



Praxiszeitung

Ausgabe 2

Juni 2011



Hausärztliche Versorgung in Gefahr

Kurz vor Weihnachten haben einige Krankenkassen – allen voran die AOK – die Hausarztprogramme fristlos gekündigt. Ich will Ihnen am Beispiel meiner Praxis vermitteln was uns Hausärzte bewegt: Mit der Praxis von Dr. Hofmann habe ich 2003 eine gut gehende Praxis übernommen. Ein Arzt bekam damals eine bestimmte Anzahl Punkte, die dann im Verhältnis mit der Punktzahl der anderen Ärzte zur Verteilung des Honorars umgerechnet wurde. Kein Arzt wusste im Voraus, wie viel Geld er für welche Leistung erhalten würde. Seitdem hat man uns Hausärzten drei neue Gebührenordnungen aufgezwungen. 2004 Einführung der Praxisgebühr, etwa ein Jahr später die komplette Umstellung der abrechenbaren Positionen, wieder ein Jahr später die Einführung von Hausarztpauschalen, die alle wesentlichen hausärztlichen Leistungen enthalten. Vor zwei Jahren wurde endlich auf feste Euro-Beträge umgestellt. Gleichzeitig wurde für das Honorar eine Grenze festgelegt, über die man nicht kommen darf. Diese beträgt 42,80 € pro Patient und Quartal. So kommt es zustande, dass ein chronisch kranker Patient der einen Hausbesuch benötigt, diesen vorgegebenen Rahmen schon sprengt. Seit Beginn der Reformen hat sich der Betrag, den ich für jeden Patienten erhalte um ein Drittel reduziert.

Nicht jede Praxis kann diesen Verlust verkraften.

Liebe Leserinnen und Leser!

Es gibt in Langenprozelten ein Gerücht. Demnach hätte ich Pläne, meine Praxis-tätigkeit zu beenden. Es ist nur ein Gerücht! Wer dieses Gerücht in die Welt gesetzt hat, muss etwas falsch verstanden haben. Ich habe keineswegs vor Langenprozelten zu verlassen. Ich freue mich, dass ich für Sie da sein kann und Sie in Ihrem Bemühen so gesund wie möglich so alt wie möglich zu werden unterstützen kann.

Ihr *Michael Steinhauer*

Diese Praxiszeitung ist für meine Patienten gedacht. Eine Weitergabe an Dritte ist nicht in meinem Sinne!



Was ist ein Internist?

Die Innere Medizin ist eine der ältesten Fachrichtungen der Medizin. Neben dem Bader, also dem Friseur, der sich als Chirurg betätigte und seinen Beruf als Handwerk gelernt hatte, gab es im Mittelalter den Medicus, der studiert hatte und sich um die Krankheiten der inneren Organe kümmerte. Das therapeutische Repertoire der mittelalterlichen Ärzte war begrenzt. Oftmals waren nur chirurgische Maßnahmen, Einläufe und Aderlässe im Einsatz. Pflanzliche Anwendung als Umschläge, Tees oder Tinkturen ergänzten die Möglichkeiten. Im Laufe der Jahrhunderte wurde das medizinische Wissen derart umfangreich, dass ein Arzt alleine nicht alles wissen konnte. Die Ärzte begannen sich zu spezialisieren. Es gab wieder eine Trennung in die operierenden Fächer wie Chirurgie, Orthopädie, Urologie, HNO, Augenheilkunde und Gynäkologie einerseits und die konservativen Fächer wie Innere Medizin, Neurologie, Psychiatrie, Radiologie usw.. Der Facharzt für Innere Medizin – oder einfach Internist – ist für die inneren Organe zuständig. Er behandelt die Krankheiten von Herz, Lunge, Leber, Nieren, Milz, Magen, Darm, Drüsen und Knochenmark, sowie die Infektionskrankheiten. Die Weiterbildung zum Facharzt dauert mindestens sechs Jahre und erfordert den Erwerb von Kenntnissen und Fertigkeiten bei diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen. Jeder Internist kann EKG's lesen, die Ultraschalldiagnostik anwenden, Röntgenbilder beurteilen, Magen- und Darmspiegeln und Laborbefunde auswerten. Im Bereich der Inneren Medizin gibt es Zusatzweiterbildungen, die in der Regel wei-

tere zwei Jahre beanspruchen und der Vertiefung des Wissens und der Erfahrung dienen. Die wichtigsten sind Kardiologie, Gastroenterologie und Geriatrie.

