



HAUSÄRZTE

OBERKASSEL



FEB 2021

Praxis aktuell

Liebe Patientinnen und Patienten,

leider wird das neue Jahr 2021 stark bestimmt durch die täglichen Einschränkungen der weiterhin grassierenden Pandemie.

Auch wenn die täglichen Nachrichten mit sehr hohen Fallzahlen, Bildern aus überfüllten Krankenhausabteilungen oder schwer abschätzbaren wirtschaftlichen Folgen besorgniserregend sind, blicken wir doch verhalten optimistisch in die Zukunft und hoffen auf den möglichst schnellen und breit gestreuten Einsatz wirksamer Impfstoffe.

Sobald es die staatliche Impfstrategie zulässt, werden wir uns selbstverständlich als ihre Hausarztpraxis an dem Impfprogramm beteiligen.

Bis dahin sind wir auf die Einhaltung der mittlerweile bekannten Hygienemaßnahmen angewiesen. Wir möchten an dieser Stelle daran erinnern, alle Routineaufgaben, wie die Bestellung von Überweisungen, Rezepten sowie die Ausstellung einer infektbedingten Arbeitsunfähigkeit telefonisch oder online zu erledigen. Insbesondere mit Erkältungssymptomen sollten Sie **nicht** ohne vorherige telefonische Anmeldung die Praxis betreten, sondern sich einen Termin in der zeitlich getrennten **Infekt-Sprechstunde** geben lassen.

Außerdem wollen wir in den nächsten Wochen als zusätzliches Angebot eine Video-Sprechstunde installieren.

- Ihr Praxisteam -

COVID-19 Impfung

Uns erreicht eine Vielzahl von Fragen zum Nutzen und den Risiken einer Corona-Impfung. Hierzu unsere Meinung (Stand Januar 2021)

1. **Ja**, wir empfehlen im Prinzip jedem Patienten die COVID-19 Impfung und werden uns so schnell wie möglich selber impfen lassen. Zugelassen ist der Impfstoff zur Zeit für alle Personen über 16 Jahren.

2. Der BIONTECH-Impfstoff wurde vor der Zulassung an über 21.000 Personen getestet und es traten nur geringe Nebenwirkungen wie Schmerzen an der Einstichstelle, Kopfschmerzen, Müdigkeit und Erschöpfung vorübergehend auf. Bei empfindlichen Personen traten selten allergische Reaktion auf, die mit Medikamenten gut beherrschbar sind. Der Impfstoff verändert nicht das Erbgut und ist nach aktueller Erkenntnis sicher.

Er enthält mRNA (nicht DNA), also den gleichen Stoff wie die Erkältungsviren.

Bei jeder von Ihnen durchgemachten Erkältung hat der Virus mRNA in Ihre Zellen eingebracht, um sich zu vermehren, ganz ohne Ihr Erbgut zu verändern.

4. Die kompletten Ergebnisse der Impfstoff-Studie sind im New England Magazine of Medicine publiziert und öffentlich abrufbar.

Wenn man „NEJM“ und „CORONA“ googelt, ist die Studie für jeden nachlesbar.

5. Ist man mit einer Impfung weiterhin ansteckend? Diese Frage ist leider noch nicht geklärt, aber es gilt zumindest als sehr wahrscheinlich, dass geimpfte Personen vor einem schweren oder tödlichen Verlauf einer CORONA-Infektion geschützt sind.



Corona update

SCHUTZ-RICHTLINIEN

Tragen Sie unterwegs immer eine OP- oder FFP2-Maske.	Halten Sie mind. 2m Abstand zu anderen.
Hände waschen und desinfizieren.	Bei Krankheitssymptomen unbedingt zu Hause bleiben.

UNBEDINGT BEACHTEN!

NUTZEN SIE BEREITS DIE OFFIZIELLE CORONA-WARN-APP?



Maskenpflicht

Bitte achten Sie bei einem Besuch unserer Praxis auf die geltenden Hygienemaßnahmen.

