

Liebe Leserinnen und Leser!

Vor genau 10 Jahren, am 1. Juli 2003 habe ich nach über 15-jähriger Tätigkeit als Arzt in Krankenhäusern und Rehabilitationskliniken - zuletzt als Oberarzt - meine Praxis in Langenprozelten übernommen. In diesen Jahren habe ich viele Patienten kennen gelernt und behandelt. Viel von ihnen kommen jeden Monat vertrauensvoll in meine Praxis und doch bemerke ich immer wieder, wie wenig meine Qualifikationen bekannt sind. Genauso wundere ich mich darüber, wenn mir Patienten erzählen, sie hätten mich nicht erreicht.

Diese Jubiläumsausgabe soll ihnen alle wichtigen Daten über mich zusammenfassen.

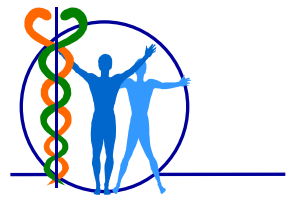
Ihr *Michael Steinhauer*

Alle Ausgaben der Praxiszeitung finden Sie auch im Internet unter www.triggerarzt.de im Downloadbereich.

Internist in hausärztlicher Tätigkeit

Als Hausarzt dürfen sich Fachärzte für Allgemeinmedizin und Fachärzte für Innere Medizin (= Internisten) niederlassen.

Die Ausbildung eines Allgemeinmediziners erfordert mindestens 5 Jahre ärztliche Tätigkeit nach dem Studium mit Teilabschnitten in der Inneren Medizin, der Chirurgie, wahlweise auch der Kinderheilkunde und der Gynäkologie, sowie natürlich in der Allgemeinmedizin. Die Ausbildung eines Internisten erfordert mindestens 6 Jahre ärztliche Tätigkeit in der Inneren Medizin, wobei Neurologie (=Nervenheilkunde) - wie bei mir - angerechnet werden kann. Während für einen Allgemeinarzt keine speziellen diagnostischen und therapeutischen Verfahren vorgeschrieben sind, muss ein Internist diese lernen. So lernte ich Ultraschalldiagnostik an Bauch, Herz, Schilddrüse und Blutgefäßen und das gesamte Spektrum der Endoskopie wie Magen-, Bronchial-, Mastdarm- und Dickdarmspiegelungen mit therapeutischen Eingriffen. Dazu gehörten auch Punktionen vieler Organe. Wesentlich ist für einen Internisten die Labordiagnostik und die verschiedenen Varianten des EKGs. Auch die Röntgendiagnostik von Herz und Lunge, sowie Magen und Darm gehört zum Können des Internisten. Internisten sind die Spezialisten für alle nichtchirurgischen Notfälle, wie Herzinfarkt, Lungenembolie, Lungenentzündung, Gallenblasensteine, Gallenwegsentzündungen, Nierenversagen, Schocks usw. Bei der Niederlassung als Hausarzt gibt ein Internist viele dieser Tätigkeiten auf. Bei mir gibt es Lungenfunktion, alle EKGs, Langzeitblutdruckmessung, Labor und Ultraschall von Schilddrüse, Bauch, Blutgefäßen, Knochen, Muskeln und Gelenken. Auch für Kinder bin ich zugelassen.



Spezialist für Wiederherstellung

Fast völlig unbekannt ist der Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin. Für diese auch neuerdings Physiater genannte Facharztanerkennung sind ebenfalls 5 Jahre Weiterbildung nach dem Studium erforderlich.

Es müssen Tätigkeiten in Rehabilitationskliniken und auf Intensivstationen in den Fächern Innere Medizin, Neurologie und Orthopädie nachgewiesen werden. Anschließend ist der Arzt in der Lage dem Körper bei der Regeneration nach schweren Krankheiten zu helfen. In der Regel steht im Vordergrund das Gleichgewicht der Muskelgruppen wiederherzustellen und Kraft und Ausdauer aufzubauen. Der Physiater legt die Schwerpunkte der Therapie fest und leitet Patienten, Angehörige, Physiotherapeuten und Pflegepersonal an. Durch Einsatz verschiedener Therapieverfahren der physikalischen Medizin wie Wärme- und Kälteanwendung, Massage, Krankengymnastik, Lymphdrainage und verschiedene Stromanwendungen können Krankheiten geheilt oder gebessert und die Beschwerden vieler Menschen gelindert werden.

Geriatric - eine Ergänzung

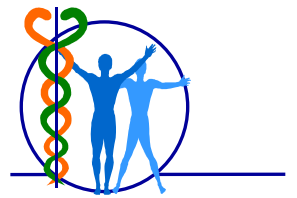
Zusätzlich zu der Facharztanerkennung kann ein Arzt in einem bestimmten Fach eine Zusatzbezeichnung erwerben. Dafür sind in der Regel 2 weitere Jahre Weiterbildung erforderlich. Die bekanntesten Zusätze sind Kardiologie, Rheumatologie und Gastroenterologie.

