MEDIS Aktuell

Wissenswertes und Interessantes - Ihr Ärztenetz berichtet

Aus dem Inhalt:

Seite 2
5 Jahre MEDIS
Für die Gesundheit in der Region

Seite 3
Willkommen im Netz
MEDIS begrüßt ein neues Mitglied

Seite 4 / 5
Die Wirkung der Farben
Es grünt so grün...

Seite 6
Einheizer für kalte Tage
Ingwer - eine besondere Knolle

Seite 7
Fastenzeit
Wie wär´s mit „Appstinenz“?

I / 2020

MEDIS - Ärztenetz medizinischer Versorgung Südbrandenburg

Seit 5 Jahren - MEDIS für Ihre Gesundheit

Das Ärztenetz medizinischer Versorgung Südbrandenburg, die MEDIS GbR, wurde am 14.10.2014 in Elsterwerda mit 20 Haus- und Fachärzten der Region gegründet. Weitere Ärzte verschiedener Fachrichtungen sind in Kooperationsbeziehung eingebunden.

Alle Mitarbeitenden der einzelnen Versorgungseinrichtungen, der Verwaltung und der Unternehmensführung verfügen über jahrelange Erfahrung in den jeweiligen Verantwortungsbereichen.

Vor dem Hintergrund des demografischen Wandels, von dem insbesondere unsere ländliche Region betroffen ist, sind neue Wege gefragt, um die medizinische Versorgung auf hohem Niveau aufrecht zu erhalten.

Für genau diese Sicherstellung der Versorgung wurden durch MEDIS verschiedene Strukturen geschaffen:

MEDIS Management GmbH

Das MEDIS-Gesundheitsprojekt setzte von Beginn an auf „agnes^{zwei}“. Die inzwischen beiden Gemeindeschwestern im Netz sind „Kümmerer“ für die Patienten, ersparen ihnen weite Wege zum Hausarzt und diesem aufwändige Hausbesuche.

MEDIS Pflegeteam Südbrandenburg

Die aktuell 37 Mitarbeiter im ambulanten Pflegedienst arbeiten an verschiedenen Standorten und verstehen sich als Berater und Koordinatoren, sie organisieren und übernehmen alle notwendigen Tätigkeiten rund um die Pflege.

MEDIS Palliativnetz Südbrandenburg-SAPV

Das MEDIS Palliativnetz Südbrandenburg erhielt seine Zulassung zum 01.01.2015 für die Spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV) und steht für eine würdevolle Begleitung in der letzten Phase des Lebens durch speziell ausgebildete Palliativärzte und Palliativpflegekräfte.

MEDIS Lebensfreude gGmbH

Die MEDIS Lebensfreude gGmbH hat am 01.01.2016 die Geschäftstätigkeit aufgenommen. Über den im Land Brandenburg größten Ehrenamtskreis mit 90 aktiven Helfern erhalten pflegebedürftige Menschen Unterstützung und Entlastung in der Familie und dem eigenen Wohnumfeld.

MEDIS Tagespflege

Seit 2015 werden durch das Team der MEDIS Tagespflege 12 Gäste mit Pflegebedarf in einer von einem Park umgebenen ehemaligen Fabrikantenvilla liebevoll betreut. Tagsüber in umsorgter Gemeinschaft - nachts im vertrauten Zuhause.

MEDIS Pflegeteam Südbrandenburg

Bereits im November 2014 zogen die ersten an Demenz erkrankten Bewohner in eine der MEDIS Wohngemeinschaften. Mit der Ende 2019 eröffneten WG für SAPV-Patienten gibt es mittlerweile drei der stark nachgefragten Einrichtungen.

MEDIS Management GmbH

Die MEDIS Management GmbH nahm am 23.12.2014 ihre Geschäftstätigkeit auf. Sie vertritt die Interessen der in der MEDIS GbR zusammengeschlossenen Ärzte in wirtschaftlicher, rechtlicher und vertraglicher Hinsicht.

