

Pumperlgsund

in Nürnberg



**QuE: Ein Netz voller
beruflicher Möglichkeiten** Seite 3

**Ergebnisse der
Patientenbefragung** Seite 4

Blutsauger on Tour! Seite 14



Herzlich willkommen bei Pumperlgsund



Liebe Leserinnen und Leser,

seit Jahren übernehmen wir als QuE-Ärztinnen und -Ärzte Verantwortung und engagieren uns für soziale Projekte in der Region. Vor allem die Förderung von Kindern liegt uns dabei sehr am Herzen. Zurzeit unterstützen wir beispielsweise den QuE-Parkour an einigen städtischen Horten mit einer Spende in Höhe von 10.000 Euro. Die ersten Parkour-Runden wurden Ende 2022 durchgeführt. Die Schüler und Betreuer – sowie ich selbst – waren sehr begeistert. Mehr dazu lesen Sie auf Seite 7.



Vor 40 Jahren wurde Kiss als Projekt gegründet. Heute ist es die Beratungsadresse Nummer 1, wenn es um gemeinschaftliche Selbsthilfe in Mittelfranken geht. Wussten Sie, dass es allein in unserem Regierungsbezirk mehr als 780 Selbsthilfegruppen gibt? Diese Arbeit unterstützen wir als Ärztenetz auch in Zukunft gerne. Daher haben wir uns anlässlich des 40-jährigen Jubiläums entschlossen, Kiss mit 4.000 Euro zu fördern. In diesem Sinne „Happy Birthday, Kiss“ und auf eine weiterhin gute Zusammenarbeit!

Außerdem haben wir in dieser Ausgabe viele Informationen zum Thema Zecken für Sie zusammengefasst. Warum ich die Zeckenimpfung empfehle, erfahren Sie auf Seite 14.

Bleiben Sie gesund!

Ihr Dr. Andreas Lipécz

Inhalt

Seite 3	Ein Netz voller beruflicher Möglichkeiten
Seite 4	Danke für Ihr Vertrauen
Seite 6	Gemeinsam für mehr Klimaschutz
Seite 7	Ein Herzensanliegen: Unser Parkourprojekt für Kinder
Seite 8	Profitieren Sie von den zusätzlichen QuE-Check-Ups
Seite 10	Prof. Müller zum Thema Zeckentestungen
Seite 11	40 Jahre Kiss: Happy Birthday
Seite 12	Gesunde Stangen: Rhabarber
Seite 13	Lebenswichtige Rufnummern
Seite 14	Gefährliche Blutsauger unterwegs
Seite 16	Rätseln Sie sich fit
Seite 18	Freizeit Tipps, Regionales
Seite 20	Beweg Dich!
Seite 21	Wissenswertes
Seite 22	Experten für Ihre Gesundheit: Ihre QuE-Haus- und Fachärzte

Wir sind jetzt auf Instagram. Dort posten wir regelmäßig alles was unsere MFAs bewegt. Am besten gleich auf „Folgen“ klicken und keinen Beitrag mehr verpassen.





QuE: Ein Gesundheitsnetz voller beruflicher Möglichkeiten

Kompetente und motivierte Praxisteam sind ein zentraler Erfolgsfaktor unseres Gesundheitsnetzes. Über 350 Mitarbeitende sind täglich für Sie und Ihre Lieben im Einsatz und unterstützen die QuE-Ärztinnen und -Ärzte bei der Patientenversorgung.

Es ist uns ein besonderes Anliegen, dass die Beschäftigten lange gesund und zufrieden in unseren Mitgliedspraxen tätig sein können. Deshalb bieten wir unseren QuE-Praxisteamen immer neue Möglichkeiten zur betrieblichen Gesundheitsförderung.

„Wir können an kostenfreien Fortbildungen und Veranstaltungen teilnehmen, z.B. zur betrieblichen Gesundheitsförderung und erhalten exklusive Mitarbeiterrabatte.“

Neben den Gesundheitstagen können wir in Zusammenarbeit mit unseren Kooperationspartnern auch Vorträge oder Kurse wie Medizinisches Training ausrichten. Zusätzlich haben wir bei uns im QuE-Netzbüro einen Entspannungsmassage-Sessel mit unterschiedlichen Programmen, den alle Mitarbeitenden jederzeit nutzen dürfen. So kann man sich vom hektischen Alltag eine kleine Auszeit gönnen.

„Wir sind mit vielen anderen Praxiskolleginnen und -kollegen in QuE vernetzt. Zusätzlich können wir uns jederzeit mit Fragen an unser QuE-Netzbüro wenden.“

Wir wollen die guten Ideen und das Wissen unserer Mitarbeitenden aus unterschiedlichen Fachrichtungen für alle



nutzbar machen. Deshalb gibt es für den schnellen und unkomplizierten Austausch den MFA-Stammtisch oder eine WhatsApp-Gruppe.

Werden Sie Teil der QuE-Gemeinschaft! Wir suchen in Voll-/Teilzeit MFA für unsere über 60 Mitgliedspraxen.

**Viele QuE Praxen bilden aus!
Starten Sie mit uns durch!**

Machen Sie Ihre Ausbildung zur Medizinischen Fachangestellten in einer QuE-Praxis. Egal, ob Hausarzt- oder Facharztpraxis – wir finden die richtige für Sie.

Ihre Ansprechpartnerin: Merle Barisch
info@gesundheitsnetznuernberg.de



MFAs für MFAs – Das Gesundheitsnetz QuE Nürnberg auf Instagram



Damit Sie nichts verpassen: Folgen Sie uns auf Instagram! Lassen Sie sich inspirieren, werden Sie Follower, teilen Sie Ihre Ideen und Ihre Meinung mit uns. Wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen.
@mfanuernberg

Besuchen Sie auch unsere Homepage:
www.gesundheitsnetznuernberg.de



Vielen Dank für Ihr Vertrauen!

Im Juli 2022 wurde in unseren 63 Netzpraxen die neunte QuE-Patientenbefragung durchgeführt. Wir haben uns sehr darüber gefreut, dass sich 3.142 Patientinnen und Patienten daran beteiligt haben. Knapp die Hälfte der Teilnehmerinnen und Teilnehmer war zum Befragungszeitpunkt in einem der vier QuE-Netzverträgen eingeschrieben sind (sog. „QuE-Patienten“).

Die guten Ergebnisse zeigen: Mit unserem Gesundheitsnetz sind wir auf dem richtigen Weg.

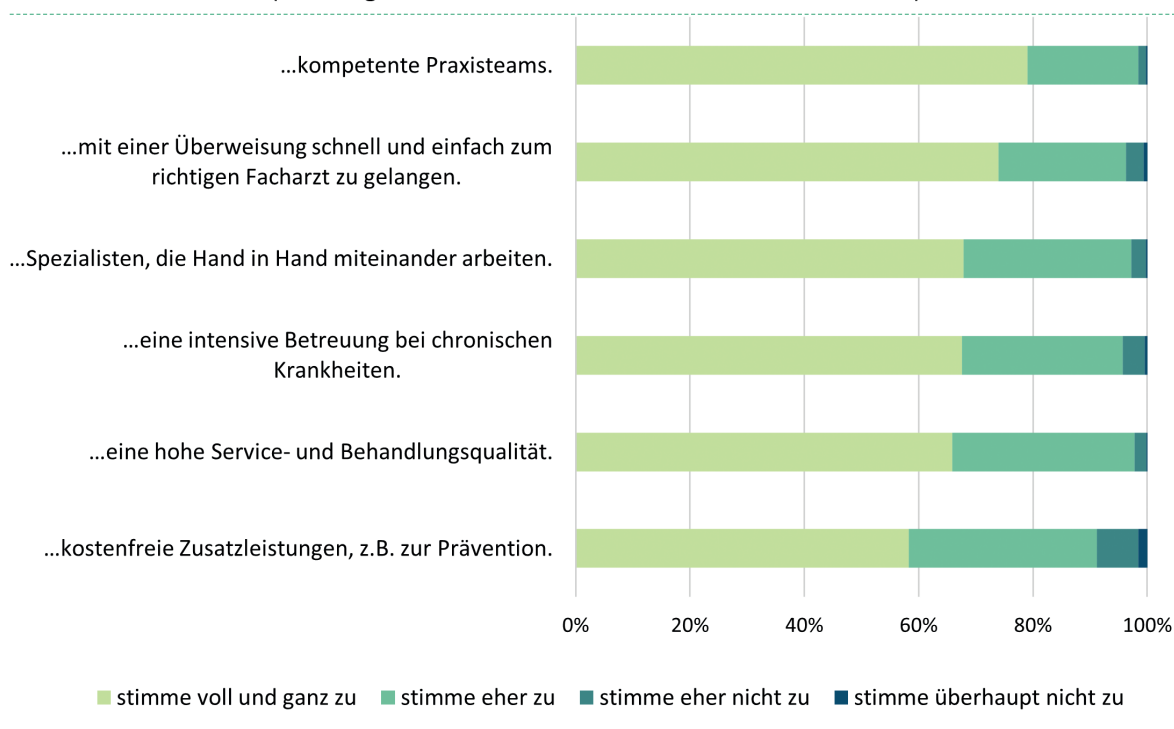
Besonders positiv wird das Meinungsbild von der oft intensiven Betreuung unserer Ärztinnen und Ärzte geprägt, die sich umfassend Zeit für die Patientinnen und Patienten nehmen. Außerdem werden die kompetenten Praxisteams und die attraktiven QuE-Zusatzangebote wertgeschätzt.

Wir entwickeln uns ständig weiter.

In der aktuellen Umfrage wurde auch analysiert, ob und inwieweit die Patientinnen und Patienten in die Entscheidungen über Untersuchungen und Behandlungen mit einbezogen werden.

97% der Befragten geben an, dass ihre betreuende Ärztin/ ihr betreuender Arzt mit ihnen über die Vor- und Nachteile der verschiedenen Therapiemöglichkeiten gesprochen und sich abgestimmt hat. Ebenso viele stimmen der Aussage zu, dass sie in dem Maß in Entscheidungen eingebunden sind, wie sie es möchten.

