



Herbst ist Impfzeit – jetzt erst recht

So **schützen** Sie sich effektiv vor vielen Krankheiten

Wenn die Tage kürzer und kühler werden, haben Grippe- und Erkältungsviren Saison. Das hat mehrere Gründe. Die Viren sind bei niedrigen Temperaturen und trockener Luft überlebensfähiger. Man geht auch davon aus, dass das Immunsystem im Winter weniger wehrhaft als im Sommer ist und dass trockene Luft die Schleimhaut der oberen Atemwege anfälliger für Krankheitserreger macht. Hinzu kommt noch, dass uns schlechtes Wetter und frühe Dunkelheit im Winter in die Innenräume treibt, und wo viele Menschen sich in schlecht gelüfteten Innenräumen aufhalten, können sich Viren schnell ausbreiten.

Das gilt auch für das Coronavirus SARS-CoV-2. Während Erkältungskrankheiten meist harmlos ablaufen, kann eine Grippe (Influenza) und noch mehr eine Covid-19-Erkrankung jedoch schwer und manchmal sogar

tödlich verlaufen. Hinzu kommt das Risiko von Spätfolgen, die bei Covid-19 besonders vielfältig sein können und von eingeschränkter körperlicher Leistungsfähigkeit bis hin zu neurologischen Einschränkungen, Verlust von Geruchs- oder Geschmackssinn und Organschäden reichen können.

Zum Glück haben wir mit Impfstoffen wirksame Waffen sowohl gegen Influenza als auch gegen Covid-19. Je mehr Menschen sich gegen Influenza und Covid-19 impfen lassen, desto weniger Chancen haben die jeweiligen Erreger, sich auszubreiten und Mutationen zu bilden, die vielleicht noch aggressiver und gefährlicher als bereits bekannte Formen sind. Herbst ist Impfzeit – dieses Jahr erst recht. Tragen Sie dazu bei, eine vierte Corona-Welle und erneute Lockdown-Szenarien abzuwenden. Falls Sie noch gezögert haben, sich gegen Covid-19 impfen zu

lassen, dann tun Sie es bitte jetzt. Die Impfstoffe sind mittlerweile millionenfach verabreicht worden und haben sich bewährt – und es gibt genügend davon. Wenn Sie Fragen haben und noch unsicher sind, sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt und lassen Sie sich gewohnt kompetent und individuell beraten. Das gilt natürlich auch, wenn Sie bereits vollständig geimpft sind und die Frage nach einer Auffrischungsimpfung im Raum steht.

Gerade weil mit Covid-19 eine neue Gefahr hinzugekommen ist, sollten Sie auch an die Grippeimpfung denken, die jeden Herbst ansteht. Eine Doppelinfektion mit Influenza-Viren und SARS-CoV-2 gilt es unbedingt zu vermeiden. Für beide Impfungen sind Sie bei Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt in besten Händen.

Tipp: Welche Impfung sollte aufgefrischt werden, und gibt es weitere Impfungen, die für mich persönlich wichtig sind? Diese Fragen beantwortet Ihre Hausärztin/Ihr Hausarzt beim Impfcheck, der für alle Versicherten im Hausarztprogramm mit zur Gesundheitsuntersuchung ab 35 – auch Check-up 35 genannt – gehört. Auf die Gesundheitsuntersuchung haben Sie als Teilnehmer:in am Hausarztprogramm Ihrer Krankenkasse übrigens alle zwei Jahre Anspruch (ohne Hausarztprogramm nur alle drei Jahre), als Versicherte(r) der Landwirtschaftlichen Krankenkasse sogar jedes Jahr. □



**Dr. Petra Reis-Berkowicz ist
Vorstandsmitglied,
Presse- und
Medienreferentin
des Bayerischen
Hausärzte-
verbandes**

„Als HZV-Patient werde ich einfach besser versorgt“

Arzt und Patient erklären, was am Hausarztvertrag überzeugt

Ab einem gewissen Alter wird es immer wichtiger, die eigene Gesundheit regelmäßig im Blick zu haben“, erklärt Dr. Anton Böhm. Der Allgemeinmediziner vom Hausarztzentrum Ingolstadt nennt ein Beispiel: „Jeder zweite Erwachsene über 60 Jahre leidet an Bluthochdruck, oft ohne es zu wissen, und unbehandelt können die Folgen dramatisch sein.“