Herzlich Willkommen bei MEDIS

Das MEDIS Ärztenetz medizinischer Versorgung Südbrandenburg engagiert sich als Zusammenschluss von ambulant tätigen Haus- und Fachärzten mit unterschiedlicher medizinischer Ausrichtung.

Zum Jahresbeginn 2020 konnten wir mit Dr. med. Andreas Kugler ein neues Mitglied und damit wieder einen Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde hinzugewinnen. Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit!

HNO ZENTRUM SÜD-BRANDENBURG

Dr. med. Andreas Kugler

Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde
Kopf- und Halschirurgie

Vita:
- Studium der Humanmedizin an der Freien Universität Berlin und der Charité Universitätsmedizin Berlin bis 2006
- Chirurgie im Evangelischen Krankenhaus Ludwigsfelde
- Hals-Nasen- Ohrenheilkunde an der Charité Campus Berlin Mitte
- HNO Facharzt seit 2012
- Stimm-, Sprach- und kindliche Hörstörungen im Praxisverbund Berlin
- Seit 2012 in ambulanter Niederlassung und als Honorar-Operateur tätig

Dr. med. Kugler mit seinem erfahrenen Praxisteam des HNO-Zentrums Süd-Brandenburg

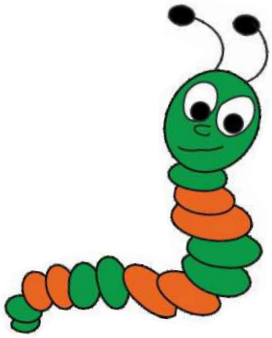
Akupunktur
Allergietherapie
Diagnostik
HNO Chirurgie
Kinder-HNO
Ästhetische Medizin & kosmetische Eingriffe
Laser-Chirurgie
Radiofrequenztherapie (RF)
Schnarchtherapie
Tinnitustherapie

Kontakt
E-Mail: info@hno-zentrum-suedbrandenburg.de
Telefon: 03535 / 3055
Standorte: Luckenwalde / Herzberg

Das Leistungsangebot umfasst das gesamte HNO Spektrum.

Konservativ:
Von Kinderuntersuchungen bis zur Hörgeräteversorgung bei Altersschwerhörigkeit. Angeboten werden unter anderem: Hörsturzbehandlung, Tinnitusbehandlung, Allergiediagnostik und -behandlung, Schnarchbehandlung, Schlaf- und Schwindeldiagnostik.

Operativ:
Von kleinen Lasereingriffen im Eingriffsraum der Praxis bis hin zu Operationen in Vollnarkose z.B. an den Nasennebenhöhlen im Krankenhaus.
Hierzu besteht derzeit eine Zusammenarbeit mit dem Helios Klinikum in Bad Saarow, wo Dr. Kugler persönlich als Operateur zur Verfügung steht.



Es grünt so grün...

Farben spielen eine ganz besondere Rolle in unserem Leben.
Grün steht für den Frühling und die Natur, übt eine unheimlich entspannende Wirkung aus und hat etwas Geheimnisvolles an sich.

Welche Bedeutung hat die Farbe Grün in der Natur?

