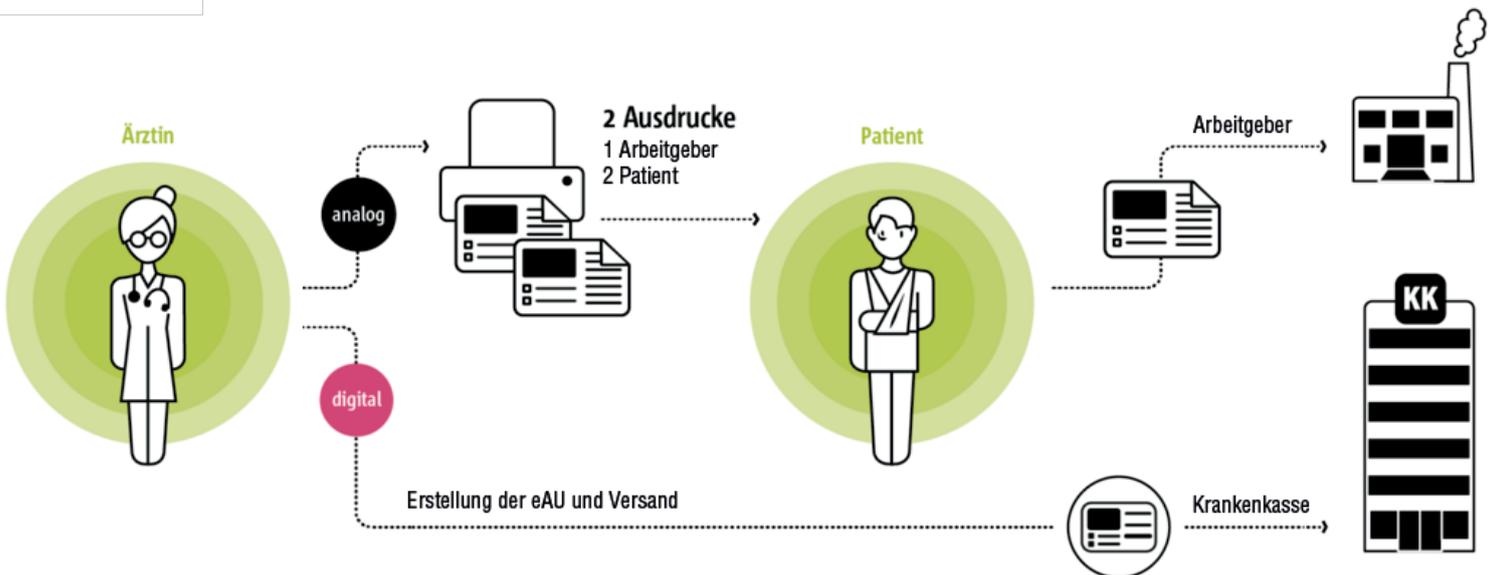
und die Krankenkasse senden. Das ändert sich nun – allerdings Schritt für Schritt. Zunächst geht es nur um den Durchschlag für die Krankenkasse: Den verschickt ihre Arztpraxis nun digital. Sie erhalten nur noch eine Ausfertigung für Ihre eigenen Unterlagen und die Bescheinigung für Ihren Arbeitgeber. Letztere leiten Sie wie gewohnt an Ihre Arbeitsstelle weiter. Übrigens: Bald wird auch die Information für die Arbeitgeber einfacher. Das übernehmen die Krankenkassen dann für Sie. So können Sie sich darauf konzentrieren, wieder gesund zu werden.

Ihre persönlichen Daten bleiben bei alledem geschützt. Denn Ihre Krankschreibung wird nicht per E-Mail oder WhatsApp an Ihre Krankenkas-

se weitergeleitet. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt nutzt ein für solche sensiblen Informationen eigens entwickeltes Netz – die Telematikinfrastuktur. Dort haben nur Personen oder Institutionen des Gesundheitswesens Zugang. Auch sind alle Nachrichten besonders verschlüsselt.

GUT ZU WISSEN

Wenn die digitale Übermittlung einmal nicht möglich sein sollte, was insbesondere am Anfang noch öfter vorkommen kann, erhalten Sie das Exemplar für die Krankenkasse auf Papier. Es sieht etwas anders aus als die alte Bescheinigung, der Weg ist aber der gleiche: Sie müssen die Krankschreibung dann selbst – wie bisher auch – an Ihre Krankenkasse senden.



