MEDIS Aktuell

Wissenswertes und Interessantes - Ihr Ärztenetz berichtet

Aus dem Inhalt:

Seite 2
MEDIS hilft
Unterstützung für ein Projekt in Kamerun

Seite 3
ICD
Verschlüsselt für Klarheit sorgen

Seite 4
Lärm
Ein besonderes Gesundheitsrisiko

Seite 6
Aronia
Beerenstark für die Gesundheit

Seite 7
Endlich Schule
Tipps für einen gesunden Start

III / 2016

© MEDIS - Ärztenetz medizinischer Versorgung Südbrandenburg

Helfen, damit die Menschen bleiben

Kamerun liegt in Zentralafrika und ist landschaftlich sehr vielfältig. Das Land erstreckt sich vom Atlantischen Ozean bis hoch zum Tschadsee. Während der Norden von Trockensavanne geprägt ist, liegt der Süden im Kongobecken – dem zweitgrößten Regenwaldgebiet der Erde.
Kamerun vereint mehr als 240 verschiedene ethnische Gruppen und ist ein politisch stabiles Land in einer instabilen Region. Es gehört zu den wirtschaftlich stärksten Ländern Zentralafrikas. Doch noch werden nicht alle vorhandenen Potenziale ausgeschöpft. Die Regierung hat sich in ihrem Strategiepapier "Vision 2035" ehrgeizige Ziele gesetzt: Kamerun soll bis zum Jahr 2035 den Status eines Schwellenlandes erreichen.
Doch auf diesem Weg wird Kamerun weiterhin große Unterstützung benötigen, denn noch leben 39 Prozent der Menschen unterhalb der nationalen Armutsgrenze (2014), etwa 7,7 % Prozent der Bevölkerung sind unterernährt (2015). Die Lebenserwartung liegt bei 55 Jahren. Der Anteil der Menschen, die lesen und schreiben können, liegt bei 71,3 % (2010).
Kamerun gehört zu den Kooperationsländern der deutschen Entwicklungszusammenarbeit, mit denen die Bundesrepublik auf Basis zwischenstaatlich vereinbarter Verträge eng zusammenarbeitet. Deutschland ist seit mehr als 50 Jahren in Kamerun entwickungspolitisch aktiv und wird als verlässlicher und berechenbarer Partner geschätzt.
Mit eigenständiger Wirtschaftsentwicklung lässt sich Armut besiegen. Ein wichtiges Veränderungspotenzial ist WISSEN. Lesen und Schreiben sind dafür wichtigste Grundlage.

Das MEDIS Ärztenetz medizinischer Versorgung Südbrandenburg unterstützt gemeinsam mit dem Rotary Club Herzberg/ Elster und dem Brandenburger Nephrologie Kolleg e.V. den gemeinnützigen Verein Arzt Hilft! e.V. Dieser engagiert sich hauptsächlich für eine nachhaltige Verbesserung der Gesundheitsversorgung und Armutsbekämpfung in unterentwickelten Regionen.
Es geht darum, den größten Mangel ein wenig zu lindern und dort anzusetzen, wo Hilfe am dringendsten gebraucht wird.

ARZT hilft! e.V.

Ein aktuelles Projekt, das vor seiner Vollendung steht und in das nun auch unsere Unterstützung fließen wird, ist das Alphabetisierungszentrum AHP²V in Baham.

AHP²V
Association **H**umanitaire pour la Promotion des **P**ersonnes **V**ulnerables
(Humanitäre Einrichtung für die Förderung bedürftiger Menschen)

Parrainé par le

MEDIS
Ärztenetz medizinischer Versorgung Südbrandenburg

04910 Elsterwerda, Allemagne

Quelle: Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ)

ICD - Verschlüsselt für Klarheit sorgen

Buchstaben- und Zahlenreihen auf Ihrem Arztbrief, der Kassen- oder Krankenhausrechnung - was haben sie zu bedeuten?

