

Marion Böhlen

Fachärztin für Allgemeinmedizin

Lagerhausstr.15 a
85238 Petershausen
Tel.: 08137/ 92 910

Email: info@praxis-boehlen.de
www.praxis-boehlen.de

Patienteninformation

I. Quartal 2024

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

zunächst einmal wünsche ich Ihnen und Ihren Familien ein gesundes und sorgenfreies Neues Jahr!

Weltweit erleben wir alle - mehr oder weniger direkt - die Folgen des Klimawandels, kriegerische Konflikte und wirtschaftliche Einschränkungen. Ein Grund für mich, in diesem Brief später auf das Thema Klima & Gesundheit einzugehen, denn in meiner Sprechstunde erfahre ich sehr häufig von Ihren Sorgen und Nöten und möchte Ihnen einige Tipps geben und Ihnen versichern, dass wir auch in diesen Punkten ein offenes Ohr für Sie haben.

Doch das Wichtigste zuerst:

Das **e-Rezept** ist da! Für alle **gesetzlich Versicherten** gilt ab sofort:

1. Ihre Versichertenkarte (VK) bei uns einlesen lassen.
2. Medikamente bestellen (persönlich, telefonisch oder per Email).
3. Anschließend gehen Sie in die Apotheke Ihrer Wahl und bekommen unter Vorlage Ihrer Versichertenkarte die verordneten Medikamente.
4. Für weitere Anforderungen im Laufe des Quartals müssen Sie NICHT mehr in die Praxis kommen, sondern können nach Bestellung mit Ihrer VK in die Apotheke gehen.

- Heil- und Hilfsmittel (z.B. Nadeln für Insulinpens, Teststreifen, Einlagen, Gehhilfen, etc) werden weiterhin auf das „rote Rezept“ aufgeschrieben.

- Privatrezepte und Verordnungen, die von den gesetzlichen Kassen nicht übernommen werden, müssen vorerst weiterhin auf das „weiße Rezept“ gedruckt werden.

- Mit dem e-Rezept und der e-AU (Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung) haben wir endlich eine spürbare Arbeitsentlastung für die Praxis, eine deutliche Reduktion des Papierverbrauchs und eine noch bequemere, zeitsparendere Abwicklung für Sie als Patient*innen.

- Alle Abläufe haben wir entsprechend der gesetzlichen Anforderungen (nach sehr komplexen und kostenspieleigen technischen Installationen) im letzten Jahr umgestellt und getestet, damit am Anfang diesen Jahres alles reibungslos funktioniert.

Was hat Klimawandel mit Gesundheit zu tun?

Klimawandel und Gesundheit sind eng miteinander verknüpft. In den letzten Jahren haben wir alle schon gemerkt, dass die Sommer viel wärmer geworden sind und die milden Temperaturen bis in den Herbst hinein anhalten. Der Klimawandel bringt vielschichtige Veränderungen mit sich. Hier nur einige Beispiele und die entsprechenden Tipps:

Hitzewellen und Blutdruck: Patienten mit Herz- und Kreislauferkrankungen, die wassertreibende (Diuretika) und blutdrucksenkende Medikamente nehmen müssen, sollten diese **nach Absprache** mit den Ärztinnen zu gegebener Zeit reduzieren. Ansonsten besteht die Gefahr des „Austrocknens“ und/oder des zu niedrigen Blutdrucks,

was häufig mit Schwindel und Unwohlsein vergesellschaftet ist. Deshalb bieten wir Ihnen im April und Mai einen Arzneimittelcheck an, in dem wir die Dosierungen anpassen.

