

# Pumperlgsund

in Nürnberg



**Gendermedizin:  
Mehr als nur ein Trend** Seite 8

**25-jähriges Jubiläum:  
QuE und AOK Bayern** Seite 10

**Diabetes mellitus: Vorsorge  
ist besser als Nachsorge**

Seite 14



# Herzlich willkommen bei Pumperlgsund



*Dr. med. Andreas Lipécz, Vorstandsvorsitzender QuE und Horst Leitner, Direktor der AOK in Mittelfranken bei dem 25-jährigen Vertragsjubiläum.*

## Inhalt

- Seite 3 10 Jahre Pumperlgsund:  
Herr Pumperl sagt leise Servus
- Seite 4 Gesundheitsnetz QuE erneut ausgezeichnet
- Seite 5 QuE feiert erste Gemeinwohlbilanzierung,  
Zusammen für Vielfalt und gegen Hass
- Seite 6 Praxisteams im Fokus: Wie wir mit kreativen  
Aktionen die Gesundheit fördern
- Seite 8 Genderspezifische Medizin: Mehr als nur ein Trend
- Seite 10 25 Jahre gemeinsam stark für Ihre Gesundheit
- Seite 12 Wintergemüse: Gesund, vitaminreich und vielseitig
- Seite 13 Lebenswichtige Rufnummern
- Seite 14 Diabetes mellitus: Vorsorge ist besser als Nachsorge
- Seite 16 Rätseln Sie sich fit
- Seite 18 Freizeittipps, Regionales
- Seite 20 Kinderseite: So schützt Du Deine Haut im Winter
- Seite 21 Wissenswertes
- Seite 22 Experten für Ihre Gesundheit:  
Ihre QuE-Haus- und Fachärzte

*Sabine Dittmar (3. von rechts), MdB und parlamentarische Staatssekretärin, hat unser Gesundheitsnetz besucht, um sich über die Situation der Haus- und Facharztpraxen in Nürnberg zu informieren.*

Liebe Leserinnen und Leser,

in den letzten Monaten konnten wir einige erfreuliche Ereignisse feiern. Ein besonderes Highlight war das 25-jährige Vertragsjubiläum zwischen der AOK Bayern und unserem Gesundheitsnetz. Diese langjährige Zusammenarbeit hat Vorbildcharakter für ganz Deutschland.



Unser Engagement wurde mehrfach ausgezeichnet. So hat das Netzprojekt „Resilient durch den Sommer – Hitzeschutzschulungen für Senioren“ den 2. Platz beim KONKRET-Preis gewonnen. Zudem erhielten wir das QuATRo-Siegel in Silber, wurden erfolgreich in Gemeinwohloökonomie zertifiziert und als „Gesundes Unternehmen“ ausgezeichnet. Diese Anerkennungen bestärken uns darin, weiterhin das Beste für Ihre Gesundheit zu geben. Mehr dazu erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

Ein weiteres wichtiges Anliegen ist der Kampf gegen rechtsradikales Gedankengut. Als Gesundheitsnetz QuE Nürnberg sind wir der Allianz gegen Rechtsextremismus beigetreten. Wir QuE-Ärztinnen und Ärzte behandeln alle Patientinnen und Patienten gleich – unabhängig von Herkunft, Religion oder Hautfarbe. Diskriminierung hat bei uns keinen Platz!

Ich wünsche Ihnen eine angenehme Lektüre

Ihr Dr. Andreas Lipécz





# Menschen in QuE – 10 Jahre Pumperlgsund

Seit 10 Jahren begleitet Sie „Pumperlgsund in Nürnberg“ auf Ihrem Weg zu einem gesunden Leben. Mit viel Liebe zum Detail und Engagement erstellen wir jede Ausgabe für Sie, um Ihnen wertvolle Informationen zu liefern. Damit können Sie Ihre Gesundheit besser verstehen und eigenverantwortlich handeln.

**„Pumperlgsund in Nürnberg“ ist nicht nur ein Name, denn mit unserem Gesundheitsnetz leisten wir einen wichtigen Beitrag für die Gesundheitsversorgung in Nürnberg.**

Unsere Patientenzeitschrift hat sich kontinuierlich weiterentwickelt, um den Bedürfnissen unserer Leserinnen und Leser gerecht zu werden. Dabei greifen wir aktuelle Themen auf, führen Experteninterviews und teilen Veranstaltungstipps mit Ihnen. So sind Sie stets auf dem neuesten Stand.

Ein besonderer Akteur in unserer Zeitschrift war über all die Jahre Herr Pumperl, der Sie mit seinem charmanten und unverwechselbaren Charakter durch jede Ausgabe geführt hat. Doch nun ist es an der Zeit, dass wir uns von ihm verabschieden und ihm seinen wohlverdienten Ruhestand gönnen. Servus, lieber Herr Pumperl...

### Ein herzliches Danke

Wir sind uns sicher, dass „Pumperlgsund in Nürnberg“ ohne Sie, unsere Leserinnen und Leser, nicht das Gleiche wäre. Wir danken Ihnen von Herzen für Ihre langjährige Begleitung und freuen uns auf viele weitere gemeinsame Jahre!



Zum 10-jährigen Jubiläum haben wir vier verschiedene Cover ausgewählt und bitten Sie um Ihre Meinung, welches Ihnen am besten gefällt. Ihre Meinung ist uns wichtig! Bitte nehmen Sie über den folgenden QR-Code an der Befragung teil.

Unter allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern verlosen wir drei hochwertige QuE-Tischventilatoren – Sonderedition – für den nächsten Sommer.



**Übrigens:**  
**Der Name „Pumperlgsund“ ist typisch für unsere Region und bedeutet „sehr gesund, fit“.**  
**Genauso wie die Silhouette der Nürnberger Burg passt der Name hervorragend zu unserem regionalen Gesundheitsnetz. Diese Elemente finden Sie in und auf jeder Ausgabe unserer Zeitschrift.**



Titel Nr. 1: Motiv von 2015



Titel Nr. 2: Motiv von 2017



Titel Nr. 3: Motiv von 2019



Titel Nr. 4: Motiv von 2022

# QuE erhält den KONKRET-Preis für innovative Versorgung

*Die Lilly Deutschland Stiftung hat am 4. Juli 2024 den renommierten „KONKRET-Preis für innovative Versorgung“ vergeben. Unter den Preisträgern ist auch unser Gesundheitsnetz Qualität und Effizienz e.G. aus Nürnberg.*

Für das Projekt „Resilient durch den Sommer – Hitzeschutzschulungen für Senioren“ wurden wir mit dem zweiten Platz ausgezeichnet. Der Preis, der mit 5.000 Euro dotiert ist, würdigt die herausragenden Bemühungen von QuE, die Gesundheit älterer Menschen während Hitzeperioden zu schützen.

Dr. med. Dirk Altrichter, Vorstandsmitglied von QuE, zeigte sich über die Auszeichnung erfreut und betonte die Wichtigkeit des Projekts: „Hitze ist ein sehr ernstzunehmender Risikofaktor für gefährdete Gruppen, zu denen besonders ältere Personen zählen. Wir freuen uns sehr darüber, dass wir die Jury des KONKRET-Preises überzeugen konnten. Besonders stolz sind wir auf unsere QuE-Hitzeschutzschulungen für Pflegende in Heimen sowie für Mitarbeitende der Seniorennetzwerke. Die Auszeichnung mit dem KONKRET-Preis unterstützt und bestärkt uns sehr in unserer Arbeit.“

Mit dem Projekt „Resilient durch den Sommer“ informieren wir Pflegekräfte in Nürnberg über die Gefahren von Hitze für ältere Menschen. Auch Mitarbeitende der Stadt Nürnberg sowie die SIGENA-Koordinatorinnen der kommunalen Wohnungsbau-genossenschaft wbg, die viel Kontakt zu Senioren haben, wurden durch QuE geschult. Sie haben gelernt, wie man ältere Menschen bei Hitze am besten schützt und auf ernstzunehmende, hitzebedingte Krankheitsbilder und Notfallsituationen angemessen reagiert. Dabei werden sowohl ambulant als auch stationär tätige Pflegekräfte umfassend informiert, um die Gesundheit der ihnen anvertrauten Senioren während Hitzeperioden optimal zu schützen.