Videosprechstunde - so funktioniert es:

Melden Sie sich in der Praxis per Telefon oder bei einem persönlichen Besuch zur Videosprechstunde an. Sie erhalten Ihre persönliche Raum-ID sowie einen festen Termin.

Mit Ihrer Raum-ID können Sie an Ihrem Termin in einem geschützten Bereich mit dem Arzt per Video in Kontakt treten. Sie können den WebBrowser Ihres Smartphone, Tablets sowie Ihrem PC verwenden.



Mehr Infos unter:
brenner-praxis.de/videosprechstunde

Unsere digitale Telefonassistenz

Aufgrund der aktuellen Coronakrise kommt es zur Zeit zu vielen Anrufen. Unser digitale Telefonassistenz nimmt Ihre Anrufe an, wenn wir im Telefonat sind. So müssen Sie nicht warten.



So funktioniert's:

1. Einfach unter der Praxisnummer 06821 983 1300 anrufen
2. Terminanfrage, Rezeptbestellung oder Nachricht hinterlassen
3. Name, Geburtsdatum und Krankenkasse angeben

Unser Praxisteam meldet sich per SMS oder persönlichem Rückruf bei Ihnen.

Frau Lisel Müller
bitte ins EKG.

Unser kontaktloser Patientenaufruf

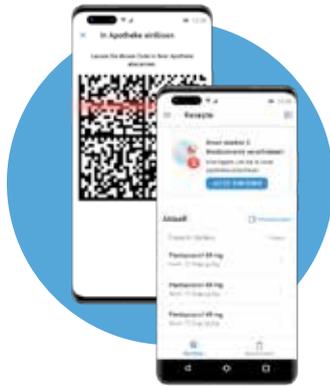
Sie werden im Wartezimmer über das PraxistV von unserem Team aufgerufen.

Gerade in dieser schwierigen Zeit möchten wir die Ansteckungsgefahr weiter minimieren.

E-Rezept - Der schnelle Weg zum richtigen Medikament

Bisher bekommen Sie das Rezept für ein Medikament nur in Papierform, also als Ausdruck. Bald gibt es ein elektronisches Rezept, kurz E-Rezept.

Dabei gibt es zwei Möglichkeiten. Das E-Rezept auf dem Smartphone (Bild links) und als Ausdruck (Bild rechts) mit einem Rezept-Code zum Scannen.



So funktioniert das E-Rezept:

1. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin schickt das E-Rezept über die E-Rezept-App direkt auf Ihr Smartphone. Bei Bedarf bekommen Sie einen E-Rezept-Ausdruck.

2. Sie schicken das E-Rezept über die App an eine Apotheke Ihrer Wahl. Oder Sie gehen mit dem E-Rezept in eine Apotheke.

3. Sie haben das E-Rezept über die App verschickt? Dann informiert die Apotheke Sie über die App, wann Sie das Medikament abholen können. Auf Wunsch schickt die Apotheke das Medikament auch kostenpflichtig zu Ihnen nach Hause.

Was brauchen Sie für das E-Rezept?

Alle gesetzlich Versicherten in Deutschland können das E-Rezept bekommen und einlösen. Für den elektronischen Versand des E-Rezepts brauchen Sie die App „Das E-Rezept“ von der Firma gematik. Sie können die App kostenfrei herunterladen.

Außerdem brauchen Sie eine Gesundheits-Karte mit einer sogenannten NFC-Schnittstelle und eine PIN für die Gesundheits-Karte. Eine neue Gesundheits-Karte und die PIN bekommen Sie kostenfrei bei Ihrer Krankenkasse.

eRezept App

App Store



Google Play Store



Empfangs-Zeichen

6-stellige Nummer



Gesund trinken im Alter

Die Bedeutung von Wasser im Körper

Ohne Wasser würden wir nicht existieren. Wenn wir auf die Welt kommen, besteht unser Körper zu ca. 75 bis 80 Prozent aus Wasser. Dieser Anteil verringert sich im Laufe des Lebens. Der Wassergehalt des Körpers eines Erwachsenen beträgt 50 bis 65 Prozent des Körpergewichts, bei älteren Menschen sind es nur noch 40 bis 50 Prozent.