UV-Strahlenbelastung und Hautkrebs: Durch das über Jahrzehnte entstandene „Ozonloch“ ist die UV -Strahlung sehr viel aggressiver geworden, als sie es früher war. Auch wenn Sie keine ausgiebigen Sonnenbäder (mehr) nehmen, sollten Sie morgens und ggf. auch nachmittags ein Sonnenschutzmittel mit Lichtschutzfaktor 50 an allen nicht bekleideten Körperstellen auftragen. Auch „nur“ bei der Gartenarbeit oder beim Radeln bitte unbedingt eincremen und eine Kopfbedeckung tragen. Vergessen Sie auch nicht, Ihre Ohren und den Nacken einzucremen. Hier beobachte ich beim Hautkrebsscreening immer wieder Hautveränderungen, die zukünftig entarten könnten.

Asthma - und COPD Sprays und Luftverschmutzung: Dosieraerosole enthalten einen geringen Anteil an Treibhausgasen, darum bemühen wir uns, möglichst Pulverinhalate zu verordnen. Das entlastet die Umwelt zusätzlich.

Abfallvermeidung und Arzneimittel: Horten Sie keine Medikamente! Sie verfallen rasch und werden dann doch weggeworfen. Wir achten darauf, dass wir Ihnen nur die notwendigen Mengen an Arzneimitteln für die nächsten 3 Monate rezeptieren. Dass Medikamente nicht verfügbar sind, kommt doch nicht so häufig vor. Sie können in der Regel binnen 1-2 Tagen über die Apotheke bestellt werden.

Mentale Gesundheit und Natur: Wie eingangs erwähnt, leiden viele Menschen unter den vielfältigen Belastungen unseres Alltags. Sorgen Sie für IHRE Entlastung. Körperliche Aktivitäten in der Natur bringen uns wieder dazu, das wir unseren Körper und seine Bedürfnisse besser wahrnehmen können. Schlendern Sie doch mal langsam durch einen Wald! Horchen Sie - was gibt es im Wald zu hören? Schauen Sie sich aufmerksam um - welche unzähligen Grüntöne sehen Sie? Riechen Sie, atmen Sie tief ein und aus. *Terpene* werden von Bäumen abgesondert und wirken sich beruhigend und entspannend aus. Sie haben zudem einen positiven Einfluß auf Ihre Stimmung. Seit Jahrzehnten konnte in Japan wissenschaftlich belegt werden, dass das SHINRIN YOKU (=Waldbaden) sich blutdrucksenkend, entspannend und antidepressiv auswirkt. Sogar die japanischen Krankenkassen unterstützen diese doch sehr einfache, aber effektive Therapie. In Japan gibt es unzählige große und kleine Heilwälder, die von der Bevölkerung an den Wochenenden aufgesucht werden. Und Wälder haben wir in Bayern schließlich genug.

Ernährungsgewohnheiten: Eine ausgewogene, mediterrane Kost gilt schon lange als sehr gesund. Fleischgerichte gehören höchstens ein- zweimal pro Woche auf den Speiseplan. Einerseits erzeugt die Tierhaltung jede Menge Treibhausgase und andererseits erhöht der übermäßige Konsum Ihre Blutfettwerte. Meeresfisch, reich an Omega-3-Fettsäuren und Jod hingegen, sollte mindestens einmal wöchentlich verspeist werden. Die berühmten „5 a day“ , also 5 handtellergroße Portionen Obst, Salat und Gemüse täglich, sind eine sehr gute Grundlage für eine vitaminreiche Ernährung. Ohne Vitamine kann der gesamte Stoffwechsel nicht funktionieren. Ballaststoffe, wie Müsli und Vollkornbrot, Nüsse und Hülsenfrüchte sind sehr gute Ergänzungen und sorgen nebenbei für eine gute Verdauung. Unverpackte Lebensmittel helfen zudem die Abfallmengen zu reduzieren.

Es gibt also doch viele Möglichkeiten für jeden einzelnen. Oft sind es eben nur kleine Dinge, die wir ändern können, die gut für unsere Umwelt UND für unsere Gesundheit sind. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen guten Start ins Neue Jahr!

Ihre Marion Böhlen mit dem gesamten Praxisteam