Die Auszeichnung mit dem KONKRET-Preis unterstreicht die Bedeutung von Präventionsmaßnahmen in Zeiten des Klimawandels, besonders für vulnerable Bevölkerungsgruppen. Mit der Anerkennung kann das Gesundheitsnetz QuE die Bemühungen im Bereich der Hitzeschutzschulungen weiter vorantreiben und zusätzliche Ressourcen mobilisieren, um die Reichweite des Projekts zu erhöhen. So ist es uns mit Hilfe des Preisgeldes möglich, unseren Partnern auch im kommenden Jahr 2025 wieder Hitzeschutzschulungen kostenfrei anzubieten.

Auf diese Weise können wir mit unseren Schulungen noch mehr Pflegekräfte und Senioren erreichen. Durch die umfassende Schulung und Information sollen hitzebedingte Gesund-



*Preisverleihung: David Shimada, QuE-Netzmanagement und Dr. med. Dirk Altrichter QuE-Vorstandsmitglied.*

heitsgefahren verringert und das Wohlbefinden der älteren Bevölkerung verbessert werden. Damit leistet QuE einen wertvollen Beitrag zur Gesundheitsprävention und zur Stärkung der Resilienz älterer Menschen gegenüber klimatischen Extremsituationen.

**Das Gesundheitsnetz QuE kann mit dieser Anerkennung die Bemühungen im Bereich der Hitzeschutzschulungen weiter ausbauen und noch mehr Pflegekräfte und Senioren erreichen. Durch die umfassende Schulung und Information sollen hitzebedingte Gesundheitsgefahren verringert und das Wohlbefinden der älteren Bevölkerung verbessert werden.**

Unter [www.lilly-stiftung.de/konkret-preis-fur-innovative-versorgung/](http://www.lilly-stiftung.de/konkret-preis-fur-innovative-versorgung/) finden Sie weitere Informationen zur Preisverleihung.



# Zusammen mehr erreichen ...

## QuE setzt ein starkes Zeichen

Was haben QuE, der FC St. Pauli und Neumarkter Lammsbräu gemeinsam? Richtig: Wir alle sind gemeinwohlabilanziert! Das Gesundheitsnetz QuE Nürnberg hat einen bedeutenden Meilenstein erreicht und seine erste Gemeinwohlabilanzierung präsentiert. Dies ist ein großer Erfolg für unser Praxisnetz über den wir uns sehr freuen.

**QuE möchte so ein Zeichen dafür setzen, dass uns Werte wie Menschenwürde, Solidarität, ökologische Nachhaltigkeit, soziale Gerechtigkeit und demokratische Mitbestimmung sehr wichtig sind. Das zeigt sich in unserem QuE-Alltag zum Beispiel dadurch, dass wir uns mit dem Thema Klimawandel und Gesundheit beschäftigen oder gezielt soziale Projekte in Nürnberg fördern.**

Unser Anspruch ist es stets, in der medizinischen Versorgung sowie auch in sozialer und ökologischer Hinsicht vorbildlich zu handeln. Das stärkt das Vertrauen der Patienten, Mitarbeitenden und Partner in QuE. Gleichzeitig werden unsere Mitglieder dazu motiviert, den Weg der Nachhaltigkeit und sozialen Verantwortung weiterzugehen.

Mehr dazu lesen Sie unter:  
[www.germany.ecogood.org/tools/gemeinwohl-berichte/](http://www.germany.ecogood.org/tools/gemeinwohl-berichte/)



## Für Vielfalt und gegen Hass – QuE ist Teil der Allianz gegen Rechtsextremismus

Als Gesundheitsnetz QuE haben wir uns entschieden, der Allianz gegen Rechtsextremismus beizutreten. Die internationale Zusammenarbeit und der Austausch über Grenzen hinweg sind von entscheidender Bedeutung für die medizinische Versorgung der Menschen und den Fortschritt in der Wissenschaft.

Zudem sehen Ärztinnen, Ärzte und Praxisteams täglich, wie Diskriminierung und Vorurteile die Gesundheit unserer Patientinnen und Patienten beeinträchtigen. Als QuE-Ärztinnen und -Ärzte kümmern wir uns um das Wohl aller Patientinnen und Patienten, egal welcher Herkunft, Religion oder Hautfarbe. Bei uns finden Sie einen sicheren Ort, an dem jeder respektiert und ohne Vorurteile behandelt wird. Diskriminierung hat bei uns keinen Platz!

**Wir wollen eine Gesellschaft, in der alle Menschen gleichwertig sind und ohne Angst leben können.**

Weitere Informationen erhalten Sie unter:  
[www.allianz-gegen-rechtsextremismus.de](http://www.allianz-gegen-rechtsextremismus.de)

## WIR SIND MITGLIED DER

Allianz gegen Rechtsextremismus  
 in der Metropolregion Nürnberg



# Praxisteams im Fokus: So fördern wir mit kreativen Aktionen die Gesundheit

*Unser Gesundheitsnetz QuE kümmert sich nicht nur um die Patientinnen und Patienten, sondern auch um das Wohlergehen derjenigen, die tagtäglich für die Gesundheit anderer Menschen da sind – unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Praxen. Aus diesem Grund haben wir ein besonderes Outdoor-Event für die MFAs (Medizinischen Fachangestellten) aus unseren Mitgliedspraxen organisiert.*

Bei dieser Veranstaltung, die wie eine Olympiade mit verschiedenen Stationen aufgebaut war, standen Teamgeist, Spaß und die eigene Gesundheit im Fokus. Die Teilnehmenden konnten ihre Geschicklichkeit an Stationen wie Pfeil und Bogen, Blaze Pods und weiteren Challenges beweisen. Es ging nicht nur um Fitness, sondern vor allem um das Zusammenspiel im Team und die Stärkung des Teamgeistes.

Es war ein unvergesslicher Tag im Freien, an dem wir uns gegenseitig herausgefordert haben und gemeinsam Spaß hatten. Die Stationen wurden so gewählt, dass nicht die Fittesten, sondern die Geschicktesten gewinnen konnten. Die Teilnehmenden konnten sich sowohl über alles rund ums Netz informieren als auch mit anderen MFAs aus verschiedenen Praxen austauschen. Wir freuen uns, dass viele MFAs an diesem Tag teilgenommen haben und als Belohnung gab es für alle kostenloses Eis.

Herzlichen Dank an die AOK Mittelfranken, die uns diese Veranstaltung ermöglicht hat und an das Team der Manufaktur für Gesundheit, die uns durch den Parcours geführt hat.

## Abkühlung für unsere Praxisteams

Bei unserem Outdoor-Event hatten wir viel Glück mit dem Wetter und mussten uns weder vor Regen noch vor Sonne schützen. Trotzdem steht das Thema Hitze bei uns weiterhin im Fokus. Denn für uns ist es wichtig, nicht nur die Patientinnen und Patienten vor heißen Sommertagen zu schützen, sondern auch die Praxisteams. Deshalb haben wir in diesem Jahr eine besondere Aktion gestartet, um die MFAs zu unterstützen. An besonders warmen Tagen haben wir die Teams vor Ort besucht und für eine Abkühlung gesorgt.

Das Überraschungspaket bestand aus einem Tischventilator für die Anmeldung, jeder Mitarbeitende bekam einen kleinen Ventilator für das Smartphone, eine Sonnencreme in QuE-Edition und einen Eisgutschein. Mit dieser Aktion haben wir nicht nur für Erfrischung gesorgt, sondern auch daran erinnert, wie wichtig es ist, sich vor den Risiken der Hitze zu schützen. Die Aktion war ein voller Erfolg und wir freuen uns darauf, auch in Zukunft für das Wohlbefinden unserer Teams zu sorgen.