Wasser hat vielfältige Aufgaben: Es ist einer der wichtigsten Baustoffe und sorgt dafür, dass unser Blut fließt. Es transportiert Nährstoffe und Stoffwechselprodukte durch den Körper. Muskeln bestehen z. B. zu 75 Prozent aus Wasser. Unser Zellaufbau und die Zellregeneration sind, wie alle anderen Prozesse, auf Wasser angewiesen.

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig für den Erhalt der Nierenfunktion, den Blutdruck und die Regulation der Körpertemperatur. Sie hilft außerdem dabei, Krankheiten vorzubeugen oder bestehende Beschwerden zu lindern.

Über Haut und Lunge sowie Verdauung scheidet unser Körper neben Wasser ständig auch Mineralstoffe (sogenannte Elektrolyte) wie Kalium, Natrium oder Magnesium aus. Diese erfüllen im menschlichen Körper wichtige Funktionen in und außerhalb der Körperzellen. Mit der Ausscheidung oder Zurückhaltung von Elektrolyten regulieren die Nieren den Wasser- und Elektrolythaushalt.

Damit unser Körper über genügend Flüssigkeit und Mineralstoffe verfügt, müssen wir unseren Wasser- und Elektrolythaushalt über unsere Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme ausgleichen. Insbesondere bei Hitze ist es wichtig, genügend Elektrolyte, z. B. über Mineralwasser, aufzunehmen, um eine Überwässerung



des Körpers ohne Anstieg des Natriums zu vermeiden.

Durst ist ein wichtiger Mechanismus, damit wir unseren Körper mit genügend Flüssigkeit versorgen. Allerdings nimmt das Durstgefühl mit dem Alter ab und es kann schwieriger werden, einen drohenden Flüssigkeitsmangel wahrzunehmen. Ältere Menschen sollten daher besonders darauf achten, auch ohne Durst regelmäßig und ausreichend zu trinken.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Menschen ab 65 Jahren, täglich ca. 2 Liter Flüssigkeit aufzunehmen, mindestens 1,3 Liter über Getränke und ca. 0,7 Liter über die Nahrung. Erkrankungen, wie eine Herz- oder Nierenschwäche, erfordern - nach ärztlicher Absprache - möglicherweise eine Anpassung der Flüssigkeitszufuhr.

Gesundheitliche Folgen bei Flüssigkeitsmangel

Unser Körper macht uns über das Durstgefühl hinaus mit den folgenden Anzeichen auf einen Flüssigkeitsmangel aufmerksam:

- trockener Mund, rissige Lippen, trockene Achselhöhlen und Schleimhäute

- Kopfschmerzen und Konzentrationsprobleme
- Müdigkeit und Kreislaufbeschwerden sowie Erschöpfungs- oder Schwächegefühle
- verminderte Hautspannung

Dauerhafter Flüssigkeitsmangel kann zu Schlafstörungen, Verstopfungen, Muskelkrämpfen, Krampfanfällen, einem Abfallen des Blutdrucks, Herzrasen und Thrombosen führen.

Besonders ältere Menschen leiden bei einem Flüssigkeitsmangel schnell an Verwirrtheit. So können die Sinneswahrnehmung und das Kurzzeitgedächtnis beeinträchtigt sein. Im Alter sind oft auch die Infektanfälligkeit und Entzündungsgefahr bei einem Flüssigkeitsmangel erhöht. Wer regelmäßig Medikamente nimmt, muss wissen, dass Flüssigkeitsmangel die Wirkung von Medikamenten im Körper verändern kann. Sprechen Sie hierzu mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Je mehr Flüssigkeit fehlt und je stärker der Körper austrocknet, desto schwerwiegender werden die gesundheitlichen Beschwerden. Dies kann zu einem lebensbedrohlichen Kreislauf- und Nierenversagen führen.