Aus der Wissenschaft

Vielen Patienten habe ich schon Krafttraining empfohlen. Es ist auch bei älteren Personen effektiv und ohne wesentliche Nebenwirkungen anwendbar. Krafttraining bei Älteren unterliegt einer Dosis-Wirkungs-Beziehung. Das heißt: Höhere Belastungsintensität führt zu größeren Effekten als mittlere und niedere Intensität. Als Zielgrößen eines Krafttrainings bei Älteren dienen einerseits die Zunahme der Muskelmasse und andererseits die Anpassung an die Alltagsbelastung durch besseres Zusammenspiel der geübten Muskulatur. Sinnvoll ist eine Ergänzung des Krafttrainings durch Geschicklichkeits- und Gleichgewichtsübungen. So wird den gefürchteten Stürzen im Alter vorgebeugt. Krafttraining kann Knochen-schwund (Osteoporose) und Gelenkverschleiß (Arthrose) vorbeugen und bei bereits eingetretenen Schäden auch bessern. Krafttraining kann man im Alltag beim Treppensteigen und beim Heben von Gegenständen durchführen. Im Sportverein gibt es Seniorengymnastik und manche Fitnessstudios bieten Krafttraining für Senioren an. Als Geschicklichkeitstraining besonders zu empfehlen sind tägliches Gehen, Balancieren, Tanzen und Hüpfen aber auch Bewegungsspiele ohne Körperkontakt wie Frisbee, Federball, Softball oder Ähnliches.



Prävention heißt Vorsorge

Üblicherweise verstehen wir in der Medizin unter Vorsorge die Vorbeugung vor ernstesten Erkrankungen. Insbesondere interessieren die **schleichend verlaufenden und die chronischen Krankheiten**. Hier wären zuerst die Gefäßerkrankungen und deren Folgen zu nennen: Herzinfarkt, Schlaganfall, Durchblutungsstörungen an den Beinen – auch Schaufensterkrankheit genannt. Der **Gesundheits-Check der gesetzlichen Krankenkassen** setzt deshalb auf Früherkennung behandelbarer Erkrankungen wie erhöhte Werte bei Blutzucker, Cholesterin und Blutdruck. Zusätzlich gibt es die **Früherkennung von Krebs** an Haut, Brust, Gebärmutterhals, Prostata und Darm sowie die Vorbeugung vor Infektionskrankheiten durch Impfungen.

Es gibt einige Gesundheitsrisiken, deren Erkennung und Behandlung sich die Krankenkassen nicht auf die Fahnen geschrieben haben, die aber doch sehr bedrohlich sind.

Wenn die Menschen älter werden fürchten Sie sich vor allem davor irgendwann ein Pflegefall zu werden und von der Hilfe Anderer und technischen Hilfsmitteln abhängig zu sein. Es gibt eine Reihe **Ursachen für Gebrechlichkeit und Pflegebedürftigkeit im Alter**, die sich schon Jahre vorher beeinflussen und abmildern lassen: Osteoporose, Demenz, Arthrosen, Durchblutungsstörungen, Stürze, Zigarettenrauchen und vieles mehr.

Aus den vielen Gesprächen mit Patienten und deren Angehörigen habe ich in den über 20 Jahren meiner Berufstätigkeit immer wieder herausgehört: **Die Menschen haben kein Gefühl für ihr persönliches**

Risiko! Viele Menschen haben Angst. Angst vor Gesundheitsschäden, Jobverlust, Einsamkeit, Pflegebedürftigkeit, Umweltschäden, Inflation, Verarmung, Atomkraft, Gentechnik usw. **Die meisten machen sich aber keine Gedanken, wie hoch ihr persönliches Risiko ist und wie sie es vielleicht senken könnten.** An ein paar Beispielen möchte ich Ihr Risikobewusstsein wecken:

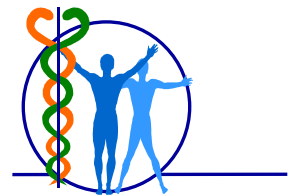
Vor Jahren wurde festgestellt, dass die Hälfte der über 90-jährigen noch nie in ihrem Leben einen Arzt gebraucht hat, trotzdem halten viele Menschen das Alter selbst für eine Krankheit.

Das Risiko durch Asbest an Lungenkrebs zu erkranken entspricht dem eines Rauchers, der 2 (zwei!) Zigaretten im Jahr raucht. Jeder zweite Raucher stirbt an den Folgen des Rauchens. Wer vor dem 45. Lebensjahr einen Herzinfarkt erleidet, ist mit über 90%-iger Wahrscheinlichkeit Raucher. Trotzdem werden Schulen asbestosaniert, Nachtspeicheröfen ausgebaut, Bremsbeläge nur noch asbestfrei hergestellt, aber die Raucher dürfen weiter rauchen.

Die Zuckerkrankheit ist in Deutschland die häufigste Ursache für eine Erblindung. Die häufigste Ursache in Deutschland für Amputationen ist die Zuckerkrankheit (etwa 40.000 pro Jahr). Die Hälfte der Dialysepatienten sind Diabetiker. Aber bei den meisten Diabetikern kommen die wichtigsten Empfehlungen wie Ernährungsdisziplin und Ausdauersport einfach nicht an.