Mit dem Gesundheitsnetz QuE und den beteiligten Netzärztinnen und Netzärzten verbinde ich... (nur eingeschriebene QuE Patientinnen und Patienten)



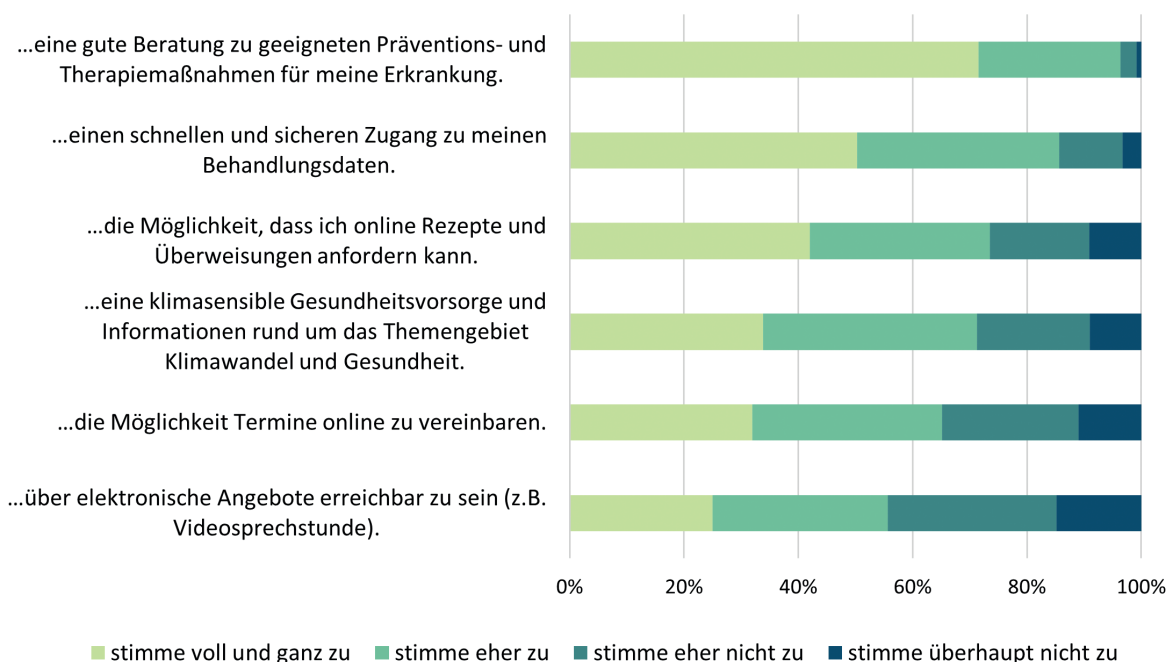


Um noch mehr auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse eingehen zu können, haben wir Sie – unsere Patientinnen und Patienten – gefragt, was Sie von den Netzpraxen erwarten:

Die Befragten erwarten vor allem eine gute Beratung zu geeigneten Präventions- und Therapiemaßnahmen. Auch eine klimasensible Gesundheitsvorsorge ist bereits Thema bei den Teilnehmenden. Online-Tools wie die Möglichkeit zur Online-Terminvereinbarung werden immer wichtiger – mittlerweile erwartet gut die Hälfte der Befragten derartige Angebote.

Mit unserer App-zum-Doc oder anderen Online-Tools bieten viele unserer Netzpraxen schon die Möglichkeit, auf verschiedenen elektronischen Wegen mit Ihnen in Kontakt zu treten. Fragen Sie gerne bei Ihren QuE-Haus- und Facharztpraxen nach.

Ich erwarte von meiner Ärztin/meinem Arzt...

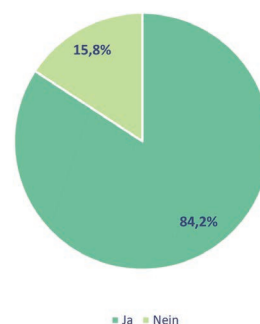


Quelle: QuE Patientenbefragung 2022 (n=3.142)

84% unserer Patientinnen und Patienten haben schon erkannt, dass Klimaschutz und Gesundheit eng zusammenhängen. Informationen rund um das Themengebiet Klimawandel und Gesundheit sowie eine klimasensible Versorgung erwarten 71% der Teilnehmenden.

Jede Veränderung unserer Umwelt hat Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Gesundheit heutiger und zukünftiger Generationen. Die aktuelle Klimakrise führt uns das deutlich vor Augen. Das Thema Klimawandel und Gesundheit war bereits Schwerpunkt der letzten Frühjahrsausgabe unserer Patientenzeitschrift. Inzwischen haben wir innerhalb unseres Gesundheitsnetzes einiges umgesetzt. Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite.

Mir ist bewusst, dass Klimaschutz und Gesundheit zusammenhängen.



Wertvoller Beitrag fürs Klima

Unser aktueller Qualitäts- und Nachhaltigkeitsbericht zeigt den Weg, auf den sich das Gesundheitsnetz QuE Schritt für Schritt in eine nachhaltige und klimaneutrale Ärztegenossenschaft wandelt. Zusätzlich erfahren Sie, wie die 119 haus- und fachärztlichen Netzmitglieder sowie die mehr als 150.000 betreuten Patientinnen und Patienten unterstützt werden, nachhaltiger und gesünder zu leben.

Sie finden den aktuellen Bericht auf unserer Homepage als Download:
www.gesundheitsnetznuernberg.de

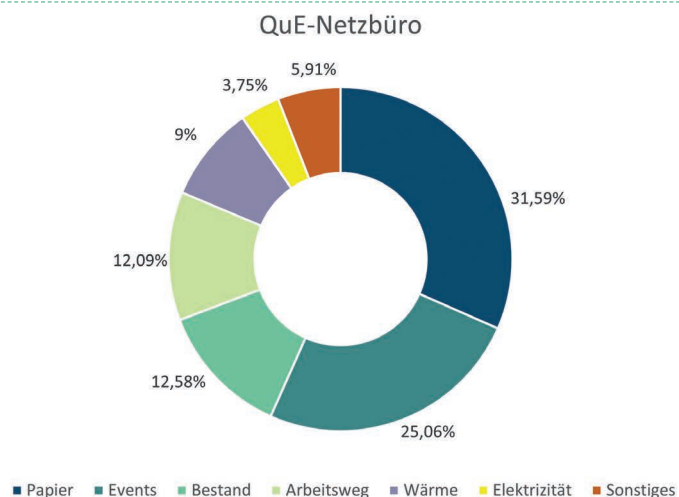
„Gemeinsam setzen wir uns für das ganzheitliche Wohlergehen von Mensch und Umwelt ein. Wir übernehmen Verantwortung und unterstützen unsere Netzpraxen auf dem Weg zu mehr Nachhaltigkeit.“

Dr. med. Andreas Lipécz, Vorsitzender der QuE eG.

Deshalb streben wir ein klimaneutrales Gesundheitsnetz an und haben im ersten Schritt freiwillige Pilotpraxen bei der Erhebung ihres CO₂-Fußabdruckes begleitet. Selbstverständlich erfasste das QuE-Netzbüro auch den eigenen CO₂ - Fußabdruck für das Jahr 2022. Hierzu haben wir auf den Firmenrechner der Stiftung Wilderness International zurückgegriffen.

Wir haben aufgezeichnet, wie viele CO₂-Emissionen wir im letzten Jahr verursacht und dadurch das Klima beeinflusst haben.

In kürzester Zeit wurde mit Hilfe des Firmenrechners kostenlos der CO₂-Fußabdruck für unser Netzbüro berechnet. So sieht das Ergebnis aus:



Zu den einzelnen Rubriken bekommt man in der Auswertung der Stiftung Wilderness International auch Ideen, wie der Verbrauch immer weiter reduziert werden kann. Beispielsweise erhielten wir den Tipp:

Briefumschläge mit Pergamentpapier-Fenster sind leichter zu trennen und umweltfreundlicher. Damit kann möglicherweise unser CO₂-Abdruck dieses Jahr weiter optimiert werden.

Für unseren Einsatz im Jahr 2022 haben wir ein Zertifikat erhalten. „Mit dieser Wildnispatenschaft werden 271,97 m² tropischen Regenwaldes bewahrt ... Der Wald auf dieser Fläche bindet 16,32 t CO₂ in seiner Biomasse.“

Geschützte Regenwaldfläche



Übrigens: Das funktioniert auch für alle andere Unternehmen, Schulklassen und für Privatpersonen. Schauen Sie selbst: www.thankyouanature.org

Unser Herzensanliegen: Wir fördern ein Parkour-Projekt für Kinder

Ausreichend Bewegung ist gerade in jungen Jahren besonders wichtig für die gesunde Entwicklung der Knochen, der Muskeln, von Herz und Lunge sowie zur Koordination und Bewegungsfähigkeit. Das Risiko für Übergewicht oder Fettleibigkeit kann durch ausreichende Bewegung gesenkt werden. Spätfolgen wie Herzkrankheiten, Schlaganfälle oder Diabetes treten ebenfalls seltener auf. Außerdem zeigen Kinder, die sich viel bewegen, noch im Erwachsenenalter ein gesünderes Bewegungsverhalten.

Wir QuE-Ärztinnen und -Ärzte möchten das Thema an der Wurzel packen und Kinder so früh wie möglich für Bewegung begeistern, sodass sie Erkrankungen, die vor allem durch Bewegungsmangel entstehen, gar nicht erst bekommen. Klingt spannend, oder? Daher unterstützt unser Gesundheitsnetz ein neues Parkour-Projekt an städtischen Horten in Nürnberg mit 10.000 €. An zwei bis drei Nachmittagen pro Schule werden die Kinder und die Betreuer mit den Parkour-Elementen vertraut gemacht und können dann auf gemeinsame Entdeckungsreise gehen.

In mindestens sechs Einrichtungen wurde das Angebot bisher durchgeführt.

Wir freuen uns sehr, dass wir im Rahmen dieses Projekts auch eine begleitende Multiplikatoren-Schulung anbieten können. Das bedeutet, dass die Betreuenden in Horten grundlegendes Wissen zum Thema Kinder, Sport und Bewegung vermittelt bekommen. So kann auch nach Projektende jederzeit Parkour-Training in den Hortalltag eingebaut werden. Und das Beste ist: Das Training macht richtig Spaß und einige Elemente des Parkours können zusätzlich auch gemeinsam mit den Eltern und Geschwistern geübt werden.

„Für uns ist es ein Herzensanliegen Projekte zu fördern, die nachhaltig Wirkung entfalten,“

so Dr. Andreas Lipécz, Hausarzt und Vorsitzender des Gesundheitsnetzes.

„Motivation zu Bewegung ist gerade jetzt so wichtig, da die Covid-19 Pandemie vor allem Kinder sehr einschränkt hat:

sportliche Betätigung, die für ein gesundes Heranwachsen elementar sind, war nicht möglich – egal ob im Verein, in der Schule oder privat. Daher liegt uns das Parkour-Projekt so sehr am Herzen.“

Mehr über das Projekt erfahren Sie auf: www.parkour-nuernberg.de

Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener – Parkour.org vermittelt einen sicheren und nachhaltigen Einstieg in die Bewegungskunst!

