



HAUSÄRZTE  
OBERKASSEL



SEP 2025

## Ihre Bewertung auf Google

### Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!

Wenn Sie mit Ihrem Besuch bei uns zufrieden waren, würden wir uns sehr über **eine Bewertung auf Google** freuen.

Haben Sie Anregungen oder Wünsche? Gab es etwas, mit dem Sie nicht zufrieden waren? Dann sind wir Ihnen für direktes Feedback dankbar.



## Praxis aktuell

Liebe Patientinnen und Patienten,

wir nähern uns dem 1. Oktober und damit dem Datum der flächendeckenden Einführung der seit langem diskutierten ePA (elektronische Patientenakte). Sie ist als zentraler Speicherort medizinisch relevanter Gesundheitsdaten gedacht und notwendig für den Medikationsplan. Sie ersetzt jedoch weder die Dokumentation des Arztes in seiner Praxissoftware, noch die Kommunikation unter den Ärzten, Psychotherapeuten oder weiteren Beteiligten im Gesundheitswesen.

Die Entscheidung über die Nutzung der ePA und die Kontrolle über die enthaltenen Informationen liegt immer beim Patienten. Weitere Fragen zu der ePA versuchen wir, im aktuellen Hausarztbrief zu klären.

Außerdem möchten wir an die aktuellen Empfehlungen für eine gesunde Ernährung erinnern. Nicht ohne Grund wird in dem Projekt „Global Burden of Disease“ auf 101 Millionen Menschen weltweit hingewiesen, die mit den Folgen eines Schlaganfalls leben müssen, unter anderem zurückzuführen auf hoch verarbeitete Lebensmittel (z. B. Tiefkühlkost, Fertiggerichte, Wurst) sowie einem zu hohen Zuckerkonsum.

- Ihr Praxisteam -

## Die wichtigsten Informationen zu der ePA



### Welche Vorteile hat die ePA?

Ziel der ePA ist es, Informationen zur Gesundheit ein Leben lang digital zu speichern, damit sich Ärzte im Notfall schnell einen Überblick über die Krankengeschichte verschaffen können.

Unnötige Doppeluntersuchungen und unerwünschte Arzneimittelnebenwirkungen sollen so eher vermieden werden.

### Womit wird die ePA gefüllt?

Medikamente aus dem eRezept werden automatisch in die Medikationsliste der ePA übertragen.

Außerdem sollen Arztbriefe, Laborbefunde und Röntgenbilder eingepflegt werden sowie auf Wunsch der Patient:innen elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen, Daten aus den Disease Managementprogrammen, zu Reha-Maßnahmen und aus der pflegerischen Versorgung.

Bei hochsensiblen Daten, wie zum Beispiel für psychische Erkrankungen, sexuell übertragbare Erkrankungen, Schwangerschaftsabbrüche oder gentechnische Untersuchungen, gibt es eine ausdrückliche Widerspruchsmöglichkeit.

### Wie wird die Befüllung der ePA eingeleitet?

Patient:innen müssen dazu lediglich

die elektronische Gesundheitskarte ins Lesegerät in der Praxis einstecken. Eine PIN-Eingabe ist für das Speichern des Medikationsplans notwendig. Der Zugriff ist für die Praxis standardmäßig 90 Tage möglich. Patient:innen können die Zugriffsdauer selbst beliebig für eine Praxis anpassen. Sie können also bei einer fortlaufenden Behandlung Ihrer Praxis einen unbegrenzten Zugriff einräumen.

### Welche Widerspruchsmöglichkeit gibt es?

Patient:innen können der ePA und ihren Funktionen entweder in der ePA-App oder gegenüber der Ombudsstelle der Krankenkasse widersprechen.

Für alle weiteren Informationen, wenden Sie sich bitte an die Mitarbeiter unserer Praxis oder an Ihre Krankenkasse oder besuchen: [bundesgesundheitsministerium.de/epa-vorteile](https://bundesgesundheitsministerium.de/epa-vorteile) oder [gematik.de/versicherte/epa-app](https://gematik.de/versicherte/epa-app)



### Face your Monster

Wenn auch Sie mit Ihren schlechten Gewohnheiten hadern, sich über Ihre alltägliche Trägheit oder Diätsünden ärgern, schauen Sie doch mal vorbei auf der Internetseite „Face your Monster“. Hier finden Sie, liebevoll illustriert durch eine Oberkasseler Grafikerin, eine spielerische und kostenlose Unterstützung. <https://faceyourmonster.de>



## Ernährungsempfehlungen der DGE – Gesünder essen, bewusster leben

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat letztes Jahr ihre Ernährungsempfehlungen überarbeitet. Ziel ist eine vollwertige, alltagstaugliche Ernährung, die nicht nur unsere Gesundheit stärkt, sondern auch die Umwelt schützt. Besonders im Fokus stehen eine pflanzenbetonte Ernährung, bewusster Fleischkonsum – und auch Achtsamkeit im Umgang mit Essen und Trinken.