Mit unseren Veranstaltungen im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements möchten wir unseren Praxisteams immer wieder neue Impulse für ihre Gesundheit geben und sie daran erinnern, auch an sich selbst zu denken. QuE unterstützt das Betriebliche Gesundheitsmanagement der Netzpraxen, da eine einzelne Praxis in der Regel zu klein ist, um Präventionsmaßnahmen für die Mitarbeitenden umzusetzen.





Freuten sich über das QuE Überraschungspaket: Praxisteams des Nierenzentrums Nürnberg und der Gemeinschaftspraxis Dres. med Lipécz und Fenzel.

**Im September wurden diese Bemühungen anerkannt und mit dem Siegel für qualifiziertes Gesundheitsmanagement in Silber ausgezeichnet. Diese Zertifizierung ermöglicht uns, das Engagement für die Gesundheit der Mitarbeitenden öffentlich zu kommunizieren. Nun trägt QuE offiziell den Titel „Gesundes Unternehmen“.**

Die AOK Bayern und die DQS GmbH haben unser Gesundheitsnetz neutral bewertet und anerkannt. Dank der Zertifizierung nach einem bundesweit einheitlichen Qualitätsstandard können wir unsere Stärken im BGM erkennen und unsere Maßnahmen weiterentwickeln. Dies führt langfristig zu gesünderen und motivierteren Praxisteams. Unser Ziel ist es, dass sich die MFAs wertgeschätzt und wohlfühlen und sich stärker mit ihrem Arbeitsplatz identifizieren.

## Mit Power durch den Tag!

QR-Code scannen, mitmachen und eine kostenfreie Ernährungs-Box mit Brotzeitdose, Veggiebag & Kressesamen sichern.

Die Teilnahmebedingungen finden Sie auf unserer Aktionsseite.

AOK Bayern  
Die Gesundheitskasse.





# Genderspezifische Medizin: Mehr als nur ein Trend

*Wussten Sie, dass Frauen und Männer sich in Bezug auf viele Gesundheitsfragen unterscheiden? Nicht nur körperlich, sondern auch in der Art und Weise, wie Krankheiten diagnostiziert und behandelt werden.*

Auch in Bezug auf die Inanspruchnahme von Versorgungsleistungen gibt es Unterschiede zwischen Frauen und Männern. Frauen gehen meist häufiger zum Arzt und nutzen Vorsorgeuntersuchungen intensiver als Männer. Dies spiegelt sich beispielsweise in der regelmäßigen Inanspruchnahme der Krebsfrüherkennung wider, an der ca. 67% der Frauen und 40% der Männer teilnehmen. Eine geschlechtersensible Gesundheitsversorgung kann dazu beitragen, dass Frauen bestmöglich versorgt werden und so ihre Gesundheit langfristig erhalten bleibt. Denn bisher werden die meisten Studien überwiegend an Männern durchgeführt.

**Es ist wichtig, dass Ärztinnen und Ärzte einen differenzierten Blick auf die Behandlung von Frauen werfen.**



Wir haben Dr. Florian Reisch, Facharzt für Innere Medizin und Hausarzt in QuE, zu diesem aktuellen Thema befragt:

**Frauen und Männer können sich nicht nur körperlich, sondern auch in Bezug auf die Symptome und das Auftreten verschiedener Erkrankungen unterscheiden. Können Sie ein Beispiel für diese Unterschiede nennen?**

**Dr. Reisch:** Ein gutes Beispiel sind Depressionen. Obwohl diese seelischen Störungen sowohl bei Frauen als auch bei Männern vorkommen, zeigen sich Unterschiede zwischen den Geschlechtern.

Beispielsweise reden Frauen oft über Gefühle wie Traurigkeit oder Selbstzweifel, Männer zeigen eher körperliche Beschwerden wie Schlafstörungen oder Reizbarkeit. Sie reagieren oft stärker auf Stress und haben daher ein höheres Risiko, an Depressionen zu erkranken. Dabei spielen biologische, psychologische und soziale Faktoren eine Rolle. Bei Männern

können Symptome wie Aggressivität, Reizbarkeit, riskantes Verhalten und Suchtverhalten die typischen Anzeichen einer Depression verdecken.

**Spieren Geschlechteraspekte auch bei der Einnahme von Medikamenten eine Rolle?**

**Dr. Reisch:** Frauen sprechen manchmal anders auf Medikamente an als Männer und können auch unterschiedliche Nebenwirkungen haben. Beispielsweise leiden Frauen häufiger an Husten als Nebenwirkung von ACE-Hemmern. Deshalb ist es wichtig, dass bei der Verschreibung von Medikamenten die individuellen Bedürfnisse der Patientinnen berücksichtigt werden.

**Eine geschlechtersensible Gesundheitsversorgung kann dazu beitragen, dass Frauen optimal versorgt werden und ihre Gesundheit langfristig erhalten bleibt.**

**Was bedeutet eine geschlechtergerechte Behandlung für die Patientensicherheit und das Wohlbefinden?**

**Dr. Reisch:** Eine gendergerechte Behandlung führt zu einer Verbesserung der Diagnostik, Fehldiagnosen können verringert werden und Unter- oder Überversorgung kann vermieden werden, was auch zu einer höheren Effizienz im Gesundheitswesen führt. Letztendlich bedeutet eine geschlechtersensible Behandlung mehr Patientensicherheit und ein besseres Wohlbefinden für alle.

**Gendermedizin ist ein wichtiger Bestandteil in unserem Gesundheitsnetz.**





In unserem neuen Versorgungsvertrag mit der SBK wurden geschlechterspezifische Aspekte in der Versorgung aufgenommen. Im Rahmen dieses Vertrages wurde die Diagnostik für koronare Herzerkrankungen um Kriterien erweitert, die signifikant für Frauen sind. Der erweiterte Marburger Herz-Score berücksichtigt gezielt die Bedürfnisse von Patientinnen mit Brustschmerzen und verbessert die Einschätzung der Wahrscheinlichkeit einer zugrundeliegenden koronaren Herzkrankheit. Darüber hinaus erhalten Frauen eine maßgeschneiderte Arzneimittelberatung, die wichtige Wechselwirkungen berücksichtigt und auf die besonderen Bedürfnisse des weiblichen Körpers abgestimmt ist.

***Patientinnen reagieren positiv auf diese neuen Leistungen und fühlen sich dadurch besser verstanden und umsorgt.***

**Dr. Reisch, wie haben Ihre Patientinnen auf dieses Versorgungsangebot reagiert?**

**Dr. Reisch:** Patientinnen reagieren positiv auf eine genderspezifische Versorgung, insbesondere bei Herzerkrankungen, da sie sich dadurch besser verstanden und umsorgt fühlen. Es werden gezielt Bedürfnisse und Unterschiede zwischen Männern und Frauen berücksichtigt, was zu einer individuelleren und effektiveren Behandlung führt. Insgesamt führt eine geschlechtsspezifische Versorgung zu besseren Ergebnissen und einer höheren Zufriedenheit bei Patientinnen.

# QuE und AOK Bayern: 25 Jahre gemeinsam stark für Ihre Gesundheit

*Bereits 25 Jahre arbeitet unser Gesundheitsnetz mit der AOK Bayern Hand in Hand zusammen, um Ihnen eine hochwertige Gesundheitsversorgung zu bieten. 13.000 von Ihnen profitieren bereits von dieser langjährigen Partnerschaft.*

Gemeinsam haben wir dieses bedeutende Jubiläum gefeiert und sind stolz darauf, dass unsere Zusammenarbeit Vorbildcharakter für ganz Deutschland hat. Durch die verlässliche Partnerschaft zwischen der AOK und unseren Netzärztinnen und -ärzten können wir Innovationen vorantreiben.