Gründe für einen erhöhten Flüssigkeitsverlust

In vielen Situationen verlieren wir mehr Wasser als gewöhnlich:

- hohe Temperaturen (Hitze) im Sommer
- vermehrtes/starkes Schwitzen bei körperlicher Aktivität (z. B. Gartenarbeit, längere Spaziergänge) oder fieberhaften Erkrankungen
- akute Erkrankungen mit Durchfall oder Erbrechen
- chronische Erkrankungen wie Diabetes mellitus
- Medikamente, die sich auf den Wasserhaushalt auswirken (z. B. Diuretika)
- warme, trockene Heizungsluft, starker Wind

Ursachen für eine verminderte Trinkmenge

Ebenso gibt es individuelle Gründe, aus denen einige von uns (bewusst) weniger Flüssigkeit zu sich nehmen:

- fehlendes Durstgefühl, Appetitlosigkeit
- Schluckbeschwerden bis hin zur Schluckstörung
- Probleme mit der Prostata oder Inkontinenz, sowie die Angst vor häufigen Toilettenbesuchen tagsüber und nachts
- chronische Erkrankungen, die das Trinken erschweren oder bei denen Unterstützungsbedarf besteht

(z. B. bei Immobilität)

- Vergesslichkeit, Einsamkeit

Ausreichend trinken: So fällt es ganz leicht

- Finden Sie Ihre Trinkgewohnheiten heraus und schreiben Sie einige Tage auf, wann, wie oft, was und wie viel Sie trinken (z. B. durch ein Trinktagebuch).
- Entwickeln Sie Trinkroutinen. Beispiele hierfür sind:
- Stellen Sie jeweils Ihre Trinkmenge für den Tag zusammen.
- Trinken Sie ein Glas Wasser nach dem Aufstehen und zu jeder Mahlzeit.
- Stellen Sie Ihre Getränke in Sichtweite.
- Trinken Sie auch, wenn Sie nicht durstig sind.
- Stellen Sie sich einen Wecker oder die Küchenuhr als Erinnerungshilfe.
- Nehmen Sie Getränke mit, wenn Sie unterwegs sind.
- Essen Sie generell viel (wasserreiches) Gemüse und Obst.

Achtung: Wenn Sie wenig essen, nehmen Sie über die Nahrung weniger Flüssigkeit auf. In diesem Fall ist es wichtig, dass Sie zum Ausgleich mehr trinken.



freepik.com

Empfohlene Getränke

+ Trinkwasser aus der Leitung hat in Deutschland in aller Regel eine sehr gute Qualität. Das Wasser sollte nicht abgestanden sein. Lassen Sie es in diesem Fall ablaufen, bis es kühl aus der Leitung kommt.

+ Wasser aus der Flasche (mit viel, wenig und ohne Kohlensäure)

+ Kräuter- und Früchtetees ohne Zucker

+ Saftchorlen (Mischverhältnis: 3 Teile Wasser + 1 Teil Saft)

~ Kaffee, grüner/schwarzer Tee ohne Zucker (max. 3-4 Tassen pro Tag) werden zur Flüssigkeit gezählt, sind aber mehr Genussmittel als Durstlöscher.

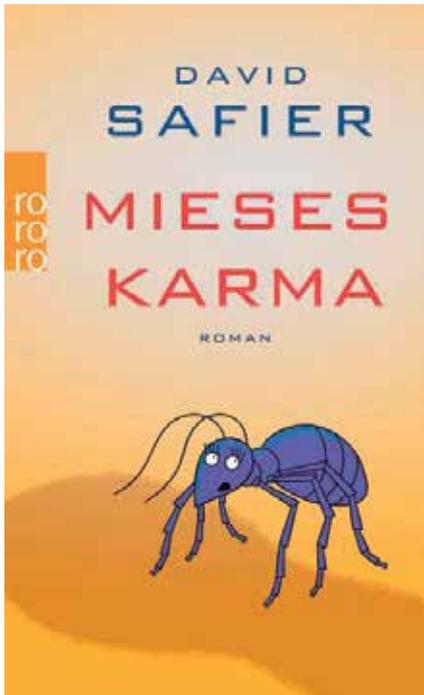
Trinken Sie über den Tag verteilt, z. B. alle 2 Stunden ein Glas. Auf Vorrat trinken ist nicht möglich, da der Körper Wasser nicht speichern kann.