Der ICD-Schlüssel ist eine medizinische Klassifikation zur Systematisierung von Diagnosen. Die Abkürzung “ICD” steht für “**I**nternational **C**lassification of **D**iseases and Related Health Problems" (ins Deutsche übersetzt: Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme).
Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat diese internationale Klassifikation aller bekannten Krankheiten und Gesundheitsprobleme herausgegeben. Mit einer weltweit einheitlichen Systematik soll die ICD die statistische Erforschung von Erkrankungswahrscheinlichkeit und das Sterberisiko jeder einzelnen Krankheit ermöglichen. ICD-10, Version 2006 heißt die heute gültige Version.

Von A00 bis Z99

Jeder Diagnose wird ein bis zu fünfstelliger Code zuordnet. Der Code hat das Format X00.00, wobei X für einen Buchstaben von A-Z, die Nullen für eine Ziffer von 0-9 stehen. Jedem Buchstaben werden maximal 100 Zahlen zugeordnet, also A00 bis A99 oder B00 bis B99. Die ersten drei Stellen kodieren eine grobe Diagnose, die vierte und fünfte Stelle dienen der weiteren Unterteilung bzw. Verfeinerung. Die letzte Ziffer kodiert zum Beispiel bei einigen Erkrankungen die genaue Lokalisation. Zum Beispiel findet sich die Diagnosegruppe Atemwegserkrankungen unter dem Buchstaben J. Mit dem Code J00 bis J06 werden akute Infektionen der oberen Luftwege beschrieben, bei einer akuten Bronchitis steht J20 auf der Bescheinigung des Arztes.

Ins Geschichtsbuch geblickt

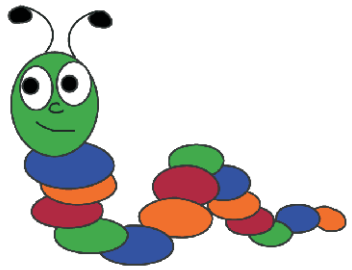
Ärzte, Krankenhaus- und Versicherungsmitarbeiter, kurz alle, die im Gesundheitswesen miteinander kommunizieren, müssen sich darauf verlassen können, dass eine exakte Diagnose unmissverständlich und differenziert übermittelt wird.

Mit der Vereinheitlichung der Krankheitsbezeichnung versuchte man, der anfänglich großen Begriffsverwirrung zu begegnen.

Der erste anerkannte Vorläufer der ICD war die Bertillon-Klassifikation, ein internationales Todesursachenverzeichnis, das 1893 eingeführt worden war. Die erste Version enthielt gerade einmal 44 verschiedene Krankheitsbezeichnungen.
Im Jahr 1900 berief die französische Regierung eine Konferenz mit Vertretern aus 26 Ländern ein. Sie gaben eine Revision dieses Todesursachenregisters heraus, das nun schon 179 Krankheitsgruppen enthielt.
Mit ICD 6 im Jahr 1948 dehnte die WHO die alte Systematik auch auf Krankheiten und Verletzungen aus. Der Fortschritt in der Medizin machte seither umfangreiche Änderungen und Ergänzungen notwendig.
Die Arbeit an der letzten, zehnten Revision (ICD-10) begann 1983 und wurde 1992 abgeschlossen.
Eine ICD-11 ist derzeit nicht vorgesehen, stattdessen soll ICD-10 jährlich auf den neuesten Stand gebracht werden.

In Deutschland gibt es für die ICD-10 zwei wesentliche Einsatzbereiche:

- Verschlüsselung von Todesursachen: Die ICD-10 ist somit die Grundlage der amtlichen Todesursachenstatistik.
- Verschlüsselung von Diagnosen in der ambulanten und stationären Versorgung.



(Quelle: http://flexikon.doccheck.com)

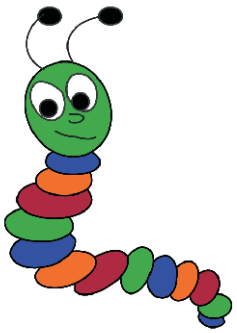
Lärm - kann unserer Gesundheit schaden

Lärm geht uns auf die Nerven und auf die Ohren. Zuviel Lautstärke führt zu Schwerhörigkeit und Tinnitus. Doch auch Schall, der nicht das Gehör schädigt, kann uns gefährlich werden. Wer zum Beispiel Tag und Nacht Verkehrslärm ausgesetzt ist, hat ein höheres Risiko für Bluthochdruck und Herzinfarkt.