Bis zur letzten Änderung der Weiterbildungsordnung waren die geriatrischen Abteilungen, das heißt Spezialabteilungen für sehr alte Patienten, in den Krankenhäusern die dritthäufigsten Abteilungen nach Kardiologie und Gastroenterologie. Geriatric gibt es als Akutstationen und als rehabilitative Einrichtungen.

Das Besondere an meiner Praxis

Zu Beginn und während meines Studiums hatte ich die Zielvorstellung, einmal meinen Hausärzten nachzueifern und mich niederzulassen. Das Studium bereitet einen Medizinstudenten aber nicht darauf vor gleich eine Praxis zu eröffnen. Vielmehr ist eine Facharztausbildung anzuschließen. Ende der 1980er Jahre gab es wenige Stellen für viele Ärzte und nicht jeder fertige Mediziner konnte gleich seine Wunschstelle bekommen. So begann ich 1987 nach meinem Studium meine Weiterbildung zunächst in einem orthopädisch-neurologischen Rehabilitationszentrum. Hier erlernte ich die Diagnostik am Bewegungsapparat, neurologische Untersuchungstechniken und die Anwendung der Physikalischen Medizin, chirotherapeutische Techniken sowie die therapeutische Lokalanästhesie. Diese Tätigkeiten eröffneten mir eine besondere Sicht auf die Medizin und damit den Wunsch ein Orthopäde zu werden. Operieren - eine unbedingte Voraussetzung für die Facharztanerkennung zum Orthopäden - wollte ich aber nicht. Da so aus meinem neuen Traum nichts werden konnte, wechselte ich mit dem Ziel mich weiter für die Hausarztztätigkeit anzubieten in eine internistische Rehabilitationseinrichtung. Hier begann meine Ausbildung zum Internisten mit EKG-Diagnostik und Ultraschalluntersuchungen. Nach fast 5 Jahren in der Rehabilitation konnte ich 1992 in einem Akutkrankenhaus anfangen, wo ich bis zur Facharztprüfung blieb. Im Zuge der Wiedervereinigung wurde die Weiterbildungsordnung für Ärzte überarbeitet und ein neues Fachgebiet geschaffen. Mit dem Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin wurde eine der wenigen guten Errungenschaften des DDR-Gesundheitssystems übernommen. Dieses Fachgebiet beinhaltet Orthopädie ohne Operationen, Neurologie und Innere Medizin. Aufgrund meiner bisherigen Tätigkeit aus meiner Sicht die Idealkombination.

Haus- und fachärztliche Praxis Michael Steinhauer



Ich war bei meiner Anerkennung 1994 einer der ersten Fachärzte für Physikalische und Rehabilitative Medizin in Bayern.

Meine Weiterbildung zum Internisten beendete ich 1998 um gleich anschließend eine Oberarztstelle anzutreten, die meine beiden Facharztqualifikationen optimal zu nutzen verstand. Im Krankenhaus Marktheidenfeld war ich der Oberarzt der geriatrischen Rehabilitationsabteilung und gleichzeitig auch der Internistischen Abteilung als Oberarzt zugeordnet. Nach 2 Jahren konnte ich die Zusatzbezeichnung Geriatrie erlangen.

Bei meiner Niederlassung 2003 in Langenprozelten übernahm ich die Praxis von Dr. Hoffmann, einem Facharzt für Allgemeinmedizin, eine typische Hausarztpraxis.

Schwerpunkt meiner Tätigkeit ist dem entsprechend die hausärztliche Versorgung in Langenprozelten und Umgebung.

Besonders wichtig sind mir dabei Früherkennung und Vorbeugung ernster Erkrankungen.

Neben den Kassenleistungen, das heißt den Kindervorsorgeuntersuchungen, dem Check up 35, dem Hautkrebsscreening und der Krebsfrüherkennungsuntersuchung für Männer sowie den Impfungen entsprechend den Empfehlungen der ständigen Impfkommission der deutschen Ärzteschaft, biete ich als Wunschleistungen sport- und reisemedizinische Beratungen und Untersuchungen, Schilddrüsen-screening, Aneurysmascreening und Beratungen zur Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht. Zum täglichen Brot eines Hausarztes gehören die chronischen Erkrankungen wie Asthma, Herz und Gefäßkrankheiten einschließlich Bluthochdruck, die Zuckerkrankheit, Fettstoffwechselstörungen und Schilddrüsenkrankheiten. Zur Vorbeugung und Behandlung habe ich als Internist die besten Voraussetzungen. Diagnostik und Therapie kann nahezu vollständig in meiner Praxis erfolgen. Eine Besonderheit in meiner Praxis ist die Diagnostik und Behandlung von muskulär bedingten Beschwerden. Diese tarnen sich oft als Gelenkbeschwerden, Kopfschmerzen, Nervenschäden oder Bauchbeschwerden. Sie können extrem schmerzhaft und sehr langwierig sein.