unsplash.com

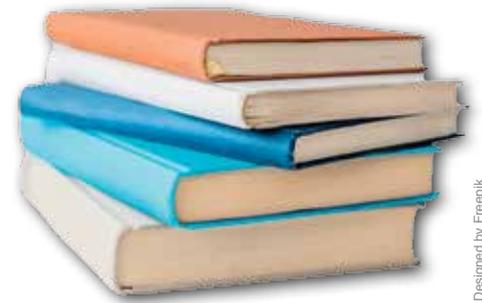
Buchempfehlung

Das hat uns gefallen



Nichts hat sich Moderatorin Kim Lange mehr gewünscht als den deutschen Fernsehpreis. Nun hält sie ihn triumphierend in den Händen. Schade eigentlich, dass sie am selben Abend von den Trümmern einer russischen Raumstation erschlagen wird. Im Jenseits erfährt Kim, dass sie in ihrem Leben viel mieses Karma gesammelt hat. Die Rechnung folgt prompt. Kim wird als Ameise wiedergeboren. Gutes Karma muss also her, damit es auf der Reinkarnationsleiter wieder aufwärts geht! Moderatorin Kim Lange hält endlich den heißersehten Fernsehpreis in den Händen. Schade, dass sie noch am selben Abend von den Trümmern einer Raumstation erschlagen wird. Im Jenseits erfährt Kim, dass

sie in ihrem Leben sehr viel mieses Karma gesammelt hat. Zur Strafe findet sie sich mit sechs Beinen und Fühlern in einem Erdloch wieder: Sie ist eine Ameise! Da hilft nur eins: Gutes Karma muss her!



Filmempfehlung

Das hat uns gefallen

Egal ob Jung oder Alt, Mann oder Frau – einem bestimmten Schönheitsideal nachzueifern kennt wohl fast jeder von uns. Da geht es der jungen Mutter Sonja (Karoline Herfurth) nicht anders, nach zwei Schwangerschaften kämpft sie mit ihrem Körpergefühl und um die Beziehung zu ihrem Mann Milan (Friedrich Mücke). Auch Frauke

(Martina Gedeck), kurz vor ihrem 60. Geburtstag, teilt dieses Schicksal und fühlt sich für ihren Mann nahezu unsichtbar. Tochter Julie (Emilia Schüle) feilt derweil an ihrer Modelkarriere, doch immer wieder wird ein Makel an ihrem Körper entdeckt...

Ganz anders geht Sonjas Freundin Vicky (Nora Tschirner) mit dem Thema um, die sich für „Body Positivity“ stark macht und versucht, ihrem Umfeld Mut zu machen. Und einem Partner muss man schließlich sowieso nicht gefallen, da sich Mann und Frau in Liebesdingen eh nie auf Augenhöhe begegnen werden. Ihr neuer Kollege Franz (Maximilian Brückner) würde sie aber gerne eines Besseren belehren... (kino.de)



PROCAIN-BASEN-INFUSION



WIRKT ENTZÜNDUNGSHEMMEND, ENTSPANNEND UND AUSGLEICHEND

Bei chronischen Erkrankungen, bei Krebserkrankungen und bei vielen anderen Krankheitsbildern setzen wir die Procaïn-Basen-Infusion als wichtige unterstützende Therapie ein. Hierbei wird das Lokalanästhetikum Procaïn kombiniert mit Natriumbikarbonat in einer isotonischen Kochsalzlösung intravenös verabreicht. Auch weniger gut durch-

blutete Körperbereiche, besonders chronische Entzündungs- und Schmerzorte, können wir damit optimal erreichen.

Durch die Kombination mit Natriumbikarbonat führt man ein basisches Milieu herbei. In diesem Umfeld kann das örtliche Betäubungsmittel Procaïn die Zellmembranen durch-

dringen und seine vielfältigen Wirkungen optimal entfalten.

Procaïn-Basen-Infusionen werden nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Die Kosten dafür sind vom Patienten zu tragen.

Sprechen Sie unser Praxis-Team gerne an.

Sommer, Sonne, Strand und Impfung?

Wer in ferne Länder reist, setzt sich manchmal gesundheitlichen Risiken aus. Einige dieser Gefahren lassen sich durch Reiseschutzimpfungen minimieren.

