



HAUSÄRZTE
OBERKASSEL



MAI 2024

Ihre positive Bewertung auf Google

Ihre Zufriedenheit liegt uns am Herzen!

Wenn Sie mit Ihrem Besuch bei uns zufrieden waren, würden wir uns sehr über **eine positive Bewertung auf Google** freuen. Dies hilft uns, anderen Patienten die gleiche positive Erfahrung zu bieten.

Haben Sie Anregungen oder Wünsche? Oder gab es etwas, mit dem Sie nicht zufrieden waren?

Bitte zögern Sie nicht, uns direkt anzusprechen.



Praxis aktuell

Liebe Patientinnen und Patienten,

während des letzten halben Jahres haben sich einige Neuerungen in unserer Praxis ergeben. Neben der elektronischen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU) gibt es mittlerweile das elektronische Rezept (E-Rezept), mit dem Sie papierlos in Ihrer Apotheke die verordneten Medikamente erhalten (Ausnahmen gelten für die Rezepte von privat versicherten Patienten oder Hilfsmitteln). In Zukunft soll es weitere Ergänzungen geben, wie zum Beispiel den elektronischen Medikamentenplan, der auf der Krankenversichertenkarte gespeichert wird.

Außerdem freuen wir uns ganz besonders über zwei Verstärkungen in unserem Praxisteam: zum einen Frau Wolber, die kurz vor Beendigung ihrer Facharztausbildung zur Allgemeinmedizinerin steht und Frau Tanja Scholz als erfahrene medizinische Fachangestellte.

- Ihr Praxisteam -

Praxis Telefon

Sie alle kennen das zeit- und nervtötende Problem endloser Warteschleifen und automatisierter Anrufbeantworter bei dem Versuch, einen persönlichen Ansprechpartner telefonisch zu erreichen.

In unserer Praxis sitzen bis zu drei Mitarbeiter*innen am Empfang, um Ihre Wünsche auch telefonisch entgegenzunehmen. Trotzdem kommt es immer wieder zu bedauerlichen Wartezeiten.

Um diese möglichst kurz zu halten, bitten wir eindringlich um eine Übermittlung von Rezept- und Überweisungswünschen über unser Rezepttelefon

oder per E-Mail.

Terminabsprachen für die Sprechstunde der Ärzte (dies gilt **nicht** für Labor oder Check Up Untersuchungen) sollten, wenn möglich, über unseren elektronischen Terminkalender erfolgen.

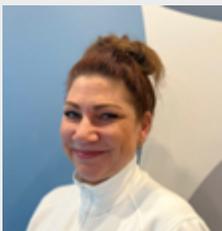
Nur während der mittäglichen, ärztlichen Telefonsprechstunde kann die jeweilige Ärztin/der Arzt über eine Auswahlziffer direkt angerufen werden. Bitte hören Sie dazu die Bandansage bis zum Ende.

Die Sprechzeiten und Telefonsprechzeiten der einzelnen Ärzte sind auf der Homepage ersichtlich.

Neu im Praxisteam

Tanja Scholz

-Praxisassistentin
-seit März 2024
-Empfang



Vorstellung Melanie Wolber

Melanie Wolber

Ärztin in
Weiterbildung zur
Fachärztin für
Allgemeinmedizin



Auch wenn ich viele von Ihnen bereits persönlich kennenlernen durfte, möchte ich mich noch einmal auf diesem Wege vorstellen.

Mein Name ist **Melanie Wolber** und ich freue mich, seit Oktober 2023 das Ärzteteam als Ärztin in Weiterbildung zur Fachärztin für Allgemeinmedizin zu verstärken. Ich bringe klinische Erfahrung in Chirurgie und Innerer Medizin, Kardiologie und Intensivmedizin,

als Notärztin und in der Transportmedizin (Rückholung von Urlaubern) mit. Egal, ob Sie zu mir mit körperlichen oder seelischen Anliegen kommen, ich unterstütze Sie gerne ganzheitlich mit einem multimodalen Therapieansatz gemäß dem Motto von Hippokrates: Bevor Du beginnst, jemanden zu heilen, frag ihn, ob er bereit ist, die Dinge aufzugeben, die ihn krank gemacht haben.



Online-Register für Organspenden jetzt verfügbar

Ab sofort können Sie das neue elektronische Register für Organ- und Gewebespenden nutzen.

Das Register ist unter www.organspenderegister.de erreichbar. Alle Bürgerinnen und Bürger ab 16 Jahren können sich dort anmelden und ihren Standpunkt zur Organspende festhalten oder ihren Widerspruch erklären. Eltern können keine Erklärungen für ihre Kinder abgeben. Um sich einzutragen, benötigen Sie zunächst einen Perso-

nalausweis mit PIN-Funktion (eID). Ab Oktober wird es auch möglich sein, Ihre Erklärung über die Gesundheits-ID abzugeben.