Auch Sie können viel für Ihre eigene Gesundheit tun und vorsorgen: Alle QuE-Hausarztpraxen bieten Ihnen regelmäßige Gesundheitsuntersuchungen an, wenn Sie über 35 Jahre alt sind. Vereinbaren Sie dafür Ihren Termin über die App zum Doc oder suchen Sie Ihre QuE-Praxis über die arztsuche.gesundheitsnetz-nuernberg.de.



Unsere zusätzlichen Gesundheitsuntersuchungen

Erkrankungen des Herz- und Gefäßsystems sind Zivilisationskrankheiten und führen in Deutschland nach wie vor mit Abstand die Todesursachenstatistik an. Sie sind häufig die Folge von Umweltfaktoren, Überkonsum und Fehlverhalten im Lebensalltag. Durch Prävention können Übergewicht, arterielle Hypertonie, Hypercholesterinämie und Diabetes mellitus wirkungsvoll eingedämmt werden.

Daher ist die Gesundheitsuntersuchung, insbesondere im allgemeinärztlichen Bereich, eine sehr wichtige und hilfreiche Präventionsleistung, um solche Erkrankungen möglichst frühzeitig erkennen und behandeln zu können.

Im Gesundheitsnetz QuE erhalten Patientinnen und Patienten diesen Check-Up nicht wie gesetzlich vorgeschrieben in jedem dritten Jahr, sondern beispielsweise die Teilnehmenden des QuE-Vertrages mit der AOK, sogar jährlich.

Auch für Patientinnen und Patienten der Techniker, der BARMER und der Siemens BKK gibt es zusätzliche Check-Up-Untersuchungen und weitere kostenfreie Angebote:

Die kostenfreien Zusatzleistungen für QuE-Patientinnen und Patienten im Überblick:

- Erweiterter (jährlich oder 2-jährlicher) Gesundheits-Check-Up
- Verschiedene Angebote, u.a. zur Bestimmung des kardiovaskulären Risikos
- Hausärztliche Beratungsgespräche zur Förderung von Bewegung, gesunder Ernährung etc.
- Arzneimittel-Wechselwirkungs-Check bei Chronikern oder nach Krankenhausaufenthalt
- Depressions-Screening und ergänzende Unterstützungsangebote
- Sportmedizinischer Basis-Check-Up
- Untersuchung auf Vorhofflimmern
- Präventive Sonografie Bauch

Fragen Sie Ihre QuE-Hausarztpraxis nach diesen Sonderleistungen.



Dr. Dirk Altrichter, Vorstandsmitglied und Facharzt für Allgemeinmedizin gibt Auskunft über den neuen Gesundheits-Fragebogen, der in den QuE-Praxen im Rahmen der Check-Up-Untersuchungen zum Einsatz kommt:

Was wird eigentlich bei einem Gesundheits-Check-Up untersucht?

Dr. Dirk Altrichter: Der Check-Up wird zur Erfassung von Gesundheitsrisiken und zur Früherken-

nung von häufig auftretenden Krankheiten, insbesondere von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenerkrankungen und Diabetes mellitus durchgeführt. Sowohl eine körperliche als auch die Untersuchung von Blut- und Urinwerten sind Teile des Check-ups.

Welche Rolle spielt der QuE-Gesundheits-Fragebogen bei Ihrer Anamnese und der weiteren Behandlung?

Dr. Dirk Altrichter: Der neue QuE-Gesundheits-Fragebogen ist eine – in meinen Augen – großartige Weiterentwicklung seines Vorgängers. Er hilft mir im Arbeitsalltag im Rahmen der Gesundheitsuntersuchung sehr, standardisiert und sehr effektiv vorzugehen. Mit Hilfe des Bogens kann ich bei der Anamnese nichts vergessen. Und unabhängig davon, was bei der Krankengeschichte oder den Untersuchungen herauskommt, ob jemand völlig gesund oder bereits erkrankt ist, bietet der Fragebogen immer eine hervorragende Grundlage für ein Gespräch mit den Patientinnen und Patienten.

Wie kommt der Gesundheits-Fragebogen bei den Patienten an?

Dr. Dirk Altrichter: Die Patientinnen und Patienten sind regelrecht begeistert und fordern diesen Fragebogen oft schon automatisch an. So gewinnt diese Vorsorgemaßnahme auch unwahrscheinlich an Bedeutung, da sich die Patientinnen und Patienten bereits im Vorfeld thematisch mit ihrem Gesundheitsverhalten und den möglichen Risikofaktoren auseinandersetzen.



Ziel ist es, dass Sie auf Basis Ihrer Untersuchungsergebnisse und des Patienten-Feedbacks idealerweise gemeinsame Entscheidungen mit den Patienten treffen. Welche Vereinbarungen sind das?

Dr. Dirk Altrichter: Oft geht es darum, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren. Auch eine „gesündere“, das heißt ausgewogene oder „bunte“ Ernährung ist oft Thema des Feedback-Gesprächs.

Diese Verhaltensänderungen haben dann meist auch einen positiven Nebeneffekt: eine Gewichtsreduktion, die in vielen Fällen auch gewünscht ist! Denn wer wirklich nachhaltig abnehmen will, kommt nicht darum herum, an beiden Säulen zu arbeiten.

Meine Tipps für eine gesunde Ernährung:

- Verzehren Sie fünf Teile oder Portionen Obst und Gemüse (ich empfehle 2x Obst und 3x Gemüse) am Tag und
- reduzieren Sie Ihren Fleischkonsum. Das ist nicht nur gesünder für Sie, sondern auch für die Umwelt!
- Außerdem rate ich zu salzarmer Nahrung. Das bedeutet: nicht nachsalzen, kein Tütenessen und besser mit Gewürzen abschmecken.
- Trinken Sie Alkohol nur selten und in kleinen Mengen!

Genauso wichtig ist es auch, die Themen Rauchen und Alkohol anzusprechen. Selbst ein kurzer Impuls an dieser Stelle hat schon manch einen bzw. manch eine vom Nikotin weggebracht. Auch der Konsum von alkoholischen Getränken wird im Rahmen des Fragebogens thematisiert, denn Alkohol als Genussmittel ist meist okay, wie so oft ist aber weniger mehr.

Auch Stress ist Bestandteil des Gesundheitsfragebogens. Leider fühlen sich immer mehr Menschen zunehmend überfordert und gestresst. Die Coronakrise wie auch der Krieg in der Ukraine spielen hier sicher eine große Rolle. Zusätzlich verändern sich auch die Arbeitsbedingungen zunehmend. In vielen Branchen wird mehr Arbeit auf weniger Personal abgewälzt. Da wird ein gewisses Maß an Selbstfürsorge immer wichtiger. Das kann zum Beispiel ein neues Hobby, Entspannungsübungen, Sport oder einfach mal Nichtstun sein.

Meine Tipps zur Entspannung:

- Gehen Sie möglichst oft raus in die Natur! Schon 20 Minuten im Grünen reichen, um das Stresslevel deutlich zu senken.
- Stress lässt sich hervorragend durch Sport wie zum Beispiel Joggen, Walking, Schwimmen, Tanzen senken.
- Aktive Entspannung mit Hilfe eines Entspannungsprogramms wie zum Beispiel der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson ist sehr wirksam.
- Eine ausgezeichnete Methode, um Anspannung abzubauen und Stress vorzubeugen, ist das Lachen. Lachen Sie täglich mindestens 1 Minute am Stück.
- Kommen Sie zur Ruhe z.B. mit Hilfe der Meditations-App breath, Calm, Moodgym, 7mind oder einem Entspannungsprogramm Ihrer Krankenkasse.

Gemeinsam mit meinen Patienten bespreche ich den Gesundheitsfragebogen und darüber, wie wertvoll schon kleine Schritte sein können. Denn: Nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor. Ändern Sie lieber Kleinigkeiten, die Sie dann auch konsequent umsetzen können, als an zu vielen Stellschrauben gleichzeitig zu drehen.

Interview mit Prof. Thomas Müller zur Zeckentestung

Seit vielen Jahren besteht zwischen unserem Gesundheitsnetz QuE und dem Labor Synlab eine Kooperation. In diesem Zusammenhang finden jedes Jahr sowohl für unsere Ärztinnen und Ärzte als auch für die Praxisteams Schulungen zu medizinischen Fachbereichen, Therapiemethoden sowie aktuellen Entwicklungen zu neuen Krankheiten wie SARS-CoV-2 statt. In der Ausgabe dieser Zeitschrift steht für uns die Zecke und die durch einen Zeckenbiss entstehenden Erkrankungen im Fokus.

Wir sprachen mit Professor Thomas Müller von SYNLAB über die Zeckentestung. Er beschäftigt sich unter anderem mit der Diagnostik und Erforschung der kleinen Plagegeister.



Herr Prof. Müller, wie lange führen Sie bei SYNLAB schon Zeckentestungen durch?

Prof. Müller: Wir machen im SYNLAB MVZ Weiden seit über 20 Jahren Zeckendiagnostik für den Menschen aber auch im Veterinärbereich; neben den Antikörpertesten vor allem in den letzten Jahren auch die PCR-Testung von Patientenmaterialien und auch direkt vom Überträger, der Zecke. Darüber hinaus betreiben wir auch Forschung an der Zecke.



Welchen Test sollte man denn machen?

Prof. Müller: Das kommt ganz darauf an: Der Nachweis von Antikörpern im Blut zeigt an, dass das Immunsystem sich mit FSME-Viren oder Borrelien-Bakterien auseinandersetzt. Diese Antikörper bilden sich erst nach zwei bis drei Wochen und verschwinden nach der Infektion wieder - unter Umständen zirkulieren aber noch „alte“ Antikörper einer vergangenen Infektion im Körper und der Test schlägt darauf an.

Der PCR-Test hingegen kann die Erreger sofort in der Zecke oder einem Punktat erkennen – im Falle der Zecke ist dann aber nicht zu 100 % sicher, ob der Erreger auch wirklich übertragen wurde. Wenn sich die Zecke jedoch als „sauber“ herausstellt, weiß man, dass nichts übertragen werden konnte.



Die rasche, fachlich korrekt durchgeführte Entfernung der Zecke (< 48h, besser noch bis 24h nach Stich) schützt den Patienten relativ sicher vor einer Übertragung der Krankheitserreger.

Insbesondere wenn eine solche korrekt durchgeführte Entfernung nicht möglich war, empfehlen wir immer auf Symptome zu achten: Wurde die klassische Wanderröte beobachtet, hatte man Fieber, unerklärliche Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen, Grippe-symptome ohne Saison usw. Eine lebendige oder tote Zecke kann man auch – möglichst mit Datum – mit Klebeband auf Papier kleben und später untersuchen lassen.

Je nach individueller Situation sollte man generell einmal mit seiner Hausärztin oder seinem Hausarzt besprechen, was er oder sie bei Zeckenbissen empfiehlt.