Das Wichtigste auf einen Blick:

- Mehr pflanzlich: Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und Nüsse bilden die Basis.
- Weniger Fleisch: Maximal 300 g pro Woche werden empfohlen zugunsten von Fisch, pflanzlichen

Eiweißquellen und nachhaltigem Konsum.

- Milchprodukte in Maßen: Milch und Joghurt täglich in moderaten Mengen, Käse eher gelegentlich.
- Gesunde Fette: Pflanzliche Öle wie Rapsöl sowie Nüsse sind bevorzugt – tierische Fette möglichst reduzieren.
- Weniger Zucker und Salz: Verarbeitete Lebensmittel möglichst vermeiden – lieber frisch kochen und bewusst würzen.
- Achtsam essen: Langsames, bewusstes Essen verbessert das Sättigungsgefühl und fördert den Genuss.
- Ausreichend trinken: Mindestens 1,5 Liter Wasser oder ungesüßter Tee

pro Tag – besonders wichtig bei warmem Wetter oder körperlicher Aktivität.

- Nachhaltigkeit zählt: Regional, saisonal und möglichst unverarbeitet – gut für Mensch und Umwelt.

Eine gesunde und umweltschonende Ernährung besteht dabei zu über 3/4 aus pflanzlichen und zu knapp 1/4 aus tierischen Lebensmitteln

Wer sich ausgewogen, bewusst und mit Freude ernährt, tut nicht nur sich selbst etwas Gutes, sondern auch der Welt um sich herum. Schon kleine Schritte im Alltag können langfristig viel bewirken.

## Zecken: Kleine Tiere, großes Risiko

Die Zeckensaison ist mittlerweile ganzjährig. Die kleinen Blutsauger lauern in hohem Gras, Büschen oder im Unterholz und werden beim Spaziergang, Wandern oder der Gartenarbeit leicht übersehen. Auch wenn man ihnen nicht vollständig aus dem Weg gehen kann, gibt es Möglichkeiten, sich zu schützen.

### Wie schütze ich mich bestmöglich?

Wenn Sie sich in der Natur aufgehalten haben, sollten Sie Ihren Körper nach Zecken absuchen. Entscheidend für die Übertragung von Krankheitserregern ist die Dauer des Hautkontaktes.

### Wie entferne ich eine Zecke?

#### 1. Geeignetes Werkzeug verwenden:

Greifen Sie zur Entfernung der Zecke am besten zu einer spitzen Pinzette oder einer speziellen Zeckenzange. Damit lässt sich die Zecke präzise und hautnah fassen.

#### 2. Richtig ansetzen:

Fassen Sie die Zecke möglichst dicht an der Haut – vermeiden Sie es, den Körper der Zecke zu drücken.

#### 3. Herausziehen:

Ziehen Sie die Zecke langsam und gerade nach oben heraus. Ein leichtes Hin- und Herbewegen kann hilfreich sein, wenn die Zecke besonders fest sitzt. Wichtig: nicht drehen oder quetschen!

#### 4. Desinfizieren nicht vergessen:

Nach dem Entfernen sollte die betroffene Hautstelle sorgfältig desinfiziert werden, z. B. mit einer jodhaltigen Lösung.

#### 5. Zecke sicher entsorgen:

Entsorgen Sie die Zecke hygienisch – etwa durch das Eintauchen in Desinfektionsmittel oder durch sicheres Verpacken und Wegwerfen.

### Zecken als Krankheitsüberträger

Zecken können Borrelien übertragen. Sollten Sie einige Zeit nach einem Zeckenstich eine kreisrunde Rötung von über 5 cm beobachten, suchen Sie bitte einen Arzt auf.

Eine Borreliose wird mit einem Antibiotikum behandelt.

Zudem können Zecken eine Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) verursachen.

**Bei Aufenthalt in einem Endemiegebiet (siehe Karte auf [www.rki.de](http://www.rki.de)) empfehlen wir Ihnen eine FSME- Impfung nach folgendem Schema:**

1. Impfung: Tag 0
2. Impfung: 1-3 Monate nach der ersten Impfung
3. Impfung: 9-12 Monate nach der zweiten Impfung

Auffrischungsimpfungen: Nach 3 Jahren, dann alle 5 Jahre (bis 59 Jahre) oder alle 3 Jahre (ab 60 Jahren)

### Schnellimpfschema:

1. Impfung: Tag 0
2. Impfung: 7 Tage nach der ersten Impfung
3. Impfung: 21 Tage nach der ersten Impfung

### Auffrischungsimpfungen:

Nach 12-18 Monaten, dann alle 5 Jahre (bis 59 Jahre) oder alle 3 Jahre (ab 60 Jahren)