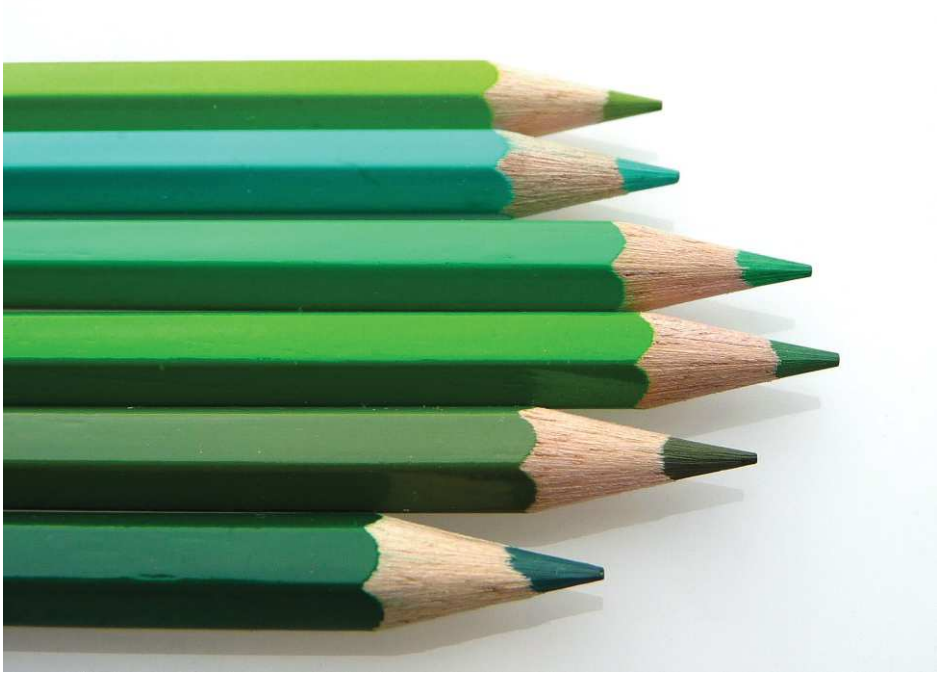
Seit jeher verbinden wir Menschen mit der Farbe Grün die Natur, das Leben und das Überleben: Wenn Bäume und Wiesen im Frühling grün werden, ist der Winter vorbei, die Welt erwacht zu neuem Leben, schenkt neue Hoffnung, wird fruchtbar. Der Bezug zur Natur schlägt sich im Sprachgebrauch und in der Werbung nieder: Die Partei „Die Grünen“ steht für Umweltschutz, ähnlich wie die Organisation „Greenpeace“. Jährlich im Januar findet die „Internationale Grüne Woche“ in Berlin statt.
Bei natürlichen Kosmetikprodukten wird die Farbe zum Beispiel im Verpackungsdesign genutzt. Grün, natürlich und gesund – diese drei Begriffe sind in unserer Wahrnehmung eng verknüpft. Auch die Assoziation der Farbe Grün mit Jugend und Unerfahrenheit leitet sich aus der Natur ab: Wer noch „grün hinter den Ohren“ ist, steht ganz am Anfang, wie eine unreife Frucht. In positiver Hinsicht steht das junge Grün für etwas Neues, Frisches und Unverbrauchtes.

Grün in Gesellschaft, Kultur und Religion

Die Bedeutung der Farbe Grün in Kultur und Religion unterscheidet sich.
Grün ist Leben, Grün wächst, Grün kommt immer wieder. Uraltes Wissen sagt uns, dass unser Überleben nur dann gesichert ist, wenn wieder frisches Grün aus der Erde sprießt. Grün ist das Symbol der Hoffnung auf Leben und Überleben.
Verschiedene Zonen der Erde, Rassen, Kulturen und Religionen finden unter diesem Zeichen der Hoffnung zusammen.
Der Prophet Mohamend soll gesagt haben, das Anschauen des Grünen sei Gottesdienst. Aus diesem Grund ist Grün die Kultfarbe des Islam. In allen islamischen Ländern steht die Farbe Grün für die Religion des Islam und wird ausschließlich in religiö sem Kontext verwendet.
Grün findet sich auch in den Nationalfahnen der meisten Wüstenstaaten, das Überleben in der endlosen Wüste ist nur gesichert, wenn man rechtzeitig eine grüne Oase erreicht.
Bei uns ist es Sitte, im Winter als Symbol der Hoffnung einen immergrünen Weihnachtsbaum in die Wohnstube zu holen. So war es bereits in vorchristlicher heidnischer Zeit.
In Alt-Palästina trugen Bräute ein grünes Hochzeitskleid, um mit der Farbe die Hoffnung auf ein glückliches Leben und Fruchtbarkeit (guter Hoffnung sein) anzuzeigen.
Auf der grünen Insel Irland repräsentiert Grün den Katholizismus.