Was ist Lärm?

Einfach gesagt: Lärm ist Schall, den wir als störend empfinden. Aber was wir als störend empfinden, ist individuell verschieden. Die Frage, ob ein Geräusch Lärm ist oder nicht, dürfte darum in konkreten Fällen oft zu Meinungsverschiedenheiten führen.
Während ein Motorradfahrer den satten Sound seiner Maschine genießt, wird sich ein Anwohner am heftigen Knattern des Auspuffs stören. Ähnlich sieht es bei lauter Musik aus.
Aber das Lärmempfinden ist nicht nur eine Frage der Vorlieben und des jeweiligen Geschmacks.
Überschreitet der Schall eine bestimmte Lautstärke, dann wird er richtig gefährlich.

Verkehrslärm gilt nach den Luftschadstoffen als gefährlichste umweltbedingte Gesundheitsbedrohung. Nach Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gehen in Westeuropa durch Umweltlärm jährlich mindestens eine Million gesunder Lebensjahre verloren. Allein für den Osten Deutschlands werden pro Jahr 30.000 zusätzliche Krankheitsfälle vorhergesagt, 12.000 zusätzliche Todesfälle und bis zu 1,8 Milliarden Euro Gesundheitskosten. Lärm verursacht Stress. Das heißt, er versetzt unseren Körper in einen Alarmzustand. In diesem Zustand schüttet der Körper verstärkt Hormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol aus. Sie treiben den Blutdruck hoch, beschleunigen den Puls und aktivieren die Blutgerinnung. Diese Reaktion war bei unseren steinzeitlichen Vorfahren überlebenswichtig: Wenn sie gefährliche Raubtiere fürchten mussten, waren sie tatsächlich in einem Alarmzustand und mussten hellwach sein. Der heutige Mensch ist solchen Bedrohungen weniger ausgesetzt. Der beschriebene Stressmechanismus funktioniert aber immer noch.
Das Tückische beim Lärm besteht darin, dass diese gefährliche Kaskade selbst dann in Gang kommt, wenn wir den Lärm gar nicht bewusst wahrnehmen, also auch im Schlaf. Forschungen zeigen, dass Dauerlärm bei Kindern die Gehirnfunktion beeinträchtigt und bei Erwachsenen vermehrt zu Problemen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall oder Diabetes führt.
Letzteres ist vermutlich dadurch bedingt, dass Lärm den Tiefschlaf und damit auch den Insulin-Stoffwechsel stört.



(http://www.mdr.de/hauptsache-gesund
aktualisiert: 17. September 2015)

Ist die Gefahr erkannt, kann man etwas tun

Es gibt Möglichkeiten, sich vor den gesundheitlichen Schäden durch Lärm zu schützen.
Wer meint, betroffen zu sein, sollte seinen Arzt im Gespräch darauf hinweisen und angebotene Vorsorgeuntersuchungen nutzen. Außerdem ist es sinnvoll, regelmäßig den Blutdruck zu kontrollieren und andere Risikofaktoren auszuschalten. Wer einmal schwehörig ist, dem gibt selbst das beste Hörgerät nicht die ursprüngliche Hörfähigkeit zurück. Es kommt also darauf an, seinen Ohren Schutz und Erholung zu gönnen.
Wer zum Beispiel an seiner Arbeitsstelle regelmäßig einem Schallpegel von über 85 Dezibel ausgesetzt ist, sollte unbedingt Gehörschutz tragen. Der Arbeitgeber ist gesetzlich dazu verpflichtet, seinem Angestellten entsprechende Mittel zur Verfügung zu stellen. Doch auch in der Freizeit können wir unser Gehör schonen.
Musik sollte nur Zimmerlautstärke erreichen, also nur so laut sein, dass sie im Nebenzimmer nicht mehr zu hören ist. Die Lautstärke im Kopfhörer von MP3-Playern ist bereits zu laut, wenn andere mithören können. Bei Besuchen von Live-Konzerten in geschlossenen Räumen können Ohrstöpsel helfen.
Bei der Anschaffung von Garten- oder Hausgeräten sollte die Lautstärke mit in die Kaufentscheidung einfließen. Ähnliches gilt für Kinderspielzeug.
Und ganz wichtig:
Den Ohren immer mal eine Pause verschaffen und einfach mal die Stille genießen.