## Verwurzelt. Vernetzt. Versorgt.

„Seit mittlerweile 25 Jahren besteht die Verbindung zwischen der AOK Bayern und unseren engagierten Netzärztinnen und -ärzten, die am längsten bestehende Partnerschaft dieser Art. Wir sind stolz darauf, dass unsere Zusammenarbeit Vorbildcharakter für ganz Deutschland hat. Diese verlässliche Kooperation ist ein Erfolgsmodell, das kontinuierliche Weiterentwicklung und Innovation ermöglicht. Gemeinsam bleiben wir am Puls der Zeit und gestalten die Zukunft des Gesundheitswesens aktiv mit“, so Dr. med. Andreas Lipécz, Vorsitzender Gesundheitsnetz QuE.

Die Zusammenarbeit begann im Jahr 1999 zunächst als Modellvorhaben mit dem Praxisnetz Nürnberg Nord, aus dem 2005

die Genossenschaft QuE hervorging. Es zeigte sich damals bereits, dass beispielsweise die Einführung von persönlichen Koordinationsärztinnen und -ärzten oder die Entwicklung von Behandlungspfaden für ausgewählte Indikationen wie Bluthochdruck, Diabetes und Asthma zu Verbesserungen in der Versorgung führen.

Dank unserer langjährigen Zusammenarbeit können wir Ihnen zusätzliche präventive und innovative Leistungen bieten. Der Schwerpunkt liegt dabei auf Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden. Dafür wird unser Leistungsangebot immer wieder den aktuellen Herausforderungen angepasst, um Ihnen die bestmögliche Betreuung zu bieten.

## Innovatives und zukunftsorientiertes Leistungsangebot

Zum Jahresbeginn haben wir unser Angebot erweitert. Beispielsweise können AOK-Patientinnen und Patienten unter 35 Jahren, die in den Vertrag eingeschrieben sind, jährlich einen sportmedizinischen Basis-Check erhalten. Dieser Check, inklusive Impfberatung und EKG oder einer Überprüfung der Lungenfunktion, ist besonders ratsam für diejenigen, die schon seit längerem keinen Sport getrieben haben.



*Freuten sich gemeinsam über die QuATRO-Auszeichnung in Silber (v.l.n.r.): Horst Leitner, Direktor der AOK in Mittelfranken, Ulrike Nöth, QuE Netzmanagement, Dr. med. Andreas Lipécz, Vorstandsvorsitzender QuE und Frau Dr. Irmgard Stippler, Vorstandsvorsitzende der AOK in Bayern.*



Jeder Mensch ist anders und auch die Auswirkungen von Adipositas können unterschiedlich sein. Umso wichtiger ist eine individuelle Beratung. QuE-Hausärztinnen und Hausärzte bieten jetzt eine noch intensivere Betreuung für Menschen mit Adipositas an.

***Es ist uns ein großes Anliegen, dass wir gemeinsam mit der AOK Bayern auch auf Themen wie den Klimawandel eingehen können und Ihnen dadurch eine umfassende Gesundheitsversorgung bieten können.***

#### **Eine starke Partnerschaft auch in der Zukunft**

Die langjährige Partnerschaft zwischen der AOK Bayern und dem Gesundheitsnetz QuE ist ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitsversorgung in Nürnberg und stellt sicher, dass Sie die bestmögliche Betreuung erhalten. Wir freuen uns darauf, auch in Zukunft gemeinsam mit Ihnen an Ihrer Gesundheit zu arbeiten.

Möchten Sie auch die zusätzlichen Leistungen in Anspruch nehmen? Fragen Sie bei den QuE-Hausarztpraxen nach.

#### **„Prädikat Silber“ für das Gesundheitsnetz Qualität und Effizienz in Nürnberg**

Jedes Jahr erhebt die AOK im Rahmen des Projekts QuATRo (Qualität in Arztnetzen – Transparenz mit Routinedaten) Indikatoren, die die Primärversorgung in ganz Deutschland darstellen. Dabei werden 15 wichtige Kriterien beleuchtet, wie zum Beispiel, ob die Medikamente nach den aktuellen Richtlinien verschrieben werden oder ob es Maßnahmen gibt, die unnötige Krankenhausaufenthalte verhindern.

Unser Gesundheitsnetz Qualität und Effizienz in Nürnberg (QuE) wurde von der AOK Bayern für eine besonders gute Versorgungsqualität mit dem Prädikat Silber ausgezeichnet. Im Vergleich mit anderen Arztnetzen haben wir überdurchschnittliche Ergebnisse erzielt und haben dafür zum dritten Mal das Silber-Siegel erhalten.

Dr. Andreas Lipécz, der Vorstandsvorsitzende des Arztnetzes QuE, erklärt:

***„Unser kollegialer Austausch auf Basis der QuATRo-Ergebnisse hilft dabei, die medizinische Versorgung unserer Patientinnen und Patienten kontinuierlich weiterzuentwickeln und zu verbessern.“***



# Wintergemüse: Gesund, vitaminreich und vielseitig!

*In der kalten Jahreszeit ist es besonders wichtig, sich ausgewogen und vitaminreich zu ernähren, um das Immunsystem zu stärken und fit durch den Winter zu kommen. Eine ausgezeichnete Möglichkeit bietet frisches Wintergemüse.*

*Diese besonders gesunden und leckeren Gemüsesorten sollten unbedingt im Winter auf den Tisch kommen: Grünkohl, Rosenkohl, Rote Beete und Wirsing. Sie sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen und lassen sich vielseitig in der Küche verwenden.*

## **Diese wertvollen Inhaltsstoffe stecken im Wintergemüse:**

**Grünkohl:** Mit seinem hohen Gehalt an Ballaststoffen fördert der Kohl die Verdauung und ist zudem reich an Vitaminen und Mineralstoffen.

**Rosenkohl:** Diese kleine Kohllart enthält neben Vitamin C und K auch Antioxidantien, die die Immunfunktion unterstützen können.

**Rote Beete:** Mit viel Folsäure und Eisen überzeugt diese farbenfrohe Knolle. Sie hilft den Blutdruck zu senken und unterstützt die Entgiftung des Körpers.

**Wirsing:** Dieser gewellte Kohlkopf ist nicht nur reich an Vitaminen und Mineralstoffen, sondern auch gut für die Knochengesundheit und wirkt entzündungshemmend.

Und so zubereitet schmeckt das Gemüse besonders lecker: Das Rezept wurde uns von der AOK Mittelfranken zur Verfügung gestellt.

*Quelle: Edith Gäthjen, Dr. Markus Keller „Das genial vegetarische Familienkochbuch“*



## **Borschtsch**

### **Zutaten** (4 Portionen)

800 g Rote Beete  
 2 rote Zwiebeln  
 2 EL Olivenöl  
 1,5 l Gemüsebrühe  
 je 100 g Karotten, Pastinaken und Sellerie  
 300 g Kartoffeln  
 je 150 g Weißkohl und Sauerkraut  
 1 TL gemahlener Kümmel  
 1 Lorbeerblatt  
 Salz, Pfeffer  
 Etwas Apfeldicksaft  
 3 Gewürzgurken  
 ggf. saure bzw. pflanzliche Sahne

### **Zubereitung**

Rote Beete schälen und fein würfeln. Zwiebeln abziehen und würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Rote Beete darin anbraten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Lorbeerblatt und Kümmel hinzufügen und 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Karotten, Pastinaken und Sellerie waschen, ggf. schälen und vierteln. Weißkohl vierteln, den Strunk herausschneiden und fein schneiden. Sauerkraut ebenfalls fein schneiden. Gemüse zur Roten Beete geben und weitere 20 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen.

Mit den Gewürzen mild, süßlich abschmecken. Gewürzgurken in Scheiben schneiden und kurz vor dem Servieren unterrühren.





# 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 Fachärzte 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](http://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 0 222**

Kostenlos, bundesweit gültig: [www.telefonseelsorge.de](http://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.  
Telefonische Beratung, Mo.–Fr., 09.00–17.00 Uhr, Di., Do. bis  
19.00 Uhr. Anonym und kostenlos in ganz Deutschland.