Triggerpunktmedizin altes Wissen - neues Therapiekonzept

Schon vor dem zweiten Weltkrieg begann in den USA die Erforschung schmerzauslösender Punkte in der Muskulatur. Zahlreiche Untersuchungen haben gezeigt, dass muskuläre Triggerpunkte in vielen Fällen die Ursache für Gelenkschmerzen und Gelenkentzündungen sind. Betroffen sind vor allem Schulter-, Hüft-, Knie- und Fußgelenke sowie die kleinen Wirbel- und die Fingergelenke. Die Patienten leiden unter Ruheschmerzen, Gelenkschwellungen und schmerzhaften Bewegungsstörungen. Treten Triggerpunkte in gelenkübergreifenden Muskeln auf, so kann die muskuläre Hochspannung zu Gelenkfehlstellungen, hohen Druckbelastungen sowie gestörten Bewegungsabläufen führen. Knorpelabnutzung und Entzündung sind die möglichen Folgen. So können zum Beispiel Triggerpunkte im Kniebeugemuskel eine wichtige Ursache für Meniskusschäden und Kniearthrosen sein. Durch Untersuchungen mit Röntgen, CT und Kernspin findet man häufig einen Gelenkverschleiß (Arthrose) und vermutet hier die Ursache. Doch diese Schlussfolgerung ist in vielen Fällen fraglich. Oft sind nach erfolgreicher Triggerpunkt-Auflösung die Gelenkschmerzen gebessert oder verschwunden. Im Röntgenbild aber bleibt die Arthrose unverändert zu sehen.

Das im letzten Jahrhundert entwickelte Therapiekonzept sah eine Kombination aus Kältespray, Dehnungsübungen und Spritzen mit Lokalanästhetika (örtliche Betäubung) als wirksamste Methode vor. In Deutschland hat sich die Spritzenbehandlung gehalten. Auch Dehnungsbehandlung wird durchgeführt. Leider ist oft weder Ärzten noch Physiotherapeuten bewußt, dass sie Triggerpunkte behandeln (müssen). Das in Deutschland entwickelte Konzept TriAS[®] kombiniert Wärme, Selbstmassage und Triggerpunktakupunktur. Ich habe beide Verfahren erlernt und angewandt. Aus meiner Sicht ist TriAS[®] ein riesiger Fortschritt.



Spritzen schaden!

Schmerzmittel sind unverzichtbar. Es gibt sie als Tabletten, Kapseln, Tropfen, Pflaster, Spritzen und Infusionen. Alle wirksamen Medikamente haben auch Nebenwirkungen. Die Entzündungshemmer - das Beliebteste ist Voltaren® (Wirkstoff Diclofenac), das Stärkste ist Kortison - belasten Magen, Darm, Herz und Nieren. Weitere Vertreter sind die Wirkstoffe Paracetamol, Acetylsalicylsäure, Novaminsulfon (=Metamizol) und Ibuprofen. Die Verwandten des Morphiums wirken auf die Schmerzverarbeitung im Zentralnervensystem und können deshalb Übelkeit, Schwindel und Müdigkeit verursachen. Tropfen, Tabletten und Kapseln sind in ihrer Wirkung schnell und gut steuerbar. Ähnliches gilt für intravenös verabreichte Spritzen und Infusionen. Allerdings kommt hier die Gefahr von Venenentzündungen als Nebenwirkung dazu. Der Wirkstoff aus Pflastern wird in Abhängigkeit von der Hautdurchblutung aufgenommen. Deshalb kann es zu Komplikationen kommen wenn der Patient sich sonnt oder Fieber bekommt. Die früher so beliebten intramuskulären Kombinationspritzen mit Voltaren und Kortison sind extrem gefährlich. Sie können zum ausgedehnten Gewebeuntergang führen. Es hat Fälle gegeben, in denen die Gesäßmuskulatur und die Muskulatur des Oberschenkels völlig zerstört wurde und lange Krankenhausaufenthalte notwendig wurden. Spritzennadeln sind wie scharfe Messer, sie zerschneiden den Muskel. Akupunkturnadeln verdrängen das Gewebe nur. Meistens blutet es nicht einmal.

Michael Steinhauer

Hausärztlich tätiger Internist
Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin
Geriatler

kardiovaskulärer Präventivmediziner (DGPR)

Langenprozeltenener Str. 35, 97737 Gemünden

Telefon: 09351/1493

Telefon privat 09351/601463 Mobiltelefon 01523 4070301

e-Mail: MichaelSteinhauer@web.de

(wird nur zweimal pro Woche gelesen)

Nachts und am Wochenende können Sie mich über eine der oben angegebenen Rufnummern erreichen.
Wenn nicht, versuchen Sie es mit dem ärztlichen Bereitschaftsdienst:

116 117

**In Notfällen (Bewusstlosigkeit, plötzliche Luftnot, Verdacht auf Herzinfarkt oder Schlaganfall) rufen Sie unbedingt sofort den Notarzt unter:
Notruf 112 oder 19 222**

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

Die Praxis im Internet:

www.praxis-steinhauer.com

www.triggerarzt.de

Patientenverfügung • Reiseberatung • Schmerzbehandlung • Ernährungsberatung
Raucherentwöhnung • Gesundheitsberatung • Triggerpunktakupunktur TriAS®
Orthomolekulare Medizin • Mikrostrombehandlung BCR®