Wie laut ist was?

10 bis 20 Dezibel	Ticken einer Armbanduhr, leises Blätterrauschen, Atmen beim Schlafen
20 bis 30 Dezibel	Flüstern, Ticken eines Weckers
30 bis 40 Dezibel	Leises Gespräch, Geräuschpegel in einem ruhigen Wohngebiet
40 bis 50 Dezibel	In diesem Bereich liegt die berühmte "Zimmerlautstärke“
50 bis 60 Dezibel	Regen, Meeresrauschen, normales Gespräch
60 bis 70 Dezibel	Staubsauger aus einem Meter Entfernung, Wasserfall Achtung: Ab etwa 60 Dezibel kann Dauerlärm langfristig zu Stress und psychischer Belastung führen. Außerdem steigt die Gefahr von Bluthochdruck und Herzinfarkten.
70 bis 80 Dezibel	Straßenlärm, Benzin-Rasenmäher, Flaschen werden in Altglascontainer geworfen (zehn Meter Abstand).
80 bis 90 Dezibel	Dieselmotor aus zehn Metern Entfernung Achtung: Wer so einem Geräuschpegel anhaltend ungeschützt ausgesetzt ist, schadet seinem Hörvermögen.
90 bis 110 Dezibel	Motorrad aus nächster Nähe, Sinfonieorchester bei voller Lautstärke, Presslufthammer, Motorsäge, Rockkonzert.
120 Dezibel	Schmerzschwelle. Düsenflugzeug aus 100 Metern Entfernung
>150 Dezibel	Wenn 150 Dezibel überschritten werden, zum Beispiel durch einen in nächster Nähe gezündeten Silvesterknaller, können irreparable Schäden entstehen.

Aronia - beerenstark für die Gesundheit

Aronia, hierzulande auch Apfelbeere genannt, kommt von ihrer äußerlichen Erscheinung der Heidelbeere besonders nahe. Geschmacklich unterscheiden sich die beiden kleinen Beeren jedoch deutlich, denn im Gegensatz zu der süßen Heidelbeere schmeckt die Aroniabeere eher herb-säuerlich.

Der etwa mannshoher Strauch aus der Familie der Rosengewächse ist in Nordamerika heimisch und wird von den Ureinwohnern schon seit Hunderten von Jahren als vitaminreiche Winternahrung geschätzt. Um 1900 entdeckte der russische Botaniker und Pflanzenzüchter Iwan Wladimirowitsch Mitschurin die Apfelbeere und brachte sie nach Russland, wo sie wegen ihrer extremen Frosthärte bald großflächig angebaut wurde – zunächst hauptsächlich als Farbstofflieferant für die Lebensmittel- und die Pharma-Industrie.

Mittlerweile gibt es in vielen osteuropäischen Ländern und in Skandinavien Aronia-Plantagen. Auf dem Gebiet der ehemaligen DDR wird die Apfelbeere schon seit fast 40 Jahren angebaut, aber auch immer mehr Obstbauern im restlichen Deutschland entdecken sie als interessante Alternative zu den bekannten oder klassischen Obstsorten.