Bei Menschen über 60 Jahre kommt es im Schnitt beim dritten Sturz zu einem Knochenbruch, und doch versucht niemand durch Training dem Sturz vorzubeugen.

Machen Sie es besser! **Sorgen Sie vor!** Mein Praxispersonal und ich beraten Sie gerne.



Qualität in der Medizin

Medizin ist eine Wissenschaft. Man spricht aber auch von der ärztlichen Kunst. Soll heißen: der Eine kann's – der Andre nicht. Die Mediziner Ausbildung in Deutschland gilt als eine der besten der Welt. Im Ausland werden deutsche Ärzte gerne eingestellt. Im eigenen Land wird von Politikern und Kassenfunktionären seit über 20 Jahren die ärztliche Qualität in Zweifel gezogen. Der Grund: Qualität kostet Geld. Gute medizinische Versorgung will man sich nicht leisten. Nur ausreichend gilt als notwendig, wirtschaftlich und zweckmäßig. Wissenschaftlich basierte Leitlinien helfen uns Ärzten, die optimale Therapie für Ihre Krankheit zu finden. Neue Erkenntnisse lassen Altbewährtes manchmal überflüssig erscheinen. Bis medizinischer Fortschritt bei den Patienten ankommt können Jahre vergehen. Die mündliche Überlieferung im Umkreis einer Praxis oder eines Krankenhauses ist oftmals noch langsamer. So kann ein vom Patient favorisiertes Diagnose- oder Therapieverfahren schon lange überholt sein. Damit ich immer auf dem neuesten Stand bleibe, investiere ich viel Zeit in Fortbildung: Bücher, Zeitschriften, Kongresse, Seminare und Internetfortbildungen.

Haus- und fachärztliche Praxis
Michael Steinhauer

Start Infos Krankheiten Beratungsthemen Triggerpunkt-Akupunktur Links Downloads

Herzlich Willkommen

Liebe Patienten!

Als Hausarzt biete ich Ihnen die volle Versorgung akuter und chronischer Erkrankungen in Langenprozelten und Umgebung. Meine Schwerpunkte sehe ich in der Langzeitbetreuung. Besonders wichtig ist mir die Vorbeugung und Früherkennung.

Als Facharzt für Innere Medizin (Internist) und Geriater begleite ich Sie mit Ihren chronischen Erkrankungen.

Als Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin finde ich Lösungen für Ursachen und Folgen vieler akuter und chronischer Gesundheitsstörungen.

Ein besonderes Thema ist für mich die Triggerpunkt-Akupunktur. Hierin habe ich ein Therapieverfahren entdeckt, das meine ohnehin schon große Freude am Arztsein noch deutlich gesteigert hat.

Hausärztlich tätiger Internist
- Geriatrie

Facharzt für physikalische und Rehabilitative Medizin

kardiovaskulärer
Präventivmediziner DGPR

Magnetfeld
Reiseberatung
Schmerzbehandlung
Ernährungsberatung
Raucherentwöhnung
Gesundheitsberatung
Triggerpunkt-Akupunktur
Orthomolekulare Medizin
Biologische Zell Regulation

Sprechzeiten:

Besuchen Sie uns im Internet:

www.triggerarzt.de

Sprechzeiten

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8 - 12 15 - 17	8 - 12	8 - 12	8 - 12 17 - 19	8 - 12 15 - 17
und nach Vereinbarung				

Michael Steinhauer

Hausärztlich tätiger Internist
Facharzt für Physikalische und
Rehabilitative Medizin
Geriater

kardiovaskulärer Präventivmediziner (DGPR)

Langenprozelten Str. 35, 97737 Gemünden

Telefon: 09351/1493

Telefon privat 09351/601463

Mobiltelefon 0171/2436604

Fax 09351/1450

e-Mail: MichaelSteinhauer@web.de

(wird nur zweimal pro Woche gelesen)

Am Wochenende können Sie mich über eine der oben angegebenen Rufnummern erreichen.

Wenn nicht versuchen Sie es mit dem ärztlichen Bereitschaftsdienst:

0 180 5 19 12 12

In Notfällen (Bewusstlosigkeit, plötzliche Luftnot, Verdacht auf Herzinfarkt oder Schlaganfall) rufen Sie unbedingt sofort den Notarzt unter:

Notruf 112

Magnetfeld • Reiseberatung • Schmerzbehandlung • Ernährungsberatung
Raucherentwöhnung • Gesundheitsberatung • Triggerpunktbehandlung
Orthomolekulare Medizin • Mikrostrombehandlung