Die Nutzung des Organspende-Registers ist freiwillig. Sie können weiterhin Ihren Willen auch auf andere Weise dokumentieren, zum Beispiel mit einem Organspendeausweis (in unserer Praxis erhältlich) oder einer Patientenverfügung. Sie können Ihren Eintrag außerdem jederzeit ändern.

Sonnenhungrig?

Wann Vitamin D Substitution Sinn macht

Gerade am Ende des Winters sehnen wir uns nach sonnigen Tagen. Wo man hinschaut, werden Vitamin D Präparate beworben für ein besseres Immunsystem, eine strahlende Haut, starke Knochen und gegen den Winterblues. Doch wann ist eine Vitamin D Einnahme wirklich sinnvoll?

Unser Körper kann Vitamin D₃ aus der Nahrung aufnehmen, z.B. aus Fisch und Eiern, sowie Vorstufen aus pflanzlichen Lebensmitteln wie Pilzen. Außerdem ist er in der Lage, Vitamin D selbst herzustellen, wozu er unter anderem Sonnenlicht (UV-B) benötigt. In nördlichen Breitengraden ist ein Vitamin D Mangel daher sehr verbreitet. In Deutschland reicht das Sonnenlicht zwischen Oktober und März nicht zur ausreichenden Bildung aus. Bei Aufnahmestörungen, z.B. bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen oder bei Einschränkungen der Leber oder Nierenfunktion, langfristiger Cortisoneinnahme, Schwangerschaft oder Mangelernährung kann es zum Vitamin D Mangel kommen. Vitamin D ist im Körper für die Regulation des Kalzium- und Phosphat-Haushaltes verantwortlich und an zahlreichen Stoffwechselfvorgängen beteiligt.

Deshalb wird ein Vitamin D Mangel häufig mit diversen Erkrankungen oder einem höheren Erkrankungsrisiko in Verbindung gebracht. In den aktuellen Leitlinien wird eine Vitamin D Substitution nur bei nachgewiesenem Mangel oder z.B. bei Osteoporose bedingten Knochenbrüchen empfohlen. Studien zum Nutzen z.B. bei Depression sind aktuell in Arbeit. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt einen Vitamin D Spiegel über 50 nmol/Liter (20 µg/Liter), Werte über 125 nmol/Liter gelten als schädlich. Die Ernährung kann circa 10-20 % des Bedarfs decken. Das Robert-Koch-Institut empfiehlt zwischen März und Oktober zwei bis dreimal wöchentlich Gesicht, Hände und Arme unbedeckt und ohne Sonnenschutz zu sonnen. Im Winter kann jedoch eine Substitution sinnvoll sein. Hier gelten als Richtwerte circa 1000 Einheiten pro Tag, um einen guten Spiegel aufrecht zu erhalten, bei einem nachgewiesenen Mangel kommen höhere Dosierungen infrage.

Wenn Sie wissen möchten, ob eine Vitamin D Substitution bei Ihnen sinnvoll ist, lässt sich dies durch eine Blutuntersuchung in unserer Praxis bestimmen (circa 33 €, keine Kassenleistung). Anschließend empfehlen wir gerne eine individuelle Therapie.

AU-Bescheinigung

Seit letztem Jahr sind die Krankmeldung per Papier und das rosa Rezept Geschichte.

Die AU (Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung) wird mittlerweile problemlos von uns digital an die Krankenkasse verschickt und von dem Arbeitgeber abgerufen. Die Patientin/der Patient erhalten in der Praxis lediglich eine Kopie in Papierform.

Weiterhin gilt, dass bei Bagatellerkrankungen in vielen Fällen eine Krankmeldung bis zu drei Tagen per Telefon ausgestellt werden kann.

Entscheidend ist, genau wie bei dem Ausstellen eines elektronischen Rezeptes, dass die Versichertenkarte (für gesetzlich Versicherte), am Anfang des Quartals einmal in der Praxis eingelezen wird.

Nach kleineren, anfänglichen Schwierigkeiten funktioniert das E-Rezept für **Kassenpatienten** mittlerweile recht gut. Nach dem Bestellen des Rezeptes in unserer Praxis muss das Rezept ärztlicherseits signiert werden.

Dies geschieht üblicherweise mindestens zweimal täglich, sodass das Rezept spätestens am Folgetag in jeder beliebigen Apotheke eingelöst werden kann. Hierfür wird dem Apotheker/in nur die Krankenversicherungskarte vorgelegt.

Bitte beachten: Die Karte muss! zuvor in der Praxis einmal eingelezen worden sein.

Diese Regelung gilt zur Zeit noch nicht für Privatpatienten.

Die privaten Krankenversicherungen wollen ihren Kunden das E-Rezept in Zukunft per Smartphone App zur Verfügung stellen. Damit könnten privat Versicherte die Verordnung künftig auf ihrem Smartphone erhalten, sie in Apotheken einlösen und mit der Versicherung abrechnen.