Die Wanderröte ist eine Reaktion des Immunsystems auf den Zeckenbiss, tritt aber nicht bei jedem auf. Es handelt sich dabei um eine ca. 5 cm große ringförmige Hautrötung, die üblicherweise in der Mitte blasser ist als am Rand und sich über Tage langsam nach außen verbreitet. Die Wanderröte entwickelt sich drei bis 30 Tage nach dem Zeckenstich im Bereich der Einstichstelle.

Was tue ich, wenn ich eine Zecke einschicken will?

Prof. Müller: Infos und den Anforderungsschein, auf den man die Zecke aufklebt und einschickt, bietet SYNLAB unter www.synlab.de. Wenn man eine Handynummer angibt, erhält man eine Push-SMS, wenn die Zecke unauffällig war, und später dann den Befund postalisch.

Mit diesen Informationen kann der Arzt eine sinnvolle und begründete Therapieentscheidung treffen. Die Zecken-PCR ist eine individuelle Gesundheitsleistung (IGeL). Die Kosten betragen derzeit knapp 36 € (Borrelien) beziehungsweise um die 54 € (FSME) brutto.

Eine letzte Frage: Wie forscht man denn an Zeckenerregern?

Prof. Müller: Wir betreiben auch Forschung, um festzustellen, ob neue Erreger dazu gekommen sind, wenn Zecken durch die milden Wetterverhältnisse als Fluggast aus Südeuropa, Asien und Afrika an Bord oder via Zugvögel einwandern. Mittels dem sogenannten Next-Generation-Sequencing NGS können alle Erreger, die jemals in einer Datenbank gelistet wurden, erkannt werden.

Die riesigen Hyalomma-Zecken, die jetzt im Sommer mehrfach gefunden wurden, haben sich z.B. als sehr harmlos herausgestellt. Unser Projekt „Detektion von Zecken-assoziierten Krankheitserregern“ in Kooperation mit der Hochschule Coburg wurde vom Landesforschungsprogramm gefördert und hat zu mehreren wissenschaftlichen Publikationen geführt.



Unser Kooperationspartner Kiss feiert 40. Geburtstag! Feiern Sie mit!

40 Jahre professionelle Selbsthilfesterstützung in Mittelfranken – das muss gebührend zelebriert werden! Kiss überrascht mit vielen Veranstaltungen, um gemeinsam mit Ihnen den runden Geburtstag zu feiern. Hier sind einige davon:

Kiss Mittelfranken:

Am 27. April 2023 feiert Kiss im Kulturladen Villa Leon die Vielfalt der gemeinschaftlichen Selbsthilfe. In verschiedenen Muttersprachen können Sie sich mit Betroffenen über die Möglichkeiten der Selbsthilfe austauschen.

Kiss Nürnberg-Fürth-Erlangen:

Am 13. Mai von 13-16 Uhr machen zahlreiche Selbsthilfegruppen aus der Region die Fürther Innenstadt unsicher. Lassen Sie sich überraschen von bunt gestalteten Infoständen, verschiedenen Aktionen und lassen Sie sich anstecken von der Lebenskraft der Selbsthilfegruppen. Weitere Informationen erhalten Sie auf www.kiss-mfr.de/40-jahre-kiss

Wer online mehr Service will, will die AOK.

Wenn es um Gesundheit geht, ist die AOK immer für Sie da – vor Ort, telefonisch oder mit der Online-Geschäftsstelle.

Gesundheit ohne Wenn und Aber.

Mehr Infos auf go.einfachgesund.bayern/leistungen

Gesundheit nehmen wir persönlich. AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.

Jetzt wechseln!

0911
218-171



Gesunde Stangen: Rhabarber

Der Rhabarber ist ein Multitalent in Sachen Gesundheit und gehört zu den ersten heimischen Gemüsearten, die im Frühjahr geerntet werden. Ja, Sie haben richtig gelesen: auch wenn die langen Stangen oft in Kuchen, süßen Speisen oder Säften verwendet werden, zählen sie nicht zum Obst. Von April bis Juni hat Rhabarber Saison und punktet mit vielen wichtigen Vitaminen und Nährstoffen wie Vitamin C und Kalium.

Positive Wirkung von Rhabarber:

✓ Verdauungshilfe:

Besonders die dicken Stiele des Frühlingsgemüses enthalten Anthranole, die den Darm in Schwung bringen und so gegen Verstopfung wirken. Übrigens, Anthranole sind Pflanzenstoffe, die die Darmbewegung fördern.

✓ Körper-Entgiftung:

Denn In den Fasern des Rhabarbers sind wertvolle Ballaststoffe, die den Darm reinigen und beim Abtransport von Giftstoffen helfen.

✓ Immun-Booster:

Rhabarber enthält sehr viel Vitamin C. Dieses Vitamin unterstützt das Immunsystem, um Bakterien, Pilzen und Viren abwehren zu können.

✓ Mundgesundheit:

Bei Entzündungen des Zahnfleisches oder akuten Herpesbläschen sorgt Rhabarber dafür, dass die Mundschleimhäute schneller heilen.

✓ Stress-Stopper:

Im Rhabarber findet man eine große Menge der verschiedenen B-Vitamine. Dazu gehören B1, B2, B3, B5 und B6 und macht Rhabarber damit zu einem Nerven-Booster.

✓ Schlankmacher:

100 Gramm enthält Rhabarber nur 15–30 Kilokalorien und trotzdem hält er aufgrund der großen Menge an Quell- und Ballaststoffen relativ lange satt.



Rhabarber ist mit seiner Frische ein gern gesehener Gast in der Frühlingsküche. Das Ergebnis ist immer ein fruchtig-saures Vergnügen, das man mit unterschiedlichsten Rezepten genießen kann. Probieren Sie doch gleich mal das Rezept der AOK-Mittelfranken:

Rhabarber-Quark-Auflauf

Zutaten (4 Portionen)

600 g Rhabarber
3 Eier
1 Prise Salz
400 g Magerquark
75 g Zucker (wahlweise ersetzen durch Süßstoff oder andere Süßungsmittel)
1 Päckchen Vanillepuddingpulver
200 ml Orangensaft
ca. 100 g Zwieback
etwas Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung (ca. 45 min.)

1. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Rhabarber waschen und ungeschält in 2 cm lange Stücke schneiden.
2. Eier trennen. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Eigelb mit Quark, Zucker und Vanillepuddingpulver zu einer schaumigen Masse verrühren. Eischnee vorsichtig unterheben.
3. Den Boden einer flachen Auflaufform (Größe ca. 2,5 Liter) mit dem Zwieback auslegen. Diesen mit Orangensaft beträufeln. Die Hälfte der Quarkmasse einfüllen, mit Rhabarber belegen, dann mit der restlichen Masse bedecken.
4. Im Ofen (mittlere Schiene) 25–30 Min. backen. Mit Puderzucker bestäuben und noch warm servieren.



Lebenswichtige Rufnummern



Praxis hat zu? Wir sind da!

Nürnberg Zentrum

KVB-Bereitschaftspraxis im Adcom-Center
Bahnhofstraße 11a, 90402 Nürnberg

Allgemeine Ärztliche Behandlung

Mo, Di, Do, Fr: 19.00–23.00 Uhr

Mi: 14.00–23.00 Uhr

Sa, So, Feiertag: 08.00–23.00 Uhr

Kinder- und Jugendärztliche Behandlung

Mi: 14.00–23.00 Uhr

Fr: 19.00–23.00 Uhr

Sa, So, Feiertag: 08.00–23.00 Uhr

Fachärztliche Behandlung durch Chirurgen/Orthopäden
und Frauenärzte

Mi: 14.00–23.00 Uhr

Fr: 19.00–23.00 Uhr

Sa, So, Feiertag: 08.00–23.00 Uhr

Klinikum Nürnberg Süd

Allgemeine Ärztliche KVB-Bereitschaftspraxis
am Klinikum Nürnberg Süd (Haus D, vor dem Klinikum)

Breslauer Str. 201, 90471 Nürnberg

Mo, Di, Do: 18.00–22.00 Uhr

Mi, Fr: 14.00–22.00 Uhr

Sa, So, Feiertag: 09.00–22.00 Uhr

Sie sind krank und Ihre Praxis hat geschlossen? Dann helfen
Ihnen die Haus- und Fachärzt:innen im Bereitschaftsdienst.

Medizinische Hilfe in der Nacht, am Wochenende und Feiertagen



Notruf 112

Mit der Notrufnummer 112 erreichen Sie die Feuerwehr und
den Rettungsdienst rund um die Uhr. Aus allen Telefonnetzen,
Vorwahl- und Gebührenfrei, dies gilt europaweit.

Krisendienst Mittelfranken

0911/42 48 55-0 und 0800/655 3000

0911/42 48 55-20 russischsprachig

0911/42 48 55-60 türkischsprachig

Für Menschen in seelischen Notlagen, auch in den Abendstunden
sowie am Wochenende telefonische und persönliche Beratung
Hessestr. 10, 90443 Nürnberg
www.krisendienst-mittelfranken.de

Kiss – Kontakt- und Informationsstelle Selbst- hilfegruppen in Mittelfranken: 0911/234 94 49

Arabische Beratung: donnerstags 14–17 Uhr, 0911/376 773 99
Türkische Beratung: dienstags 10–12 Uhr, 0911/376 773 99

Telefonseelsorge

0800/111 0 111

0800/111 0 112

Kostenlos, bundesweit gültig: www.telefonseelsorge.de
Auch Chat- und E-Mailberatung

Kinder- und Jugendtelefon: 116 111

telefonische Beratung, Mo–Sa., 14.00–20.00 Uhr. Anonym und
kostenlos in ganz Deutschland

Elterntelefon: 0800 111 0 550

Das Elterntelefon ist für alle Eltern und andere Erziehende da,
die sich Sorgen um ihr Kind machen, sich überfordert oder
manchmal hilflos fühlen.

tel. Beratung, Mo.–Fr., 09.00–17.00 Uhr, Di., Do. bis 19.00 Uhr.
Anonym und kostenlos in ganz Deutschland.

Gift-Notruf: 089-19240

Blutsauger on Tour

Sobald die Temperaturen im Frühjahr auf sieben bis zehn Grad ansteigen, erwacht nicht nur die Pflanzenwelt - auch die Blutsauger werden aktiv. Damit sind die Zecken gemeint, die es auf menschliches Blut abgesehen haben. Sie ernähren sich überwiegend vom Blut der Nagetiere oder des Rotwildes. Darin kommen manchmal Krankheitserreger vor, die durch die Zecke an Menschen weitergegeben werden können. Aufgrund der globalen Erwärmung beginnt die Zeckenzeit immer früher und wenn Sie viel draußen in der Natur unterwegs sind, werden Sie vermutlich auch irgendwann einmal von einer Zecke gebissen.