Auch bei anderen Erkrankungen wie Arthrose, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs, steige das Risiko mit dem Alter, so der erfahrene Hausarzt: „Der alte Spruch ‚Vorbeugen ist besser als Heilen‘ ist heute wichtiger denn je, da solche Zivilisationskrankheiten stark zunehmen.“

Dr. Böhm rät deshalb insbesondere älteren Patientinnen und Patienten, sich regelmäßig untersuchen zu lassen und sich dafür in den Hausarztvertrag (HZV) ihrer Krankenkasse einzuschreiben. „Das kostet keinen Cent mehr, und vor allem Patienten über 35 profitieren. So übernehmen die Kassen statt alle drei Jahre bei HZV-Versicherten alle zwei Jahren die Kosten für einen gründlichen Check-up.“

Regelmäßig zum Check-up

„Die Vorsorge ist deutlich besser“, findet auch Johann Neuger, der sich mit seiner Pensionierung als Versicherter der Audi BKK in den Hausarztvertrag eingeschrieben hat. „Nur ein paar Monate nach dem Ausscheiden aus dem



Senioren wie Johann Neuger: mit der HZV lange gesund bleiben

Berufsleben hatte ich einen Herzinfarkt. Für mich war das ein Warnschuss. Ich achte jetzt weitaus mehr auf meine Gesundheit und gehe regelmäßig zum Check-up und den anderen Vorsorgeuntersuchungen“, sagt der Ingolstädter und erklärt noch einen weiteren Vorteil. „Mein Hausarzt Dr. Mario Semmler im Hausarztzentrum Ingolstadt koordiniert für mich auch alle Untersuchungen bei anderen Fachärzten. Nachdem die Befunde bei ihm gebündelt werden, hat Dr. Semmler den vollen Überblick über meinen Gesund-

heitszustand und kann auch beurteilen, ob die verschiedenen Medikamente negative Wechselwirkungen haben.“

„Gerade für ältere Patienten, die oft an mehreren Krankheiten leiden, ist es schwer möglich, die Wechselwirkungen der verschiedenen Therapien und Medikamente zu überblicken. Hier können wir HZV-Patienten besser versorgen, weil wir im direkten Kontakt mit den anderen Fachärzten stehen“, bestätigt Dr. Böhm.

Denn eine Überweisung verpflichtet die Fachärztkollegen, anschließend



Dr. Anton Böhm

Arzt im Hausarztzentrum Ingolstadt

den Hausarzt über den Befund zu informieren. „Patienten, die nicht im Hausarztvertrag eingeschrieben sind und sich direkt an einen oder mehrere Fachärzte wenden, haben das Risiko, dass die Therapien möglicherweise nicht aufeinander abgestimmt sind, weil der eine Kollege nichts vom anderen weiß“, warnt Dr. Böhm.

Die Vorteile der Arzt-Bindung

Die im Hausarztvertrag festgelegte Bindung an einen Hausarzt sieht Johann Neuger deshalb als Vorteil: „Dr. Böhm kennt mich seit Jahren. Und als HZV-Patient werde ich einfach besser versorgt.“ Abgesehen davon sei die Bindung an einen Hausarzt immer nur auf ein Jahr beschränkt.

Dr. Böhm: „Über die Hausarztverträge und den direkten Kontakt mit den anderen Fachärztkollegen vermeiden wir auch überflüssige oder doppelte Therapien, was nicht nur im elementaren Interesse des einzelnen Patienten ist, sondern auch der Allgemeinheit Kosten spart.“ Weiterer Vorteil: „Die

Vorteile der HZV auf einen Blick

- **Alle Befunde in einer Hand:** Bei Ihrem Hausarzt laufen Befunde, Arztberichte, Röntgenbilder und Verordnungen zusammen. Er behält den Überblick und koordiniert Ihre Behandlung und kann notwendige Anträge schneller für Sie stellen.
- **Zielgerichtete Überweisung:** Ihr Hausarzt weiß, wann welcher Experte in Ihre Therapie eingebunden werden muss und stellt die passende Überweisung aus.
- **Hilfe bei der Terminvermittlung:** Bei Bedarf hilft Ihnen Ihr Hausarzt, schnell einen Facharzttermin zu bekommen.
- **Weniger unnötige Doppeluntersuchungen**
- **Weniger und kürzere Krankenhausaufenthalte,** seltener erneute Einweisungen nötig
- **Weniger Neben- oder Wechselwirkungen** mit anderen Medikamenten
- **Weniger Komplikationen** bei chronischen Erkrankungen, engmaschigere Betreuung
- **Erweitertes Sprechstundenangebot** für Berufstätige
- **Mehr Vorsorge:** Check-up ab 35 Jahren im Hausarztprogramm alle zwei Jahre statt alle drei Jahre
- **Mehr Zeit für Ihre Behandlung:** Durch Bürokratieabbau hat Ihr Hausarzt mehr Zeit für Sie und Ihre individuelle Betreuung
- **Besondere Versorgungsqualität** durch höhere Anforderungen an Arzt und Praxis wie erweiterte Fortbildungsverpflichtung und eine technisch hochwertige Praxisausstattung
- **Bessere Versorgung zu Hause:** Notwendige Hausbesuche durch Ihren Hausarzt und seine Versorgungsassistentin in der Hausarztpraxis (VERAH®)