## **Gift-Notruf Nürnberg: 0911/398-2451 oder -2665**

# Vorsorge ist besser als Nachsorge: Kontrolluntersuchungen bei Diabetes

*Diabetes mellitus Typ 2 ist eine Stoffwechselerkrankung, bei der der Körper den Blutzucker nicht mehr richtig verwerten kann, weil das eigene Insulin zu schwach wirkt und später nicht ausreichend produziert wird. Insulin ist ein Hormon, das den Blutzuckerspiegel reguliert. Dadurch steigt der Zuckergehalt im Blut an. Auf Dauer können dadurch schwerwiegende Gesundheitsprobleme entstehen. Ein hoher Blutzuckerspiegel kann unter anderem zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nervenschäden, Augenproblemen und Nierenerkrankungen führen.*



Im Interview mit Michail Poravas, Diabetologe in unserem Gesundheitsnetz, haben wir die Bedeutung der Untersuchungen beleuchtet:

**Wie können Patientinnen und Patienten diese Folge vermeiden?**

**Herr Poravas:** Regelmäßige Kontrolluntersuchungen sind ein wichtiger Bestandteil der Diabetesbehandlung, um das Risiko für Folgeerkrankungen zu minimieren und die Lebensqualität zu erhalten.

**Ein wichtiger Bestandteil der Behandlung ist eine regelmäßige Kontrolle der Blutzuckerwerte, wie dem HbA1c-Wert, der den Langzeitblutzuckerwert anzeigt. Auch die Bestimmung des Kreatininspiegels ist von großer Bedeutung.**

Zwei Parameter, die unbedingt regelmäßig überprüft werden sollten, sind der HbA1c-Wert und das Kreatinin. Der HbA1c-Wert gibt Aufschluss über den durchschnittlichen Blutzuckerspiegel der letzten zwei bis drei Monate. Ein hoher HbA1c-Wert deutet darauf hin, dass der Blutzuckerspiegel über einen längeren Zeitraum zu hoch war, was das Risiko für Komplikationen erhöht. Ein gut eingestellter HbA1c-Wert hingegen zeigt an, dass die Blutzuckerkontrolle gut funktioniert und das Risiko für Folgeerkrankungen gesenkt werden kann.

**Mindestens einmal im Halbjahr sollte der HbA1c-Wert im Blut bestimmt werden.**

Das Kreatinin ist ein Stoffwechselprodukt, das über die Nieren ausgeschieden wird. Ein erhöhter Kreatinin-Wert kann darauf hindeuten, dass die Nierenfunktion beeinträchtigt ist. Menschen mit Diabetes haben ein größeres Risiko, eine Nierenerkrankung zu entwickeln, da der hohe Blutzuckerspiegel die Nieren schädigen kann. Daher ist eine regelmäßige Kontrolle der Nierenfunktion wichtig, um frühzeitig eventuelle Nierenschäden zu erkennen und zu behandeln.

**Nierenerkrankung können verhindert oder hinausgezögert werden, wenn mindestens einmal jährlich der Urin kontrolliert wird und gegebenenfalls weitere Maßnahmen ergriffen werden.**

Um das Risiko für Komplikationen bei Diabetes mellitus Typ 2 zu reduzieren, ist es daher entscheidend, Kontrolluntersuchungen durchzuführen. Dabei sollten auch andere wichtige Parameter wie Blutdruck, Cholesterin und Augenuntersuchungen regelmäßig erfolgen.

**Netzhautschäden können sehr lange symptomlos bleiben und schlimmstenfalls zur Erblindung führen. Früherkennungsmaßnahmen sind von großer Bedeutung, um Erkrankungen rechtzeitig zu erkennen. Lassen Sie jährlich diese Augenuntersuchung durchführen.**

**Warum sind die Kontrolluntersuchungen so wichtig für den Verlauf der Diabetes Erkrankung?**

**Herr Poravas:** Durch regelmäßige Kontrollen stellen wir fest, ob die Blutzuckerwerte gut eingestellt sind oder ob eine Anpassung der Behandlung notwendig ist. So können wir mögliche Komplikationen frühzeitig erkennen und gezielt behandeln. Wird die Erkrankung nicht fortlaufend überwacht, können die Folgen für den Patienten sehr schwerwiegend sein.





### **Welche Rolle spielt die Eigenverantwortung der Patientinnen und Patienten bei der Kontrolle ihrer Diabetes Erkrankung?**

**Herr Poravas:** Die Selbstverantwortung der Patientinnen und Patienten ist entscheidend für den Erfolg der Behandlung. Es ist wichtig, dass die Patienten dauerhaft ihre Blutzuckerwerte kontrollieren, ihre Medikamente richtig einnehmen und sich an die Empfehlungen des Arztes halten. Eine gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung und Bewegung kann zudem dazu beitragen, die Blutzuckerwerte zu verbessern.

***Sprechen Sie mit Ihren QuE-Ärztinnen und -Ärzten über die notwendigen Untersuchungen und wie Sie aktiv dazu beitragen können, Ihre Gesundheit bestmöglich zu schützen.***

### **Zum Abschluss, welchen Rat möchten Sie unseren Leserinnen und Lesern mit auf den Weg geben?**

**Herr Poravas:** Meine Empfehlung an alle Patientinnen und Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2 ist, die routinemäßigen Kontrolluntersuchungen ernst zu nehmen und sich aktiv an der

Behandlung zu beteiligen. Eine gute Blutzuckereinstellung und eine gesunde Lebensweise können dazu beitragen, mögliche Folgen der Erkrankung zu vermeiden und die Lebensqualität zu verbessern.

### ***Disease-Management-Programm (DMP) bei Diabetes***

Für Patientinnen und Patienten mit Diabetes, Asthma oder KHK gibt es strukturierte Behandlungsprogramme. Lassen Sie sich von Ihrem QuE-Hausarzt in das Programm einschreiben. Unter anderem erhalten Sie kostenlose Schulungen zum Umgang mit der Erkrankung und werden noch engmaschiger betreut.

### ***Online-Coach Diabetes***

Kennen Sie den Online-Coach der AOK, der sich an Patientinnen und Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2 richtet? Das Programm soll dabei helfen, die Krankheit besser zu verstehen und die oft notwendigen Anpassungen des Lebensstils anzugehen. Der Online-Diabetes-Coach ist kostenlos für alle verfügbar: [www.diabetes.aok.de](http://www.diabetes.aok.de)

# Rätseln Sie sich fit ...

## Buchstabensalat

Finden Sie die versteckten Wörter im Gitter. Die Wörter können horizontal, vertikal und rückwärts geschrieben sein. Die Hinweise helfen Ihnen womöglich dabei.

J	G	G	L	U	F	V	Z	O	P	R	V	B	U	Q
H	M	V	I	T	A	M	I	N	E	K	N	E	I	G
T	I	M	S	E	C	E	B	J	M	I	C	O	G	N
E	G	Z	U	L	W	T	Z	K	T	V	H	N	A	U
N	R	T	R	E	S	S	A	W	U	N	O	B	C	F
N	R	T	W	H	F	Y	D	R	O	P	L	E	N	P
I	K	H	R	G	E	S	U	N	D	H	E	I	T	M
S	I	U	D	L	E	N	W	Q	C	E	S	A	U	I
B	L	U	T	D	R	U	C	K	G	H	T	L	W	N
Z	U	I	W	U	K	M	P	Y	V	H	E	R	Z	T
H	A	E	H	O	Z	M	K	P	O	W	R	H	X	S
O	P	D	T	E	W	I	T	L	G	S	I	N	P	R
M	E	D	I	T	A	T	I	O	N	D	N	H	F	W



### Hinweise:

- Schützt den Körper vor Krankheiten.
- Ein Fett, das im Blut vorkommt und gemessen wird.
- Wichtige Nährstoffe für den Körper, die z.B. in Obst und Gemüse vorkommen.
- Eine wichtige Flüssigkeit für den Organismus.
- Eine Entspannungstechnik.
- Wichtigstes Organ des Blutkreislaufs.
- Sportart, die mit einem Schläger und einem Ball gespielt wird.
- Zustand des körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens.
- Diese Schutzmaßnahme wird besonders im Herbst für ältere Menschen empfohlen.