Zecken kommen inzwischen auch immer häufiger in Gärten oder Parks vor. Sie fallen nicht von den Bäumen, wie oft dargestellt, sondern sitzen auf Grashalmen, Farnen oder losem Laub.

Sie nutzen die Gelegenheit, wenn beispielsweise ein Mensch oder Hund vorbei geht, und klammern sich an Schuhen, Hosen oder direkt an der Haut fest. Sie beißen meist nicht sofort, sondern krabbeln oft mehrere Stunden auf dem Körper herum. Deshalb findet man Zecken auch am Haaransatz, hinter den Ohren oder in Hautfalten.



Wir haben Frau Natalia Rohr, Hausärztin im Gesundheitsnetz gefragt wie gefährlich ist denn ein Zeckenbiss?

Frau Rohr: Ein Zeckenbiss an sich ist nicht so dramatisch. Allerdings besteht die Gefahr, dass durch den Stich gefährliche Krankheiten wie Borreliose und Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) übertragen werden. Borreliose wird durch Bakterien (Borrelien) ausgelöst

und ist in Europa die am häufigsten durch Zecken übertragene Krankheit. Die Erkrankung FSME, bei der sich das Gehirn oder die Hirnhäute entzünden können, wird von Viren verursacht und kommt eher selten vor und kann tödlich sein.

Was passiert, wenn ich nicht merke, dass ich eine Zecke hatte?

Frau Rohr: Wenn die Zecke nicht entdeckt und entfernt wird, fällt sie von selbst ab, wenn sie sich vollgesaugt hat. Meist geschieht dies nach einigen Tagen, manchmal aber erst nach zwei Wochen.

Um die Einstichstelle herum bildet sich – ähnlich wie bei einem Mückenstich – meist eine stark juckende, kleine Rötung. Oft bemerkt man die Zecke erst, weil es juckt.

Welche Beschwerden treten nach einem Stich auf?

Frau Rohr: Wenn es nach einem Zeckenstich zu Beschwerden kommt, sind diese normalerweise vorübergehend und leicht. Ernsthafte oder bleibende Folgen sind selten. Außerdem gibt es verschiedene Möglichkeiten, Stichen und möglichen Folgeerkrankungen vorzubeugen.

Wie kann man sich schützen?

Frau Rohr:

- Bei Ausflügen in die Natur, besonders bei Wanderungen oder Spaziergängen durch hohes Gras und Gebüsche sollte die Kleidung die Haut möglichst vollständig bedecken. Die Hosenbeine stecken Sie bestenfalls in die Schuhe.
- Helle Kleidung ist empfehlenswert, denn darauf sieht man die Zecken besser. An glatten Stoffen können sich die Blutsauger nicht so leicht festhalten und rutschen ab.
- Insektenabwehrmittel können auf freie Hautpartien aufgetragen werden. Sie bieten für etwa zwei bis drei Stunden einen gewissen Schutz.
- Suchen Sie nach einem Ausflug Haut und Kleidung sorgfältig nach Zecken ab, um sie zu entfernen.
- Ihren Hund oder andere Haustiere, die sich viel im Freien aufhalten, sollten Sie ebenso sorgfältig nach den Blutsaugern absuchen, denn oft hängen die Zecken nur im Fell und können dann leicht auf Sie übergehen.
- Wenn Sie häufig in Risikogebieten unterwegs sind, kann eine Impfung gegen FSME sinnvoll sein. Nürnberg ist ein Zecken-Risikogebiet!
- Nicht zuletzt ist es wichtig, nach einem Zeckenstich darauf zu achten, ob sich Beschwerden entwickeln, die auf eine Erkrankung hindeuten, und sie dann ärztlich abklären zu lassen.

Wenn man eine Zecke bemerkt, kann man sie selbst vorsichtig entfernen. Aber wie geht das?

Frau Rohr: Grundsätzlich ist es wichtig, sie möglichst bald zu entfernen. Denn das senkt das Risiko, dass es zu einer Borreliose-Erkrankung kommen kann.

Es gibt spezielle Hilfsmittel, um die Blutsauger zu entfernen - die sogenannten Zeckenpinzetten (Zeckenzangen), Zeckenkarten und Zeckenhaken. Sie sind so geformt, dass sie sich zwischen Zecke und Haut schieben lassen, ohne die Zecke zu quetschen.



Das Zusammendrücken sollten Sie auf alle Fälle vermeiden, denn erst durch den Druck können Erreger aus der Zecke in den Körper gelangen. Die entsprechenden Hilfsmittel sind beispielsweise in Apotheken erhältlich.

Wenn Sie eine normale Pinzette verwenden, versuchen Sie die Zecke möglichst nah an der Einstichstelle zu fassen und ziehen sie langsam heraus. Leichte Drehbewegungen können hilfreich sein.

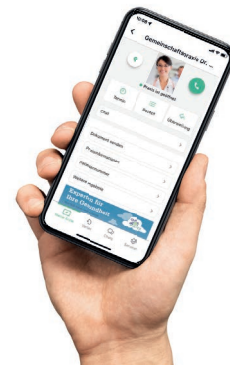
Anschließend empfehle ich, die Einstichstelle zu desinfizieren und auf Überreste der Zecke zu untersuchen. Falls der Zeckenrüssel als kleiner schwarzer Punkt zurückbleibt, kann eine Ärztin oder ein Arzt ihn entfernen, damit keine Entzündung entsteht.

Ich habe eine Zecke entfernt. Ist eine Nachbeobachtung nötig?

Frau Rohr: Beobachten Sie in den Wochen nach der Entfernung einer Zecke die Einstichstelle. Wenn sich eine Hautrötung bildet, die wächst, könnte das auf möglicherweise auf eine Erkrankung an einer Borreliose hinweisen. Dann sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen. Das gilt auch dann, wenn grippeähnliche Beschwerden oder Fieber auftreten. Das könnte ein Anzeichen auf eine FSME-Infektion sein. Das Risiko, daran zu erkranken, ist aber eher gering.



App zum Doc



Das Serviceangebot der QuE-Praxen

Nutzen Sie die kostenlose und innovative App unseres Gesundheitsnetzes.

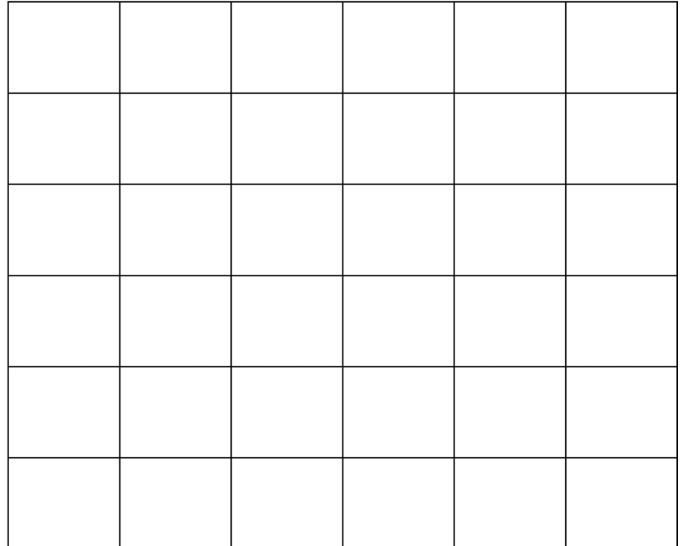
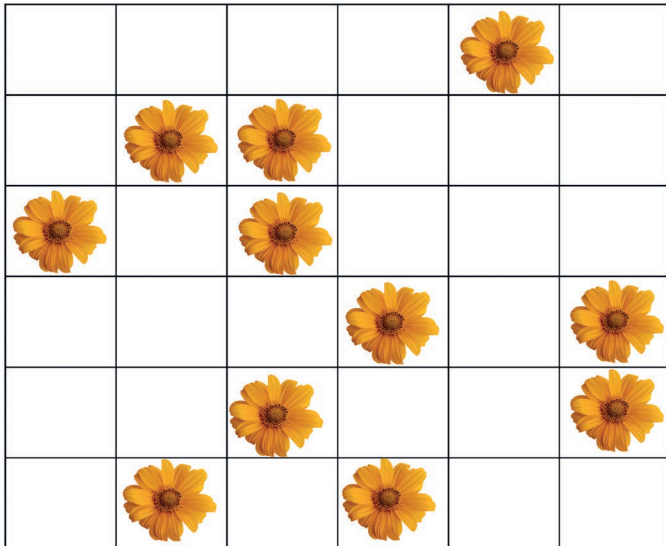
Sie haben die Möglichkeit immer und überall nützliche Informationen der teilnehmenden QuE-Netzpraxen einzusehen und können bequem mit diesen in Kontakt treten. Zudem finden Sie in der App auch wertvolle Servicenummern – jederzeit griffbereit.

- ✓ Alle Praxisinformationen griffbereit
- ✓ Einfach Anfragen für Rezepte, Termine und Überweisungen stellen*
- ✓ Medikamente schnell per PZN-Scanner erfassen
- ✓ Bilder bei Bedarf an die Praxis senden
- ✓ Ende-zu-Ende-Verschlüsselung bei Anfragen
- ✓ Kosten- und werbefrei

* Bitte beachten Sie, dass jede Arztpraxis einzelne Anfragemöglichkeiten individuell ein- und ausschalten kann

Mehr Infos:
www.app-zum-doc.de

Rätseln Sie sich fit ...



Gedächtnistraining

Schauen Sie das Gitter mit den Blumen so lange an, bis Sie überzeugt sind, dass Sie sich alle Blumen an der richtigen Position merken können. Verdecken Sie das Bild, schließen die Augen und zählen bis zehn. Danach öffnen Sie ihre Augen wieder und zeichnen die Kreise auf das zweite leere Gitter ein. Haben Sie sich alle Blumen an der richtigen Position gemerkt?