Farbe ist das Wahrgenommene. Sie entsteht durch den visuellen Reiz in Farbrezeptoren als Antwort auf eine Farbvalenz, so wie ein mechanischer Reiz durch Druck oder Rauheit hervorgerufen wird. Farbe ist nicht die Eigenschaft eines Objekts oder gesehenen Lichts, sondern sie ist subjektives Empfinden... Unterschiedlich Intensitäten im sichtbaren Licht lösen Nervenreize aus, die unterschiedliche Qualitäten der Farbwahrnehmung bilden, deren Miteinander als Farbe wahrgenommen wird.

(https://de.wikipedia.org/wiki/Farbe)



Farben und ihre Wirkung

GRÜN

Grün bedeutet Wachstum, Erneuerung und Wiedergeburt. In diesem Sinne steht es auch für die neue Liebe.

Man verbindet die grüne Farbe mit Gesundheit, Natur, Frische und Frieden. Diese Farbe vermittelt daher Heilung und Freiheit.

Grün entspannt und wird deshalb eingesetzt, um Menschen mit psychischen Erkrankungen den Heilungsprozess zu erleichtern.

Grün ermöglicht es uns, effektivere Lösungen für Probleme zu finden.
Aus all diesen Gründen sind beispielsweise die Tafeln im Klassenzimmer grün!

Mattes Grün ist die Farbe des Geldes und wir assoziieren sie mit finanziellen Belangen und der reichen Oberschicht.

Insgesamt unterscheiden wir mehr als 100 Grüntöne. Nicht zu hell und nicht zu dunkel sollen sie sein, um sich positiv auf unsere Gemütslage auszuwirken.

Assoziationen der Farbe Grün

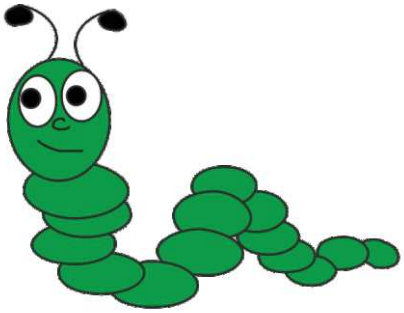
Als Signalfarbe ist Grün meist **positiv.** Im Straßenverkehr signalisiert die Farbe Grün im Gegensatz zur Farbe Rot, freien Durchgang. Rettungswege sind mit weißen Pfeilen auf grünem Grund gekennzeichnet und die grünen Ampeln zeigen freie Fahrt an.
Bei Messgeräten steht der grüne Bereich für Normalität und ein grüner Haken bedeutet: alles im Lot.

Es gibt aber auch **negative** Assoziationen: Fabelwesen und Gruselgestalten werden beispielsweise oft mit grüner Haut dargestellt. Hier gilt das Grüne als unheimlich, da es sich stark von der menschlichen Hautfarbe unterscheidet.

Die Wirkung von Grün auf Körper und Geist

Die Farbtherapie ist eine nichtmedikamentöse Therapieform zur Linderung oder Heilung bestimmter Beschwerden durch die Anwendung farbigen Lichts. Farben wirken durch ihre Schwingungen auf der emotional-geistigen und physischen Ebene. Dieser Effekt lässt sich in einer Farbtherapie nutzen, um einen positiven Einfluss auf das Befinden zu nehmen und Reaktionen hervorzurufen. In der Farbtherapie wird Grün zur Erholung, bei Herz- und Nierenproblemen und gegen Allergien eingesetzt. Die Farbe Grün stärkt Konzentration und Kreativität und soll die Toleranz fördern.