Die in Düsseldorf geltenden Regeln finden Sie unter <https://corona.duesseldorf.de/zielgruppen/alle-duesseldorferinnen/masken>

Auszug vom 01.02.2021 zur Maskenpflicht: Ein Mund-Nasen-Schutz (MNS) muss getragen werden bei der Inanspruchnahme körpernaher Dienstleistungen und bei körpernahen Ausbildungstätigkeiten, in Arztpraxen und ähnlichen Einrichtungen im Gesundheitswesen (medizinische Masken vorgeschrieben - FFP2, OP-Masken oder KN95).



Unsere Infekt-Sprechstunde

Zum Schutz unserer Patienten und Mitarbeiter haben wir eine zeitlich und räumlich getrennte Infekt-Sprechstunde eingerichtet, die zumeist am Ende der Vormittagssprechstunde stattfindet. Hierzu werden Patienten mit Erkältungssymptomen oder Durchfall nach dringender erforderlicher, telefonischer Anmeldung einbestellt und können ohne längere Wartezeit untersucht und z.B. mit einem COVID-Abstrich versorgt werden.

Telefonische Krankschreibung

Patienten mit leichten Atemwegserkrankungen können von einem niedergelassenen Arzt auch im neuen Jahr bis zu sieben Tage telefonisch eine Krankschreibung erhalten. Eine Folgebescheinigung der Arbeitsunfähigkeit ist für weitere sieben Kalendertage ebenfalls telefonisch möglich. Der Gemeinsame Bundesausschuss verlängerte damit seine Sonderregelung zur Feststellung der Arbeitsunfähigkeit bis zum 31.03.2021.

Wechseljahre bei Männern

Auch Männer kommen in die Wechseljahre. Sie beginnen mit 40-50 Jahren. Etwa 10 % aller Männer klagen in diesem Alter über nachlassende Energie, Aktivitätsverlust, setzen Fett an, haben weniger Lust auf Sex. Erektionsprobleme, schrumpfende Hoden, das Wachsen der Brustdrüse und der Verlust von Körperbehaarung können ebenso Merkmale sein wie Osteoporose. Eine Verringerung von Knochenmasse und -qualität, aber auch Muskelabbau und Hitzewallungen kommen vor.

Ursache für die Wechseljahre bei Männern - die Andropause - ist der sinkende Testosteronspiegel.

Über 95% des Testosterons werden in den Hoden gebildet. Durch die nachlassende Durchblutung der Hoden sinkt der Testosteronspiegel.

Inaktivität und besonders Rauchen fördern die negativen Auswirkungen. Um diesen entgegenzuwirken, ist neben einem gesunden Lebenswandel intensiver Sport, vor allem Intervalltraining (z.B. 20-40 minütiges Lauftraining),

ideal zur Anregung des Stoffwechsels. Eine kalorienreduzierte, bewusste Ernährung, keine Aufnahme von Kohlenhydraten nach 18 Uhr und der Verzicht auf Zucker helfen, den Bauchumfang zu reduzieren und den Stoffwechsel anzukurbeln. Gesunde Fette wie in Fisch, Nüssen oder Avocados helfen ebenfalls.

Ein ruhigeres Leben und der Abbau von Stress unterstützen den Testosteronhaushalt. Auch gesunder Schlaf ist wichtig, denn ein frischer Start in den Tag wirkt belebend.

Verursacht ein ausgeprägter Testosteronmangel bei älteren Männern Beschwerden, so bleibt in diesem Fall eine medikamentöse Behandlung.

Ziel ist hier der Erhalt von Muskulatur, Knochendichte, Konzentration und Libido. Dienen soll dies dem Wohlbefinden, und der Steigerung der Aktivität.

Möglich wird dies durch die Verabreichung von Testosteron in Form einer Injektion, als Pflaster oder Gel. Gerne bestimmen wir Ihren Testosteronspiegel bei der nächsten Blutabnahme.