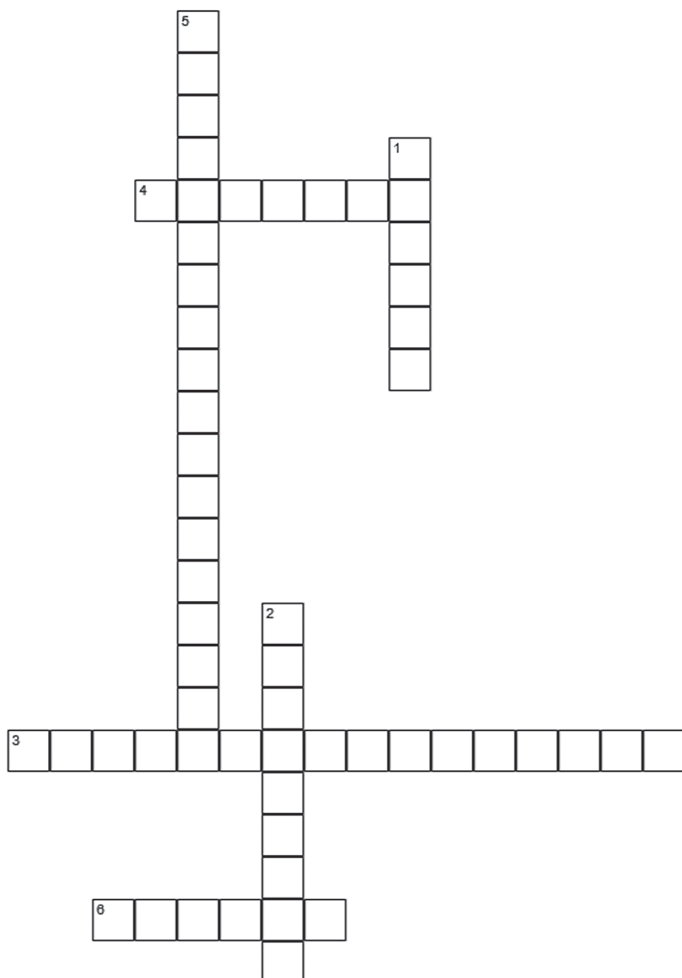




QuE-Rätsel:

Als aufmerksame Leserin/aufmerksamer Leser können Sie das Rätsel sicher schnell lösen! (Ä=AE, Ü=UE)

1. Welche Blutsauger stehen im Fokus von Pumperlgsund?
2. QuE-Praxen bieten eine hohe
3. QuE-Patientinnen und Patienten erhalten kostenlose
4. Rhabarber ist kein Obst, sondern
5. Nürnberg ist ein
6. Wer rastet, der ...



Antworten:
Zecken, Qualität, Gesundheit, Zusatzleistungen, Gemüse,
Zeckenrisikogebiet, rastet

Sudoku – so geht's:

Ein Sudoku besteht aus 9 x 9 Feldern, die zusätzlich in 3 x 3 Blöcken mit 3 x 3 Feldern aufgeteilt sind.

Jede Zeile, Spalte und Block enthält alle Zahlen von 1 bis 9 jeweils genau einmal.

In ein paar der Felder sind bereits Zahlen vorgegeben. Der Schwierigkeitsgrad eines Sudokus hängt von der Anzahl der vorgegebenen Zahlen ab oder auch von der Position der angegebenen Zahlen. Bei einem Sudoku gibt es nur eine mögliche Lösung und diese muss rein logisch gefunden werden können!

			7		6			
2	1	4						8
			2					4
1	3							
	6						1	5
	2			5			9	
			8			5		2
	8		1	7	4			
6		9	5			7		

Lösung Sudoku:

1	8	7	3	2	5	6	4	9
9	3	6	4	7	1	2	8	5
2	4	5	6	9	8	1	7	3
3	6	8	1	5	9	7	2	4
5	1	2	7	3	4	8	9	6
7	9	4	2	8	6	5	3	1
4	5	3	8	1	2	9	6	7
8	7	9	5	6	3	4	1	2
6	2	1	9	4	7	3	5	8

Mir reicht's: Ich geh schaukeln!

Schaukeln wirkt positiv auf unser Gehirn: Es schüttet Endorphine aus, die nicht nur glücklich machen, sondern auch das Schmerzempfinden verringern. Beim Schaukeln verlangsamt sich der Puls, der Stress fällt von uns ab und wir kommen einfacher zur Ruhe. Das ist auch der Grund dafür, dass Kinder im Wiegen besser einschlafen und Erwachsene beispielsweise in einer Hängematte oder einem Schaukelstuhl schnell wieder neue Kraft schöpfen können.

Der fränkische Schaukelweg – Aktive Entspannung für Jung und Alt

Auf dem rund 2 km langen Schaukelweg in Vestenbergsgreuth im Landkreis Erlangen-Höchstädt können die größeren Kinder und Erwachsenen auf unterschiedlichen Schaukelstationen schwingen, herumtoben und unterwegs auch einiges über die Natur lernen. Der Weg führt u.a. vorbei am Wildgehege und an einer Milchtankstelle, bei der es leckeres Softeis gibt. Das absolute Highlight ist die Riesenschaukel, bei der es bestimmt auch in Ihren Füßen kribbelt und Sie einfach nur noch schaukeln möchten.

Alle Wege führen nach und durch Franken, so auch der beliebte Walli-Maus-Weg mit vielen Mitmach-Möglichkeiten

Der Walli-Maus-Weg lädt Groß und Klein zum Erleben, Entspannen und Meditieren ein. Er ist durchgehend mit kleinen Schil-



dern gekennzeichnet. Wanderstöcke und das Starterpaket, das die Zutaten für das Bündel enthält, wie es die Walli-Maus trägt, gibt es im Wallfahrtsmuseum sowie in der Tourist-Info in Gößweinstein. Sie können sich auch selbst ein Starterpaket zusammenstellen und nur die Broschüre zu den Mitmachstationen für unterwegs ausdrucken.

Es gibt zwei Wegvarianten, von denen die eine auch für Kinderwagen geeignet ist: Der große Rundgang (ca. 2,5 Kilometer) besteht aus 15 Stationen und dauert zwei bis zweieinhalb Stunden. Die Variante für Kinderwagen ist genauso lang und nur 3 Stationen weniger.

Mehr Details und den Wanderplan finden Sie unter:

www.ferienzentrum-goessweinstein.de

Neben Mäusen 🐭 haben früher auch Schafe und Ziegen die ländlichen Lebenswelt in Franken geprägt. Die Mitmachveranstaltungen im Fränkischen Freilandmuseum bringen diese in unsere Zeit zurück.

Meckertag im Fränkischen Freilandmuseum in Bad Windsheim

Am 3. September 2023 treffen sich ungefähr 70 Ziegen aus Bayern und Thüringen zur alljährlichen Ziegenschau. Sie wetteifern darum, wer von den Besuchern und einer Fachjury zur schönsten Ziege gekürt wird. Zur Veranstaltung gehören auch Verkaufs- und Infostände sowie ein attraktives Kinderprogramm.





Oder lieber ins Museum?



Oder doch lieber Schäfchen zählen...?

Die Mitmachführung beginnt in der Schäferei aus Hambühl. Dort können Sie die Museumsschafe hautnah erleben, sei es im dazugehörigen Stall oder mit etwas Glück auch auf der Weide. In dem kleinen Ausstellungsraum der Schäferei werden Themen wie Schafhaltung, Wollgewinnung und Wollverarbeitung angesprochen und unterschiedliche Produkte vom Schaf gezeigt. Im praktischen Teil der Mitmachveranstaltung wird u.a. gefilzt. Gekämmte und teils gefärbte Wolle dient als Ausgangsmaterial, aus dem Sie selbst mit Hilfe von Wasser und Seife einen Filzgegenstand herstellen können.

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.freilandmuseum.de

Nürnberger Museen und Bibliotheken sind keineswegs altbacken, verstaubt oder langweilig. Sie laden ein, andere Welten zu entdecken und durch Experimente und mit viel Spaß neues Wissen zu bekommen.

Spannende Ausstellungen im Kindermuseum im Kachelbau

In der Ausstellung Schatzkammer Erde dreht sich alles um Natur und Technik! Hier können kleine Entdecker mehr über die Bausteine der Welt und die wichtigsten Kreisläufe der Natur erleben. Im begehbaren Periodensystem der Elemente, am Photosynthese-Baum oder im kleinen, aber feinen Regenwaldhaus

mit seinen Tieren und Pflanzen gibt es vieles zu erforschen. Beispielsweise wird erforscht, wie wir sorgsam mit unseren Lebensgrundlagen umgehen können. Mehr dazu erfahren Sie unter:

www.kindermuseum-nuernberg.de

Mach-Krach-Tag

In der Klingenden Etage der Stadtbibliothek Nürnberg Zentrum können Kinder mit ihren Eltern, Jugendliche und Erwachsene die verschiedenen Musikstationen ausprobieren. Hier muss keiner leise sein, denn die Musik lebt von ihrem Klang! Und Musik darf beispielsweise auch als Bewegung auf dem großen Bodenklavier so richtig ausgelebt werden. Einfach Schuhe ausziehen und in die Tasten springen! Denn auf dem Bodenklavier tanzt man eine kleine Melodie oder sein Lieblingslied nach Anleitung.

Ein regelmäßiges Angebot ist der Mach-Krach-Tag, der immer am letzten Freitag im Monat von 15 bis 17 Uhr stattfindet. Weitere Informationen erhalten Sie unter:
StB-Musikbibliothek@stadt.nuernberg.de

Poetry Slam Spaziergang

Kennen Sie das neue Format Poetry Slam "to go"? Auf einer ca. zweistündigen Erkundungstour können Sie Poetry-Slam erleben. Hier erhalten Sie einige Termine zum Ausprobieren:

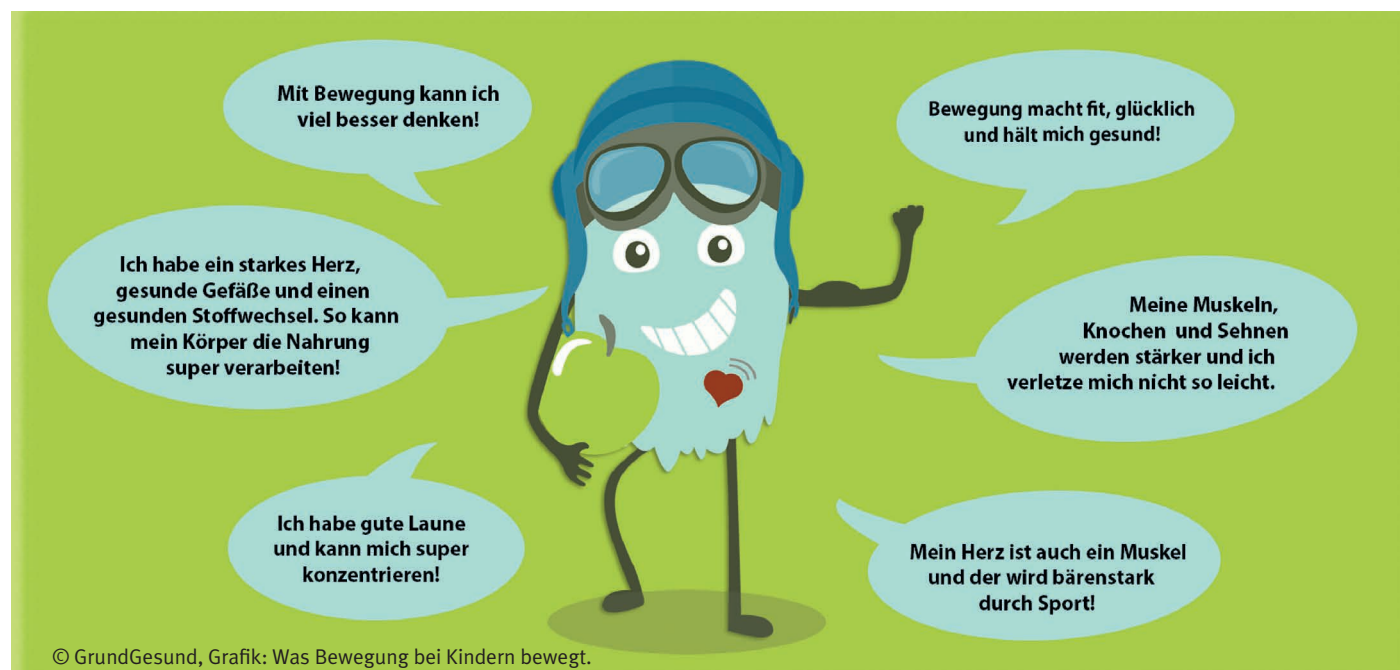
20.05.2023 Poetry Slam Spaziergang
#Fahrradtour-Special

25.06.2023 Poetry Slam Spaziergang im Rahmen des LESEN! Festivals in Zusammenarbeit mit dem Kulturstadtamt Fürth

Anmeldung und weitere Informationen zu den Veranstaltungen unter:
0160 94196597 oder
www.kulturschockverein.de

QuE übernimmt keine Verantwortung für die Richtigkeit der Veranstaltungstermine. Bitte informieren Sie sich im Vorfeld, ob die Termine auch tatsächlich stattfinden.