Vor allem aber schafft sie Ruhe und Harmonie und vermittelt ein Gefühl von Ausgeglichenheit und Zufriedenheit. Wut verraucht, Niedergeschlagenheit klingt ab, Trauer wird gelindert. Auch bei der körperlichen Regeneration ist die Farbe hilfreich, so lässt uns ein Spaziergang im Grünen neue Kraft sammeln. Die Farbe entspannt zudem das Auge, ihre Betrachtung strengt nicht an, sondern sorgt für Wohlgefühl.



(https://www.viversum.de/online-magazin/bedeutung-der-farbe-gruen 17.08.2018)

Der „Einheizer“ für kalte Tage

Scharf, gesund und ein echter Tausendsassa:

Wer sich in der kalten Jahreszeit wärmen und zugleich sein Immunsystem stärken will, liegt mit Ingwer genau richtig. Nicht ohne Grund wird die aromatische Wurzel bereits seit Jahrhunderten sowohl in der Küche als auch in der Medizin verwendet. Was macht die Knolle so besonders?

Die Wurzel kann antibakteriell wirken, die Vermehrung von Viren hemmen, den Kreislauf anregen oder die Verdauung fördern. Zusätzlich vermag Ingwer Übelkeit zu verdrängen und er wirkt aufgrund der ätherischen Öle schleimlösend.
Frauen, die unter starken Regelschmerzen leiden, berichten von schmerzlindernden Wirkungen, die sich auf seine durchblutungsfördernden Eigenschaften zurückführen lassen.
Somit ist Ingwer eine Art natürliches Schmerzmittel.

Achtung Nebenwirkungen!

Obwohl es sich bei Ingwer in Wurzelform um ein pflanzliches Produkt handelt, ist er nicht immer und für jedermann geeignet.

1. Da Ingwer gerinnungshemmend wirkt, sollte der Verzehr bei Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten vorher mit dem Arzt besprochen werden. Auch kann er häufiges Nasenbluten noch verstärken.

2. In und nach der Schwangerschaft sollte prinzipiell auf Ingwer verzichtet werden, da nicht sicher ist, ob er frühzeitige Wehen auslösen kann. Auch die Wirkung auf Babys während der Stillzeit ist noch nicht ausreichend erforscht.

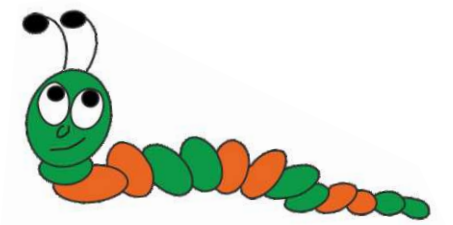
3. Bei Fieber lieber keinen Ingwer zu sich nehmen - die Scharfstoffe können die Körpertemperatur noch weiter steigen lassen.

Seine wohl beliebteste Zubereitungsart ist als Tee. Drei Dinge sind dabei wichtig:

- Je mehr Schnittfläche, desto besser - so können sich die wertvollen Scharfstoffe am besten entfalten.
- Möglichst frisch zubereiten, da sich beim Zerschneiden die ätherischen Öle verflüchtigen.
- Heiß kochend aufgießen und mindestens fünf Minuten lang ziehen lassen. Prinzipiell gilt: je länger der Tee zieht, desto schärfer wird er.

Verfeinert werden kann der Tee beispielsweise mit Honig, Zitronensaft oder frischer Minze. Ob Ingwer geschält wird oder nicht, wirkt sich nicht auf seinen Effekt aus.

(Gesundheitsmagazin der Deutschen Bank AG Ausgabe 4/2019, S. 16)