## Logikrätsel

Versuchen Sie dieses Rätsel mit logischem Denken zu lösen.

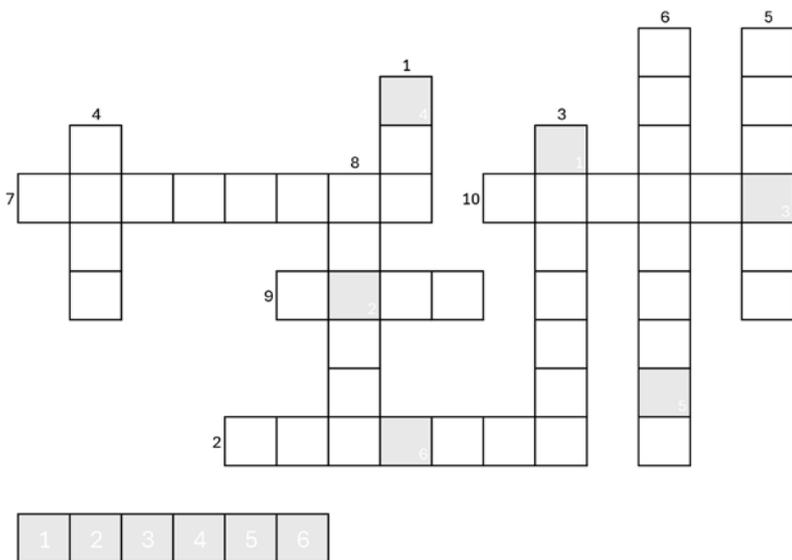
Drei Personen – Maria, Stefan und Lukas – haben an drei verschiedenen Tagen (Montag, Mittwoch und Freitag) jeweils unterschiedliche Arzttermine (Hausarzt, Zahnarzt, Augenarzt). Finden Sie heraus, wer an welchem Tag bei welchem Arzt war.

### Hinweise:

- Maria hat ihren Termin nicht am Mittwoch.
- Der Zahnarzttermin ist nicht am Montag.
- Lukas hat seinen Termin am Freitag.
- Stefan hat den Hausarzttermin.



- Lösungen:**
- 1. Tee
  - 2. Kurbis
  - 3. Walnuss
  - 4. Yoga
  - 5. Orange
  - 6. Skifahren
  - 7. Vorsorge
  - 8. Grippe
  - 9. Zimt
  - 10. Laufen
- Buchstabensalat:**
- Immunsystem, Cholesterin,
  - Vitamine, Wasser, Meditation,
  - Herz, Tennis, Gesundheit, Impfung
- Logikrätsel:**
- Maria: Augenarzt, Montag
  - Stefan: Hausarzt, Mittwoch
  - Lukas: Zahnarzt, Freitag



**Kreuzworträtsel**

1. Dieses Getränk ist besonders im Winter beliebt.
2. Ein Gemüse, das im Herbst geerntet wird und oft zu Suppen verarbeitet wird.
3. Diese Nuss ist reich an Omega-3-Fettsäuren und wächst auch in Franken.
4. Diese Praxis verbessert Flexibilität und Kraft.
5. Diese Frucht ist bekannt für ihren hohen Vitamin C Gehalt.
6. Diese Sportart kann man im Winter an der frischen Luft betreiben.
7. Eine regelmäßige Untersuchung beim Arzt.
8. Eine häufige Erkältungskrankheit im Herbst und Winter, die durch Viren verursacht wird.
9. Ein aromatisches Gewürz, das häufig in der Weihnachtszeit benutzt wird.
10. Diese Aktivität fördert die Herzgesundheit und wird oft als Ausdauersport betrieben.

Hinweis: Ü = UE

## Das große Sanitätshaus

WIR HELFEN SCHNELL!

**... mit dem Rundum-Service bei Pflegefällen**

Wenn die Entlassung aus dem Krankenhaus oder ein Pflegefall zuhause schneller als geplant auftreten, unterstützen wir Sie durch unsere fachliche Beratung und schnelle Lieferung. Schon beim telefonischen Erstkontakt können Sie sich von einer examinieren Pflegefachkraft kostenlos beraten lassen. Dringend benötigte Hilfsmittel liefern wir auf unser Risiko vorab. Dabei ist die normale Reaktionsgeschwindigkeit 24-48 Stunden.

**Sie rufen uns einfach jederzeit an unter:  
0911 81 74 47-0**

Sprottauer Str. 4-8 • 90475 Nbg.-Altenfurt • info@rehaundcare.de

**REHA & CARE**  
SERVICEZENTRUM  
Für Sie · Einfach · Schnell

- Großes Sortiment von Mobilitäts-/Pflegehilfsmitteln**
- Aktiver Vertragspartner der wichtigsten Krankenkassen und Kostenträger**
- Schneller Liefer- und Aufbauservice**
- Unkomplizierte Lieferung in der Metropolregion**
- Kostenlose Wohnraumberatung ohne Kaufzwang**
- 24-Stunden-Notdienst  
Tel. 0911 81 74 47-0**

**www.rehaundcare.de**

# Outdoor-Erlebnisse im Herbst und Winter

*Bereit für Abenteuer unter freiem Himmel? Nach einem aufregenden Sommer sind Herbst und Winter eine ideale Zeit, um die frische, kühle Luft zu genießen und tolle Aktivitäten in der Natur zu erleben. Entdecken Sie also die Schönheit von Nürnberg und Umgebung in ihren herbstlichen Farben wieder neu. Egal, ob jung oder alt – bei unseren Freizeittipps ist für alle etwas dabei!*

## Natur und Literaturgeschichte verbinden? Das geht mit der Literatouren-App

Mit der Literatouren-App können Sie literarische Spaziergänge zu magischen Orten in Nürnberg und Umgebung planen. Ob Jakob Wassermann, Maria Sybilla Merian oder die Gruppe 47 – mit der integrierten Karte können Sie die Geschichten und Werke zahlreicher Literaten entdecken und dabei neue Orte in Nürnberg, Fürth und Erlangen erkunden.

### **Mehr Details finden Sie hier:**

[www.nuernberg.de/internet/stadtbibliothek/literatouren.html](http://www.nuernberg.de/internet/stadtbibliothek/literatouren.html)

## Zirkuskünste im Park: Spaß mit Akrobatik, Jonglage und Co.

Ab dem 07. Oktober können sich Kinder ab 6 Jahren immer montags von 15:00 bis 17:00 Uhr im Annapark und donnerstags von 15:30 bis 17:30 Uhr am Anton-Müller-Park in die Welt des Zirkuswagen. Unter Anleitung von Zirkuspädagoginnen und -pädagogen gewinnen sie dort spielerisch Einblicke in die Kunst der Akrobatik, Jonglage und vielem mehr. Das Projekt findet in Kooperation mit dem JKK Quibble und We integrate e.V. statt und ist Teil des Förderprogramms „Zirkus gestaltet Vielfalt“ im Rahmen von „Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung“.



## Rabenstein, Waischenfeld und Rabeneck – Die drei Burgen Winter-Wanderung in der Fränkischen Schweiz

Die Fränkische Schweiz verwandelt sich im Winter in ein wahres Paradies. Eine beliebte und leichte Wanderung von etwa 13 km führt zu den Burgen Rabenstein, Waischenfeld und Rabeneck. Von der märchenhaften Burg Rabenstein wandern Sie durch schneebedeckte Wälder zur romantischen Burg Waischenfeld und weiter zur beeindruckenden Burg Rabeneck. Die Tour enthüllt die winterliche Schönheit der Region und bietet außerdem spannende historische Einblicke. Warme Kleidung und festes Schuhwerk nicht vergessen!