Beweg Dich!



Liebe Leserin, lieber Leser, unsere Vorfahren waren täglich viele Stunden und viele Kilometer zu Fuß unterwegs, um Nahrung, Wasser und Brennmaterial zu finden. Heute bewegen wir Menschen uns immer weniger, aber unser Körper ist biologisch immer noch darauf eingestellt. Und wie ein Motor nicht ohne Motor-Öl laufen kann, brauchen auch wir Menschen die Bewegung, um z.B. den Blutkreislauf in Schwung zu halten oder den Sauerstoffgehalt im Blut zu erhöhen. Also, bleib in Bewegung! Dein Herr Pumperl

Sport stärkt unser Immunsystem, hält unser Herz-Kreislauf-System auf Trab und kann vielen Krankheiten vorbeugen.

Aber macht Sport auch schlau? Ja! Denn je besser das Gehirn durchblutet ist, desto mehr wird es auch mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt. Das macht uns wacher und aufnahmefähiger!

Wer rastet, der rostet!

Vielleicht kennst Du diesen Spruch? Natürlich rostet ein Mensch nicht wie ein altes Fahrrad. Der Satz ist eine Aufforderung, sich körperlich und geistig zu bewegen.

Wir haben über 650 Muskeln, die alle bewegt werden möchten. Wenn wir immer nur in der Schule oder vor dem Fernseher sitzen, werden nur sehr wenige Muskeln beschäftigt und der Körper

„denkt“: Wozu muss ich mich anstrengen? Wofür brauche ich eigentlich meine starken Muskeln? Dann werden die ungenutzten Muskeln schnell schwächer, die Durchblutung sinkt, das Herz wird träge. Das ist ungesund! Wer immer nur schlapp und träge herumhängt, wird irgendwann krank. Natürlich darfst Du auch einmal auf dem Sofa liegen, aber am besten erst nachdem Du Dich ausgetobt hast.

Mein Tipp für Dich: Verwende einen Bewegungswürfel, um ein Mini-Workout in Deinen Alltag, z.B. bei den Hausaufgaben, zu bringen. So geht es:

Du kannst Dir in wenigen Schritten selbst einen Bewegungswürfel für Dein Workout erstellen und alle Übungen einfügen, die Dir Spaß machen.

1. Drucke ein Würfelnetz aus, z.B. www.papier.schulkreis.de
2. Schneide das Würfelnetz entlang der äußeren Linie aus!
3. Um den Würfel stabiler zu machen, kannst Du gerne ein etwas dickeres Papier verwenden oder Du klebst die Würfelvorlage auf einen Karton.
4. Beschrifte die Seiten mit Deinen Lieblingsübungen!
5. Knicke das Würfelnetz entlang der grauen Linien!
6. Trage den Klebstoff dafür auf die Trapeze auf und klebe das Würfelnetz zusammen!
7. Fertig! Jetzt kannst Du mit Deinem Workout beginnen.



Wertvolle Impulse für Ihre Gesundheit

Keine Zeit für die Gesundheit?

Jeden Tag hören wir von neuen Katastrophen in der Welt und eine Krise folgt auf die nächste. Vielen Menschen fällt es zurzeit schwer, zur Ruhe zu kommen oder sich auf die eigene Gesundheit zu fokussieren. An dieser Stelle möchten wir Ihnen einen kleinen Impuls geben, auf sich und Ihre Innenwelt zu achten.



Schränken Sie Ihren Medienkonsum ein, um sich selbst vor den vielen negativen Nachrichten und Einflüssen zu schützen. Informieren Sie sich lieber 2–3x täglich gezielt. Versuchen Sie es mal! Dadurch gewinnen Sie neue Zeit, die Sie viel sinnvoller nutzen können, um die eigenen Kräfte und Ressourcen zu stärken. Gehen Sie öfter mal raus in Wald und Natur oder suchen Sie sich ein Hobby, in dem Sie kreativ sein können, wie z.B. Malen, Schreiben, Tanzen.

Die Ozonschicht erholt sich!

Stellen Sie sich die Ozonschicht wie einen Schutzschild der Erde vor, der uns in 10 – 50 km Höhe vor der starken UV-Strahlung der Sonne schützt. Durch den Einsatz von Fluorchlorkohlenwasserstoffen (FCKW) hat dieser Schild Löcher bekommen. Deshalb wurden FCKWs im Jahr 1987 verboten. Inzwischen schließt sich das Ozonloch wieder und die Erdatmosphäre erholt sich von der FCKW-Nutzung. Dies zeigt deutlich, dass wir mit Verhaltensänderungen Wirkung erzielen können.

Aktuell stellt der Ausstoß von CO₂ ein weltweites Problem dar, bei welchem jede und jeder von uns anpacken kann. Sicher wissen Sie: klimafreundlich ist oft auch sehr gesund! Hier sind ein paar Beispiele, wie Sie Ihre Gesundheit fördern und gleichzeitig das Klima schützen können:

- Eine ausgewogene, fleischreduzierte Ernährung ist gut für die Blutwerte und die Strandfigur. Gleichzeitig sind Fleischprodukte die umweltschädlichsten Nahrungsmittel.
- Fahrradfahren tut Ihrem Herzen gut, baut körperliche Ausdauer auf und reduziert den CO₂-Fußabdruck Ihrer Mobilität.
- Treppensteigen statt Aufzugfahren hilft dabei, Bewegung in Ihren Alltag einzubauen und spart Energie.

Viele weitere spannende Tipps rund um das Thema Klimawandel und Gesundheit finden Sie auf:

www.klimawandel-gesundheit.de

Impressum

Gesundheitsnetz Qualität und Effizienz eG

Bucher Straße 39, 90419 Nürnberg
V.i.S.d.P.: Dr. Andreas Lipécz
(Vorsitzender des Vorstands)

Telefon: 0911 95 66 32 80

Telefax: 0911 95 66 32 79

www.gesundheitsnetznuernberg.de
Registergericht Nürnberg, GnR 293
Steuernummer: 241 / 106 / 60363

Grafische Konzeption: Grafikatelier Engelke und Neubauer, Nürnberg

Fotonachweise:

QuE eG, Uwe Niklas, parcour.org,
Prof. Thomas Müller (Synlab),
Natalia Rohr, GrundGesund, istock

 **Klimaneutral**
Druckprodukt
ClimatePartner.com/12518-1907-1001

Finden Sie den richtigen Arzt in Nürnberg:

arztsuche.gesundheitsnetznuernberg.de

Experten für Ihre Gesundheit
Ihre QuE-Haus- und Fachärzte



Experten für Ihre Gesundheit:

Hausärzte

Dr. (IM Temeschburg) Bockel

Ostendstraße 97, 90482 Nürnberg
Tel.: 5 46 00 59

Dr. (IMF Bukarest) Brambrink

Schleifweg 21, 90409 Nürnberg
Tel.: 1 48 95 31 00

Frau Bujanowskaja, Herr Babintschuk

Mommsenstraße 51, 90491 Nürnberg
Tel.: 5 67 57 30

Herr Fintan

Am Stadtpark 43, 90409 Nürnberg
Tel.: 35 16 20

Dres. med. G. und T. Finzel, Herr Kreimann

Hauptstraße 69, 90562 Heroldsberg
Tel.: 5 18 08 23

Dr. med. Gradl

Bucher Straße 100, 90408 Nürnberg
Tel.: 34 20 60

Dr. med. Häupler

Meuschelstraße 57, 90408 Nürnberg
Tel.: 35 30 47

Frau Hofius, Herr Pühlhorn,

Dr. med. Altrichter

Äußere Sulzbacher Straße 8–10
90489 Nürnberg, Tel.: 55 01 00

Dr. med. Jaeger

Pilotystraße 61, 90408 Nürnberg
Tel.: 35 74 00

Frau Jost-Pluschke

Schweppermannstraße 40, 90408 Nürnberg
Tel.: 35 46 88

Dres. med. Kohl, Kamm-Kohl

Ziegelsteinstraße. 32, 90411 Nürnberg
Tel.: 56 43 56

Herr Leschinski, Frau Linsmeier

Berliner Platz 22, 90489 Nürnberg
Tel.: 55 40 55

Dres. med. Lipécz, Fenzel

Pirckheimer Straße 40, 90408 Nürnberg
Tel.: 35 25 99

Dr. med. Müller, Frau Schmidt

Äußerer Laufer Platz 20, 90403 Nürnberg
Tel.: 55 44 00

Dr. med. Nguyen-Schmidt

Sulzbacher Straße 94, 90489 Nürnberg
Tel.: 5 30 66 94

Dres. med. Noé, Tschütscher

Am Schwedenbrunnen 22, 90411 Nürnberg
Tel.: 5 29 80 31

Gemeinschaftspraxis Boxdorf

Erich-Ollenhauer-Straße 39
90427 Nürnberg, Tel.: 30 26 90

Dres. med. Reisch, Ertl

Äußere Bayreuther Straße 105
90409 Nürnberg, Tel.: 51 50 00

Frau Rohr, Herr Rohr

Stresemannplatz 6, 90489 Nürnberg
Tel.: 55 36 10

Dr. med. Roth, Frau Dipl.-Med. Suwa

Schildgasse 37, 90403 Nürnberg
Tel.: 22 76 18

Dr. med. Dr. dent. Schmidt

Wagenseilstraße 33–35, 90482 Nürnberg
Tel.: 5 46 05 05

Dr. med. Schröder

Rollnerstraße 30, 90408 Nürnberg
Tel.: 36 26 06

Dr. med. Sisi, Herr Poravas

Harrichstraße 5, 90408 Nürnberg
Tel.: 35 12 21

Frau Slonyevska

Flataustraße 25, 90411 Nürnberg
Tel.: 51 29 28

Dr. med. Stingl

Ostendstraße 229, 90482 Nürnberg
Tel.: 5 46 07 01

Dr. med. Stolz

Bucher Straße 39, 90419 Nürnberg
Tel.: 35 44 00

Dr. med. Vollmuth, Herr Weigert

Friedrichstraße 42, 90408 Nürnberg
Tel.: 35 40 31

Dr. med. Wagner

Bierweg 12, 90411 Nürnberg
Tel.: 52 20 03

Dr. med. Weber

Elbinger Straße 11, 90491 Nürnberg
Tel.: 56 30 00

Dr. med. Weiß

Moosstraße 1, 90411 Nürnberg
Tel.: 52 10 00

Dr. med. Wiesand

Schweppermannstr. 66, 90408 Nürnberg
Tel.: 36 33 68

Chirurgie

Herr Ananin

Breitscheidstraße 5, 90459 Nürnberg
Tel.: 44 89 20

Dr. med. Bärthl

Am Stadtpark 2, 90409 Nürnberg
Tel.: 93 77 80

Frau Mössner

Am Stadtpark 2, 90409 Nürnberg
Tel.: 93 77 80

Frau Kienecker

Am Stadtpark 2, 90409 Nürnberg
Tel.: 93 77 80

Diabetologen

Prof. Dr. med. Herold

Äußere Sulzbacher Straße 8–10
90489 Nürnberg, Tel.: 95 51 24 90

Dres. med. Justl, Weiler

Spitalgasse 2, 90403 Nürnberg
Tel.: 23 88 80

Dr. med. Sisi, Herr Poravas

Harrichstraße 5, 90408 Nürnberg
Tel.: 35 12 21

Dr. med. Tex

Am Stadtpark 2, 90409 Nürnberg
Tel.: 3 23 84 40

Dermatologie

Dr. med. M. Alpagut, Dott. med. e chir/ Univ. Ancona A. Alpagut

Äußere Bayreuther Str. 82
90491 Nürnberg, Tel.: 51 94 56

Dr. med. Vogel-Kiener

Laufamholzstraße 57, 90482 Nürnberg
Tel.: 54 07 39 00

Dr. med. Walther

Ostendstr. 229–231, 90482 Nürnberg
Tel.: 3 76 53 10

Endokrinologie

Prof. Dr. med. Herold

Äußere Sulzbacher Straße 8–10
90489 Nürnberg, Tel.: 95 51 24 90

Dr. med. Justl

Spitalgasse 2, 90403 Nürnberg
Tel.: 23 88 80

Gastroenterologie

Prof. Dr. med. Herold, PD Dr. med. Albrecht

Äußere Sulzbacher Straße 8–10
90489 Nürnberg, Tel.: 95 51 24 90

Dres. med. Diamantis, Schuh

Spitalgasse 2, 90403 Nürnberg
Tel.: 23 88 80

Dr. med. Schöneegger

Ostendstraße 229, 90482 Nürnberg
Tel.: 5 46 07 01

Dres. med. Tex, Hundorfean

Am Stadtpark 2, 90409 Nürnberg
Tel.: 3 23 84 40



Ihre QuE-Haus- und Fachärzte

Gynäkologie

Dr. med. Böckel-Blechtschmidt
Äußere Sulzbacher Straße 124
90491 Nürnberg, Tel.: 80 19 20 62

Dr. med. Kütt
Mommsenstraße 22, 90491 Nürnberg
Tel.: 81 00 28 10

Dr. med. Schreiber-Schönckäs
Äußere Sulzbacher Straße 124
90491 Nürnberg, Tel.: 80 19 20 62

Hals-Nasen-Ohrenheilkunde

Dr. med. Oberbauer
Ostendstraße 227, 90482 Nürnberg
Tel.: 54 24 33

Dr. med. Sebastian
Pirckheimer Straße 11, 90408 Nürnberg
Tel.: 35 36 35

Dres. med. Suchy, Herbst
Äußerer Laufer Platz 20, 90403 Nürnberg
Tel.: 53 33 03

Innere Medizin

Dr. med. Breidung
Laufertormauer 6, 90403 Nürnberg
Tel.: 55 50 10

Prof. Dr. med. Herold, PD Dr. med. Albrecht
Äußere Sulzbacher Straße 8–10
90489 Nürnberg, Tel.: 95 51 24 90

Internistische Praxis Spitalgasse
Spitalgasse 2, 90403 Nürnberg
Tel.: 23 88 80

Dres. med. Tex, Hundorfean, Schmidt
Am Stadtpark 2, 90409 Nürnberg
Tel.: 3 23 84 40

Dr. med. Schöneegger, Zink
Ostendstraße 229, 90482 Nürnberg
Tel.: 5 46 07 01

Kardiologie

Dr. med. Bal
Am Schleifweg 21, 90409 Nürnberg
Tel.: 4 77 51 70

Dres. med. Felicetti, Zähringer, Frau Tsepi
Äußere Sulzbacher Straße 8–10
90489 Nürnberg, Tel.: 53 30 03

Dr. med. Laser
Am Stadtpark 2, 90409 Nürnberg
Tel.: 59 77 70

Frau Leschinski
Berliner Platz 22, 90489 Nürnberg
Tel.: 55 40 55

Dr. med. Stadelmann
Dr.-Kurt-Schumacherstraße 19
90402 Nürnberg, Tel.: 8 10 15 30

Kinder- und Jugendmedizin

Dres. med. Le-Weimer, Redenbacher, Zink
Emilienstraße 5, 90489 Nürnberg
Tel.: 55 03 33

Eibacher Hauptstraße 58, 90451 Nürnberg
Tel.: 800 90 80

Lungen-/Bronchialheilkunde

Dr. med. Braig
Bucher Straße 103
90419 Nürnberg, Tel.: 2 17 48 50

Dr. med. Grabowski
Äußere Sulzbacher Straße 124
90491 Nürnberg, Tel.: 59 30 26

Nephrologie

**Dres. med. Oberdorf, Koch, Moyer,
Frau Akimov**
Mommsenstraße 22, 90491 Nürnberg
Tel.: 51 94 60

Neurochirurgie

Dr. med. Pechstein
Am Stadtpark 2, 90409 Nürnberg
Tel.: 93 77 80

Neurologie

Priv.-Doz. Dres. med. A. und K. Druschky
Karolinenstraße 13, 90402 Nürnberg
Tel.: 24 12 21

**Dres. med. Janßen, Schmidt, Zahner,
Müller, Frau Kunath**
Leipziger Platz 19, 90491 Nürnberg
Tel.: 5 10 73 04

Hämatologie und Internistische Onkologie

**Dres. med. Feigl-Lurz, Lechner, Stapf,
Wortmann**
Onkologische Schwerpunktpraxis
Zweigstelle Martha Maria Krankenhaus
Stadenstraße 58, 90491 Nürnberg
Tel.: 23 88 80

Internistische Praxis Spitalgasse
Spitalgasse 2, 90403 Nürnberg
Tel.: 23 88 80

Orthopädie

Dres. med. Brügel, Giersch, Keck
Forchheimer Straße 4, 90425 Nürnberg
Tel.: 93 47 00

Dr. med. Sagstetter
Leipziger Platz 19, 90491 Nürnberg
Tel.: 5 19 19 01

Plastische Chirurgie

Dr. med. Bucher
Am Stadtpark 2, 90409 Nürnberg
Tel.: 5 69 80 90

Phlebologie

Herr Ananin
Breitscheidstraße 5, 90459 Nürnberg
Tel.: 44 89 20

Proktologie

Dr. med. Bärthl
Am Stadtpark 2, 90409 Nürnberg
Tel.: 93 77 80

Frau Mössner
Am Stadtpark 2, 90409 Nürnberg
Tel.: 93 77 80

Psychiatrie

**Dres. med. Schmidt, Zahner,
Müller, Janßen, Frau Kunath**
Leipziger Platz 19, 90491 Nürnberg
Tel.: 5 10 73 04

Frau Russau-Rentsch
Welserstraße 80, 90489 Nürnberg
Tel.: 5 61 42 01

Psychotherapie

Frau Russau-Rentsch
Welserstraße 80, 90489 Nürnberg
Tel.: 5 61 42 01

Psychosomatische Medizin, Psychotherapie

Dr. med. Tressel
Schweppermannstraße 66
90408 Nürnberg, Tel.: 36 71 36

Urologie

Dres. med. Momeni, Jaeger, Strasser
Am Stadtpark 2, 90409 Nürnberg
Tel.: 5 20 99 00

RV FIT

fit werden | gesund bleiben

Bewegung | Mentale Fitness | Ernährung | **kostenlos**



RV FIT - IHRE VORTEILE AUF EINEN BLICK

- ✓ **kostenloses Halbjahres-Programm**
die Kosten zahlt bei vorheriger Genehmigung die Rentenversicherung
- ✓ **Ihr leichter Einstieg in einen gesünderen Alltag**
eng begleitet für hohe Motivation und Erfolgsquote
- ✓ **alltagsnah & leicht umsetzbar**
zahlreiche Tipps zur Umsetzung in Ihrem Alltag und Beruf
- ✓ **keine finanziellen Einbußen**
Arbeitsfreistellung bei Entgeltfortzahlung für Startphase + Auffrischertag,
Zuschuss zu Ihren Fahrtkosten durch die Deutsche Rentenversicherung
- ✓ **kann nach einem Jahr erneut beantragt werden**

SIE HABEN FRAGEN?

Unser kostenloser Gesundheitsservice berät Sie gerne. **Buchen Sie jetzt Ihren persönlichen Beratungstermin!**



[rehazentrum-ww.de/
gesundheitservice](https://rehazentrum-ww.de/gesundheitservice)

- ✓ Online-Buchung des Beratungstermins
- ✓ Durchführung vor Ort oder telefonisch
- ✓ Informationen zu Ablauf und Inhalt von RV Fit
- ✓ Unterstützung bei der Antragsstellung


Rehazentrum Wöhrderwiese
Therapie • Reha • Nachsorge

Teil der  rehaneo-Gruppe

Hadermühle 8 | 90402 Nürnberg
Tel. 0911 230922-810
praevention@rehazentrum-ww.de

www.rehazentrum-ww.de/rv-fit