Wenn Sie ins Ausland reisen, informieren Sie sich rechtzeitig in der Praxis, welcher Impfschutz erforderlich ist.

Länderspezifische Informationen zu den Impfvorschriften verschiedener Reiseländer finden Sie außerdem auf den Internetseite des Auswärtigen Amtes unter:

www.auswaertiges-amt.de



Gegen welche dieser Krankheiten kann man sich NICHT impfen lassen?

1. Cholera

2. Gelbfieber

3. Malaria

Wissen Sie die Antwort?

Trennen Sie den angehängten Coupon ab und geben Sie ihn in der Praxis ab. Unter allen richtigen Antworten lösen wir am 27.05.2022 einen Gewinner aus.

Antwortcoupon

Personenquiz
Praxismagazin Nr. 14/2021
Einsendeschluss: 25.05.2022

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Der Gewinner wird von uns schriftlich benachrichtigt,
eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich.

Name _____

Vorname _____

Straße _____

Wohnort _____

Meine Antwort _____

Wann und wie oft sollte man Blutzucker messen?

Der an der Fingerkuppe gemessene Blutzuckerwert spiegelt den aktuellen Gehalt an Blutzucker wider, wohingegen der HbA1c, das Zuckerlangzeitgedächtnis, den Durchschnitt der letzten 3 Monate Preis gibt. Erhöhte Werte nach den Mahlzeiten werden im Hba1c nicht immer wiedergespiegelt. Oft ist der HbA1c-Wert sehr gut trotz erhöht gemessener Blutzuckerwerte nach den Mahlzeiten. Durch regelmäßige Kontrolle vor und nach den Mahlzeiten kann die Therapieeinstellung verbessert, und das Risiko von Folgeschäden verringert werden.

Wie oft nun gemessen werden soll, hängt davon ab, in welchem Stadium sich die Diabeteserkrankung befindet bzw. wie sie behandelt wird.

Grundsätzlich sollten Sie dieses Thema immer mit ihrem Diabetes-Team besprechen. Die Menge der Teststreifen, die verordnet werden dürfen, richtet sich nach der Art der Behandlung. Wichtig ist außerdem die korrekte Durchführung. Schon

Kleinigkeiten können zu verfälschten Werten führen. In der Abbildung finden Sie kleine Tipps auf die Sie achten sollten. Bei Unsicherheiten sprechen Sie ihr Diabetesteam an



Diabetes Team

Sie erreichen unser Diabetes Team in Spiesen-Elversberg unter folgender Nummer:

06821 919 6699

NEU
in unserer Praxis



Standort Spiesen

Gaby Dörr

Pharmazeutisch-kaufmännische Angestellte



Standort Hassel

Sabrina Kirchner

Praxisorganisation und Verwaltung

Antikörpermessung in der Praxis Kaiser



Mit Hilfe eines POCT Gerätes können wir nun in der Praxis Kaiser in Hassel die Antikörper messen. Gemessen werden die IgG und die IgM Antikörper.

IgG Antikörper werden erst drei Wochen nach dem ersten Kontakt mit dem Krankheitserreger gebildet. IgM Antikörper werden direkt nach dem ersten Kontakt mit dem Krankheitserreger gebildet.

Der Test dauert ca. 20-30min und kostet ca. 30€ für IgG und IgM Antikörper zusammen.

WIR LASSEN SIE NICHT WARTEN.



SELBST-ANMELDUNG EINFACH . SCHNELL . KONTAKTLOS



Stecken Sie Ihre
Krankenkassen-
karte in das
Lesegerät.



Jetzt sind Sie
angemeldet.



Nehmen Sie im
Wartebereich Platz,
bis Sie aufgerufen
werden.



Dieses Heft ist nicht zur Weitergabe an Dritte geeignet!

Das Magazin ist für die Patienten der Facharztpraxis für Allgemeinmedizin Dr. med. Susanne Brenner, Praxis Dr. med. Ralf Kaiser sowie der Praxisgemeinschaft Rahman & Detho.

Standort Spiesen-Elversberg, Dr. med. Susanne Brenner, Hauptstraße 100, 66583 Spiesen-Elversberg
für den Standort St.Ingbert / Hassel die Praxis Dr. med. Ralf Kaiser, Blumenstraße 4, 66386 St. Ingbert.