### **Mehr Infos finden Sie unter:**

[www.outdooraktive.com/de/route/wanderung/fraenkische-schweiz/3-burgen-wanderung-rabenstein-waischenfeld-rabeneck/105160233/](http://www.outdooraktive.com/de/route/wanderung/fraenkische-schweiz/3-burgen-wanderung-rabenstein-waischenfeld-rabeneck/105160233/)

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

## Schlittschuhfahren – aber klimaneutral

Zur Winterzeit verwandelt sich der Marktplatz in Erlangen in eine zauberhafte Eislaufbahn. Ab dem 22. November kann man dort auf 400 m<sup>2</sup> seine Runden drehen. Und das Beste – dank einer innovativen LIKE-ICE Kunststoffbahn können die Besucherinnen und Besucher das Vergnügen mit einem guten Gewissen genießen. Die umweltfreundliche Alternative benötigt weder eine Kühlung noch Strom oder Wasser. Sogar die Beleuchtung wird mit 100% grünem Strom der Erlanger Stadtwerke betrieben. Das Fahrerlebnis bleibt dabei genauso authentisch wie auf einer traditionellen Eisfläche. Freuen Sie sich also auf Winterspaß, der gut für die Umwelt ist!





# Und bei Regenwetter? Ab nach drinnen!



## Comedy Mix – Lachen garantiert

Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiche Mischung aus Comedy, Kabarett und Artistik in der Kulturwerkstatt. Der Comedy Mix bietet Raum für talentierte Künstlerinnen und Künstler, deren Vielfalt begeistert. Moderiert von Jürgen Gruber erwarten Sie spannende Auftritte, die für gute Laune und beste Unterhaltung sorgen!

**Termin: Donnerstag, 03.10.24,  
20:00 – 22:00 Uhr**

Kulturwerkstatt auf AEG, Großer Saal,  
Fürther Straße 244d, 90429 Nürnberg  
Eintritt frei, Spenden erwünscht.

## GROW HAPPY!

Im Rahmen des Projekts GROW HAPPY NBG werden in verschiedenen Stadtteilen tolle kostenfreie Veranstaltungen angeboten, die darauf abzielen die psychische Gesundheit junger Menschen zu fördern. In Kooperation mit der AOK Bayern bietet die Stadt Nürnberg vielfältige Angebote wie Koch-, Yoga- oder Tanzveranstaltungen an. Auch für Eltern sind einige Angebote verfügbar, die den Austausch mit anderen ermöglichen und wertvolle Unterstützung bieten.

**Weitere Infos:** [www.nuernberg.de/internet/gesundheits\\_nbg/gesundheitsstadtteil.html](http://www.nuernberg.de/internet/gesundheits_nbg/gesundheitsstadtteil.html)

## Yoga für mehr Balance im Innen und Außen

Sehnen Sie sich nach Ruhe und Entspannung? Im Rahmen der „Nürnberger Woche der seelischen Gesundheit“ finden kostenfreie Yoga-Kurse statt, ideal zum Abschalten. Angeboten werden Yin Yoga, das Verspannungen löst, und Yoga Nidra, das geführte Meditationen zur tiefen Entspannung umfasst.

**Termine: Donnerstag, 10.10.24 und  
17.10.24, 15:30 – 16:15 Uhr,**  
Yoga Vital Retreats, Raum 501,  
Marienstraße 6, 90403 Nürnberg  
(Bitte bringen Sie eine Matte mit.)

Für Eltern mit Kindern gibt es Familienyoga-Kurse, um Yoga spielerisch zu entdecken und die Familienbindung zu stärken.

**Termine: Samstag, 12.10.24 und  
19.10.24, 10:00 – 11:00 Uhr** für Kinder  
zwischen 6 und 9 Jahren, **15:30 – 16:30  
Uhr** für Kinder zwischen 3 und 5 Jahren,  
Wolf Pack Yoga, Löbleinstraße 44,  
90409 Nürnberg

## tanzn – ein offenes Event für Tanzbegeisterte

tanzn lädt alle Tanzbegeisterten ein, gemeinsam eine herzliche Atmosphäre voller Bewegung und Begegnungen zu genießen. Die Veranstaltung findet jeden zweiten Dienstag ab 18:30 Uhr statt und richtet sich an Menschen jeden Alters, Geschlechts und Körpertyps. Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

**Termin: Dienstag, 01.10.24,  
18:30 – 20:00 Uhr**  
südpunkt, Pillenreuther Straße 147,  
90459 Nürnberg  
Eintritt frei, Spenden erwünscht.



# So schützt Du Deine Haut im Winter

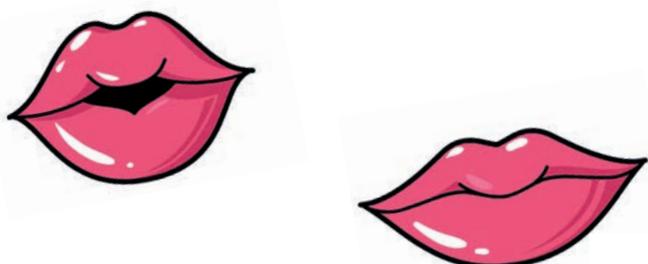
*Liebe Kinder, jetzt, wo es draußen kälter wird und wir uns in warme Kleidung einmummeln, ist es besonders wichtig, gut auf unsere Haut aufzupassen. Denn die trockene Heizungsluft kann diese ganz schön strapazieren.*

Die Haut ist ein erstaunliches Organ! Sie besteht aus verschiedenen Schichten, die dafür sorgen, dass Dein Körper gut geschützt ist. Die oberste Schicht, die Epidermis, bewahrt Dich vor Dingen wie Schmutz und Sonnenstrahlen. Darunter befindet sich die Dermis, die viele wichtige Dinge wie Haarfollikel und Schweißdrüsen enthält. Die tiefste Schicht, die Subkutis, wirkt wie eine Isolierschicht und speichert Energie für Deinen Körper.

**Deine Haut hat auch Sensoren, mit denen Du die Welt um Dich herum spüren kannst. Du bist in der Lage damit zu fühlen, ob etwas heiß oder kalt ist, ob es weich oder hart ist. Wenn Du Dich schneidest, heilt Deine Haut, indem sie neue Zellen bildet.**

Es ist wichtig, gut auf Deine Haut aufzupassen, denn sie schützt Dich jeden Tag und verdient es, gut behandelt zu werden. Hier sind ein paar Tipps, wie Du das am besten machen kannst:

1. **Eincremen ist wichtig:** Benutze eine feuchtigkeitsspendende Creme, um Deine Haut geschmeidig zu halten. Am besten nach dem Duschen oder Baden auftragen, wenn die Haut noch etwas feucht ist.
2. **Hände waschen:** Das Händewaschen nicht vergessen! Achte dabei darauf, dass Du milde Seife benutzt und creme die Hände danach gut ein.
3. **Lippenpflege:** Auch Deine Lippen brauchen besondere Pflege, besonders wenn es draußen windig ist. Benutze einen Lippenbalsam, um spröden Lippen vorzubeugen.
4. **Trinken nicht vergessen:** Auch wenn es draußen kalt ist, denke daran, genug Wasser zu trinken. Das hilft Deiner Haut, von innen heraus feucht zu bleiben.



## So kannst Du Dir einen Lippenpflegestift selbst erstellen:

- 1 TL Bienenwachs
- 1 TL Kokosöl
- 1 TL Sheabutter
- 1 TL Mandelöl
- 5–10 Tropfen ätherisches Öl (z.B. Vanille, Erdbeere oder Minze)

### Anleitung:

1. Schmelze das Bienenwachs, Kokosöl und Sheabutter in einem hitzebeständigen Behälter über einem Wasserbad. Achte darauf, dass das Wasser nicht direkt in den Behälter gelangt.
2. Wenn alles geschmolzen ist, rühre das Mandelöl und das ätherische Öl unter.
3. Gieße die Mischung in kleine Lippenbalsam-Röhrchen oder Döschen und lass sie abkühlen, bis sie fest geworden ist.
4. Sobald der Lippenbalsam gehärtet ist, kannst Du ihn benutzen und Deine Lippen damit pflegen.