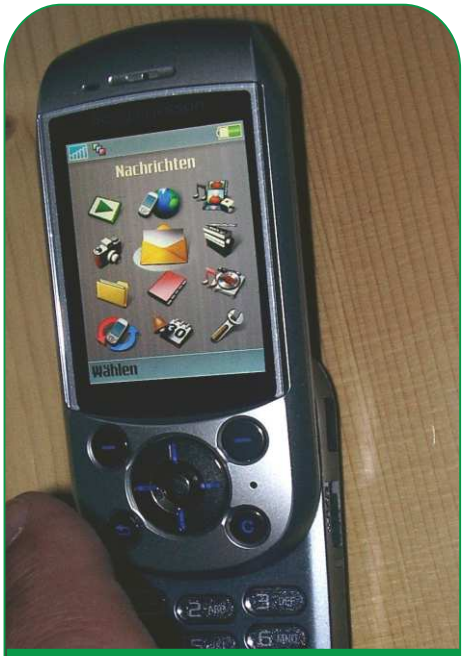


Das steckt drin

Ätherische Öle, das Immunsystem stärkende Mineralstoffe und Spurenelemente, Vitamin C, Eisen, Magnesium, Kalzium, Kalium, Natrium und Phosphor

Wie wär´s mit Appstinenz ?

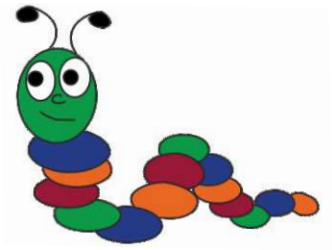
Am Aschermittwoch beginnt wieder die Fastenzeit.
Ursprünglich war der Gedanke, an den 40 Tagen bis Ostern auf einige Lebensmittel wie Fleisch, Milchprodukte und Eier zu verzichten. Über die Jahre hat sich daraus die Tradition entwickelt, auf Genussmittel wie Fastfood, Alkohol oder Tabak zu verzichten. Egal, auf welche spezifische Art man fastet, die Gemeinsamkeit ist, dass man etwas wählen soll, was einem schwer fällt.
Wie wäre es da mal mit etwas „Appstinenz“?
Es ist in der heutigen Zeit nahezu unmöglich ohne digitalen Konsum auszukommen. Machbar ist aber eine digitale Entschlackung, um wieder bewusster mit der Technologie umzugehen.



Bis zu 85 Mal am Tag nehmen Menschen zwischen 18 und 33 das Handy in die Hand. Das fanden Forscher der Universität Lancaster heraus. Die sozialen Netzwerke und Spiele sind dabei die größten Magneten.

Freizeit, die man nicht am Handy verbringt, kann man vielleicht für ein neues Hobby nutzen oder etwas, was man schon lange einmal ausprobieren wollte.

Das Handy piept, wir schauen drauf und was finden wir vor? Die Nachricht der besten Freundin. Die Einladung zu einer Party. Eine superinteressante Nachrichtenmeldung, selbst wenn es eine schlechte ist. Schon das Piepen löst einen kleinen Freudentaumel aus. Und wenn es nicht piept, sehen wir nach, ob wir es nur überhört haben oder senden unsererseits eine Message ab, die eine Resonanz bewirken könnte. Wie kann man diesem sozialen Stress entgehen? Zuhause einen Smartphone-freien Raum einzurichten oder gar das Handy nur an einem festen Ort zu belassen, wirkt Wunder. Man kann sich selbst austricksen: Der Flugmodus oder die Offline-Funktion trennen die Verbindung zum Netz und Internet, das schafft Ruhe und man wird nicht zum Nachschauen verleitet.
(https://www.stern.de/gesundheit/digital-detox-tipps-fuer-das-moderne-entgiften-7936384.html)



MEDIS wünscht allen Lesern einen gesunden Start in den Frühling

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 / Dr. Carsten Jäger

Redaktion / Anzeigen:
Gabriele Strödel

Quellen - Fotos / Grafiken:
Seite 3 HNO-Zentrum Südbrandenburg
Seite 1 birgit
Seite 4 dr. klaus-uwe gerhardt
Seite 5 von oben kurt f. domnik johnnyb, sigrid rossmann
Seite 6 w.r.wagner
Seite 7 oben michael baudy unten margot kessler alle pixelio.de

**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 (0 35 73) 7 06 11 15**

Leistung aus Leidenschaft. **Deutsche Bank**