Mittlerweile steht die kleine Beere auch im Fokus der medizinischen Forschung. Und die Ergebnisse der wissenschaftlichen Arbeiten sind tatsächlich beeindruckend. Das ist auch kein Wunder, denn die Aroniabeere strotzt nur so vor hochwirksamen Inhaltsstoffen. Keine andere heimische Beere kann sie bei den Inhaltsstoffen schlagen. Zum einen sind es die Vitamine A, C, E, K sowie die komplette Gruppe der B-Vitamine. Bei den Mineralien und Spurenelementen kann Aronia mit ansehnlichen Mengen an Kalzium, Magnesium, Kalium, Zink und Eisen aufwarten.

Apfelbeeren enthalten sehr viel Anthocyan – pro hundert Gramm mehr als drei Mal so viel wie die wilde Heidelbeere. Der Farbstoff gehört zur Gruppe der sogenannten sekundären Pflanzenstoffe. Er bindet als Antioxidant freie Radikale im Körper und senkt das Risiko, an Krebs zu erkranken. Wissenschaftliche Studien zeigen außerdem, dass die Früchte positiv auf das Herz-Kreislauf- und Immunsystem wirken, sowie eine heilende Wirkung bei Magen-, Blasen-, Darm-, Leber- und Gallenbeschwerden haben. Man sollte allerdings nicht zu viele Apfelbeeren auf einmal essen, denn im rohen Zustand besitzen sie wegen des Inhaltsstoffs Amygdalin eine leicht abführende Wirkung.

> “Was bitter ist im Mund, ist innerlich gesund.” Dieses Sprichwort trifft ganz besonders auf die kleine Aronia- oder Apfelbeere zu.

Ein weiterer Stoff, den die Beere im Überfluss hat, ist OPC (oligomere Procyanidine) eine Gruppe farbloser Bitterstoffe, die unter anderem entzündungshemmend wirken.

So zeigten Tierversuche mit radioaktiv markiertem OPC, dass diese Stoffe bereits zehn Minuten nach dem Essen in Blut und Lymphe gelangen und praktisch jedes Körpergewebe erreichen. Sie passieren die Blut-Hirn-Schranke, leiten Schwermetalle aus und heften sich an Kollagen- und Elastinfasern.

Tipps zur Verarbeitung:

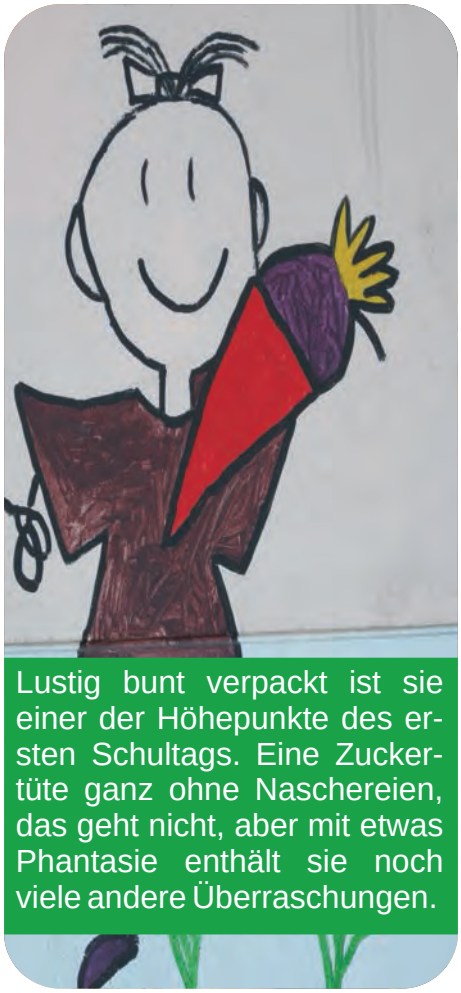
Wer süßes Obst mag, dem werden rohe Aroniabeeren nicht schmecken, denn sie sind eher säuerlich und bitter. Zur Verarbeitung als Fruchtsaft oder Likör, in Joghurts und Gebäck sowie als Marmelade oder Gelee eignen sich die Beeren jedoch sehr gut. Besonders in Kombination mit anderen Früchten wie Äpfeln, Aprikosen, Quitten oder Sanddorn schmeckt Aronia-Konfitüre hervorragend.