Viel Spaß beim Nachmachen und Verwenden Deines selbstgemachten Lippenpflegestiftes!

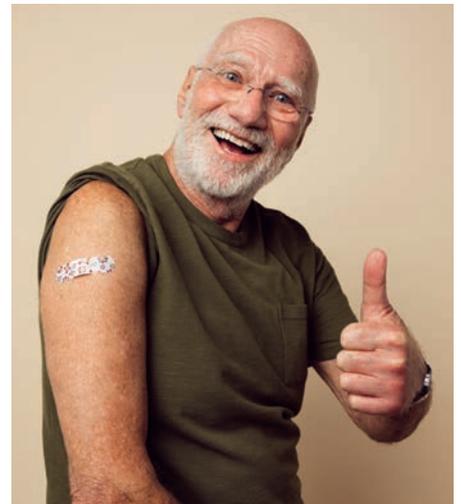
# Grippeimpfung – ein kleiner Pickts mit großer Wirkung!

*Die Influenza-Impfung ist besonders für Menschen über 60 Jahre von großer Bedeutung. Mit zunehmendem Alter nimmt die körpereigene Abwehrfunktion ab, dadurch werden ältere Menschen besonders anfällig für schwere Verläufe von Grippe. Eine Grippeinfektion kann bei dieser Risikogruppe schwerwiegende Komplikationen wie Lungenentzündung oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursachen.*

Schützen Sie sich selbst und andere vor einer Infektion! Die Grippeimpfung kann nicht nur die Wahrscheinlichkeit einer

Erkrankung verringern, sondern auch den Verlauf einer Infektion mildern. Zusätzlich wird jetzt auch die jährliche Coronaimpfung für Personen ab 60 Jahren sowie für chronisch Kranke empfohlen. Beide Impfungen können gleichzeitig verabreicht werden und bieten einen umfassenden Schutz.

**Sorgen Sie für Ihre Gesundheit! Vereinbaren Sie jetzt einen Termin bei Ihrem QuE-Hausarzt, um sich gegen Grippe impfen zu lassen. Denn Prävention ist der beste Schutz!**



**Dein Körper.  
Dein Rhythmus.  
Deine Gesundheit.**



## Deine Bedürfnisse im Fokus

- ✓ **Physio- & Ergotherapie auf Rezept**  
bei orthopädischen & neurologischen Beschwerden
- ✓ **LSVT BIG** - Deine Therapie bei Parkinson
- ✓ **Handtherapie & Schienenbau**
- ✓ **Arbeitsplatztherapie**
- ✓ **T-RENA** - Deine Rehanachsorge auf der Trainingsfläche



**Schnelle Termine**  
für direkte, qualitativ  
hochwertige Hilfe



**Individuelle Beratung**  
für passgenaue Therapie  
und nachhaltige Erfolge



**Therapie Company  
Nürnberg Nord**  
Schleifweg 25  
90409 Nürnberg



**0911 180 777-0**



**therapie-company.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, AOK Mittelfranken,  
Dirk Reichert, Dr. Florian Reisch,  
Michail Poravas, iStock



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

# Experten für Ihre Gesundheit:

## Hausärzte

**Frau Bujanowskaja, Herr Babintschuk**  
Mommsenstraße 51, 90491 Nürnberg

Tel.: 5 67 57 30

**Herr Fintan**

Am Stadtpark 43, 90409 Nürnberg

Tel.: 35 16 20

**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

**Dres. med. Kohl, Kamm-Kohl**

Ziegelsteinstraße. 32, 90411 Nürnberg

Tel.: 56 43 56

**Herr Leschinski, Dr. 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. Marx**

Äußere Sulzbacher Straße 15,

90489 Nürnberg,

Tel.: 5 30 88 80

**Dr. med. Nguyen-Schmidt**

Sulzbacher Straße 94, 90489 Nürnberg

Tel.: 5 30 66 94

**Dr. med. Noé, Frau Deinzer, Frau Sonderer**

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

**Dres. med. Sell, Stocker**

Sulzbacher Str. 61, 90489 Nürnberg

Tel.: 53 31 33

**Dr. med. Sisi, Herr Poravas**

Harrichstraße 5, 90408 Nürnberg

Tel.: 35 12 21

**Frau Slonyevska**

Flataustraße 25, 90411 Nürnberg

Tel.: 51 29 28

**Dres. med. Stingl, Ott, Arendt**

Ostendstraße 229, 90482 Nürnberg

Tel.: 5 46 07 01

**Dr. med. Stolz**

Bucher Straße 39, 90419 Nürnberg

Tel.: 35 44 00

**Dres. med. Szabó-Pap, Seidel,**

**Frau Schmidt**

Äußerer Laufer Platz 20, 90403 Nürnberg

Tel.: 55 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. Wiesand, Frau Jost-Pluschke**

Schweppermannstr. 66, 90408 Nürnberg

Tel.: 36 33 68

## Chirurgie

**Herr Ananin**

Breitscheidstraße 5, 90459 Nürnberg

Tel.: 44 89 20

**Dr. med. Bärtl**

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

**Dr. med. Justl**

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,**

**Dr. med. Weyrauch, Herr Gerber**

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. Schönegger**

Ostendstraße 229, 90482 Nürnberg

Tel.: 5 46 07 01



# Ihre QuE-Haus- und Fachärzte

## **Dres. med. Tex, Hundorfean**

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

### 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-Schöneköp**

Äußere Sulzbacher Straße 124,  
90491 Nürnberg, Tel.: 80 19 20 62

### Hals-Nasen-Ohrenheilkunde

## **Dr. med. Sebastian**

Pirckheimer Straße 11, 90408 Nürnberg  
Tel.: 35 36 35

## **Dres. med. Suchy, Vahle**

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,**

## **Dr. med. Weyrauch, Herr Gerber**

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**

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

## **Dres. 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. M. und S. Zähringer, Felicetti,**

## **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. Moye, Koch, Vogt,**

## **Frau Akimov**

Mommsenstraße 22, 90491 Nürnberg  
Tel.: 51 94 60

### Neurochirurgie

## **Dr. med. Pechstein**

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

### Neurologie

## **Prof. Dr. med. K. Druschky,**

## **Priv.-Doz. Dr. med. A. Druschky**

Karolinenstraße 13, 90402 Nürnberg  
Tel.: 24 12 21

## **Dres. med. Müller, Schmidt, Zahner,**

## **Janßen, Frau Kunath**

Leipziger Platz 19, 90491 Nürnberg  
Tel.: 5 10 73 04

### Hämatologie und

### Internistische Onkologie

## **Dres. med. 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

### Phlebologie

## **Herr Ananin**

Breitscheidstraße 5, 90459 Nürnberg  
Tel.: 44 89 20

## **Frau Kienecker**

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

### Plastische Chirurgie

## **Dr. med. Bucher**

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

### 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. Müller, Schmidt, Zahner,**

## **Janßen, Frau Kunath**

Leipziger Platz 19, 90491 Nürnberg  
Tel.: 5 10 73 04

### 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

**„Wir sind für Sie da –  
von Mensch zu Mensch –  
mit starken Leistungen  
und persönlicher Beratung.“**

**Tobias Thiel,**  
Persönlicher Kundenberater



Erfahren Sie mehr über eine ganz besondere  
Krankenkasse auf **sbk.org** oder kontaktieren  
Sie uns persönlich. Wir vereinbaren gerne einen  
individuellen Gesprächstermin mit Ihnen.

**SBK-Geschäftsstelle Nürnberg**  
Gugelstraße 86, 90459 Nürnberg  
Tel.: 0911 377 505-498  
E-Mail: tobias.thiel@sbk.org

**Wir sind auf deiner Seite.**

**SBK**   
Siemens-  
Betriebskrankenkasse