Den Schweinehund doppelt besiegen

Der Frühling ist da. Wer den ganzen Tag im Büro oder in der Praxis verbringt, weiß es ganz besonders zu schätzen, dass es wieder richtig lange hell ist. Denn endlich hat man nach Feierabend wieder genügend Zeit, sich auch draußen mit Bewegung und Sport in Form zu bringen. Sei es beim Sport mit Freunden, einer Joggingrunde im Wald oder einfach einem Spaziergang mit der Familie.

»Bewegung ist eine Therapie mit hohem Stellenwert bei vielen Erkrankungen«

Dass Bewegung gesund ist und das persönliche Wohlbefinden und damit die Lebensqualität steigert, weiß jeder, der sich regelmäßig bewegt. Das angenehme Gefühl, sich „ausgetobt" zu haben, ist eigentlich durch nichts zu ersetzen. Und Präventionsmediziner werden nicht müde zu betonen, dass wir unserem Körper mit ausreichend Bewegung Gutes tun. Zurecht: Für kaum eine medizinische Fragestellung gibt es so eindeutige Beleg, wie für die gesundheitsfördernde Wirkung des Sports.

Was weniger bekannt ist: Bewegung hilft Menschen auch dann, wenn sie schon erkrankt sind. Deshalb ist Bewegung eine echte Therapie mit hohem Stellenwert bei vielen Erkrankungen – etwa bei Bluthochdruck und auch ganz besonders bei Diabetes. Der Beitrag auf den Seiten 8 und 9 fasst für Sie die wichtigsten Punkte noch einmal zusammen. Denn: Als MFA haben Sie oft den kürzesten Draht zum Patienten und können dabei helfen, dieses so wichtige Thema nachhaltig zu verbreiten.

Dazu braucht es nicht viel. Ein bisschen Einfühlungsvermögen, eine gute Zusammenarbeit mit Arzt oder Ärztin und den Kolleginnen und am besten ein eigenes Interesse am Thema. Wer den eigenen Schweinehund überwindet, kann Patienten besser motivieren, ihren Schweinehund ebenfalls zu besiegen und das Medikament „Bewegung" für sich zu entdecken. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen „doppelten Gewinn" mit Bewegung!

Ihr
Dr. Christian Graf, BARMER GEK

rezeption

4 Daumen hoch für Ihre Praxis
Die Nutzer der Online-Arztsuche bewerten ihre Praxen überwiegend positiv

6 Es werde Licht
Was es bei der Beleuchtung des Arbeitsplatzes zu beachten gibt

sprechstunde

8 Diabetes und Sport
Wie Patienten das Medikament „Bewegung" entdecken

praxisorganisation

11 Jeder Fehler zählt
Ein neuer Fall mit Relevanz für das Praxisteam

12 Mehr Effizienz
Wie Arzneimittelrabattverträge die Versorgung sichern

kaffeepause

14 Kurz und fündig
Was das Praxisteam sonst noch interessiert

15 Preisrätsel
Mitmachen und EUROPA-PARK Tickets gewinnen

impressum

Herausgeber:
Urban & Vogel GmbH in Kooperation mit dem AOK-Bundesverband und der BARMER GEK

Verlag
Springer Medizin, Urban & Vogel GmbH
Aschauer Straße 30, D-81549 München
Tel.: (089) 203043-1362

Redaktion:
Dr. Monika von Berg (Chefredakteurin, v.i.S.d.P.)
Dr. Reinhard Merz (Redaktionsleitung)
Anschrift wie Verlag,
redaktion@info-praxisteam.de

Titelbild: ©Light Impression, fhmedien_de – fotolia.com; Montage: Katharina Merz

Druck: Stürtz GmbH, Alfred-Nobel-Str. 33, 97080 Würzburg

info praxisteam **wird als Beilage in der Zeitschrift Hausarzt verschickt.**

© Cornelia Kalkhoff, Eric Isselée – fotolia.com; Dmitry Kalinovsky – shutterstock.com, Montage: Katharina Merz