(Quelle: https://www.mein-schoener-garten.de/gartenpraxis/nutzgarten/apfelbeere)

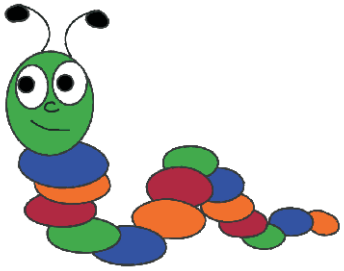
Jetzt geht´s los!

Von Anfang an sicher

Die Vorfreude auf den Schulanfang ist bei vielen Kindern riesig. Endlich lernen sie Lesen, Schreiben, Rechnen und fühlen sich schon richtig erwachsen. Sind die Leckereien aus der Schultüte aber vernascht, muss der tägliche Schulweg bewältigt werden. Schon früh sollten die Kleinen mit Regeln und Vorschriften im Straßenverkehr vertraut gemacht werden. Und dann ist da noch der Schulranzen. Er sollte ergonomisch für den Kinderrücken sein, d. h. die Last gut verteilen, auf die Rückenlänge einstellbar sein und „mitwachsen“. Wichtig ist natürlich eine gute Sichtbarkeit im Straßenverkehr durch hochwertige Reflektoren.



Lustig bunt verpackt ist sie einer der Höhepunkte des ersten Schultags. Eine Zuckertüte ganz ohne Naschereien, das geht nicht, aber mit etwas Phantasie enthält sie noch viele andere Überraschungen.



MEDIS wünscht allen ABC-Schützen einen gesunden Start in der Schule

Ein gesundes und reichhaltiges Schulfrühstück stärkt die Konzentration und gibt Kraft für die Herausforderungen des Schulalltags - hübsch angerichtet schmeckt es dem Kind.

Das gesunde Pausenbrot

Erzieher und Pädagogen warnen: Immer mehr Kinder kommen ohne Frühstück in die Schule. Und in den Brotdosen liegt, was keiner braucht: Süßes, Gezuckertes und wenig Nahrhaftes. Doch ein gesundes, ausgewogenes Frühstück ist das A und O für konzentriertes Lernen und für die tägliche Energiebilanz! Experten empfehlen: Das erste und zweite Frühstück sollte ein Drittel der täglich benötigten Energie bereitstellen. Das ideale Pausenbrot besteht aus Vollkornbrot, Käse oder magerer Wurst und Knabbergemüse. Die Eiweißbausteine in Käse und Wurst dienen als Baustoff für Muskeln und Nerven. Ein Joghurt, Obst und eine Flasche Wasser liefern zusätzlich Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe und Flüssigkeit. Das erhöht die Konzentration und Leistungsfähigkeit.

Impressum

MEDIS aktuell

MEDIS Management GmbH
Ackerstraße 20
04910 Elsterwerda

Tel.: 03533 4889840
kontakt@medis-netz.de
www.medis-netz.de

HRB 11829 CB
StNr. 057/114/02413

Geschäftsführung:
Marit Weber / Jens Zierz /
Dr. Carsten Jäger

Redaktion / Anzeigen:
Gabriele Strödel

Quellen - Fotos: Titel/S 6 MEDIS
Seite 2 Arzt hilft! e.V.
Seite 3 tim reckmann
Seite 4 uwe wattenberg
Seite 5 l. bernd wachtmeister
r. i. friedrich
Seite 7 oben dieter schütz
unten dieter kaiser - alle pixelio

Ihre Patienten können sich auf Sie verlassen. Und Sie sich auf die Deutsche Bank.

Wenn es um Finanzierungen geht, stehen Ihnen unsere Experten mit individuellen Lösungen zur Seite. Gemeinsam mit Ihnen entwickeln wir einen Finanzierungsmix, der auf Ihre Ansprüche und Anforderungen abgestimmt ist.

Sprechen Sie jetzt mit uns.

Investment & FinanzCenter Senftenberg
Bahnhofstraße 8
01968 Senftenberg
Telefon 01 73/2 18 60 02

Leistung aus Leidenschaft. **Deutsche Bank**