Hausarztzentrierte Versorgung gibt insbesondere jungen Medizinerinnen eine wirtschaftlich sinnvolle Perspektive, sich als Fachärztin oder Facharzt für Allgemeinmedizin niederzulassen“, erklärt Dr. Böhm. Er appelliert deshalb an

die Patienten, sich auch aus Solidarität in die HZV einzuschreiben: „Nur so können wir die Hausarztzentrierte Versorgung in Stadt und Land nachhaltig sicherstellen. Und davon profitieren in erster Linie die Patienten.“ □

Reif für eine Auszeit? Kur beantragen!

Die ambulante Kur oder ambulante Vorsorgemaßnahme – so der Fachbegriff – ist jetzt wieder eine Pflichtleistung der Krankenkassen. Gerade in diesen Zeiten eine ideale Möglichkeit, aus dem bedrängten Alltagsgeschehen heraus nachhaltige medizinische Begleitung zu erhalten.

„Ambulante Vorsorgemaßnahmen in anerkannten Kurorten stellen einen wichtigen Baustein zur Gesunderhaltung der Menschen dar“, erklärt Dr. Jakob Berger, ausgebildeter Kneipparzt und Vorstandsmitglied des Bayerischen Hausärzterverbandes. „Typische Volkskrankheiten wie Rückenschmerz und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind

weiter auf dem Vormarsch, und vor allem auch psychische Leiden treten durch die Corona-Pandemie und ihre Begleitumstände verstärkt auf. Hier haben sich ambulante Vorsorgemaßnahmen zur Stärkung von Körper und Geist bewährt.“

Der Weg zu einer ambulanten Vorsorgemaßnahme führt über die Hausarztpraxis. „Sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt, ob und welche Vorsorgemaßnahme im individuellen Fall geeignet ist. Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt füllt dann gegebenenfalls gemeinsam mit Ihnen den entsprechenden Antrag für die Krankenkasse aus“, rät Dr. Berger Ver-

sicherten, die eine solche Präventionsleistung in Anspruch nehmen wollen.

Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für den Kurarzt und 90 Prozent der Kosten für die Therapien. Zudem können sie einen Tageszuschuss von 16 Euro für die Unterkunft übernehmen. Die Patienten können den Ort, die Unterkunft, den Kurarzt und die Therapeuten selbst wählen.

Tipp: Informationen zum Thema Kur gibt es beim Bayerischen Heilbäder-Verband telefonisch unter der Nummer 08531/975590 oder auf der Homepage www.gesundes-bayern.de □

Organspendeausweis: Damit retten Sie Leben!

Ein Unfall, eine schwere Krankheit – auf ein Spenderorgan angewiesen zu sein, kann jeden treffen. Aber die Wartezeiten auf ein Spenderorgan sind lang – oft zu lang: 767 Personen starben in Deutschland im vergangenen Jahr, weil nicht rechtzeitig ein Spenderorgan zur Verfügung stand. Viele von ihnen könnten noch leben, wenn sich in Deutschland mehr Menschen zu einer postmortalen Organspende be-

reit erklären würden. Nur 39 Prozent der Deutschen verfügen über einen Organspendeausweis, obwohl 84 Prozent einer Organspende positiv gegenüberstehen.

Das sollten wir ändern! Wenn Sie zu den 84 Prozent gehören und noch keinen Organspendeausweis haben, können Sie ihn sich hier auf der Seite einfach ausschneiden, ausfüllen – und ab ins Portemonnaie damit!

Sie haben Fragen zur Organspende und zum Organspendeausweis?

Informationen gibt's beispielsweise unter www.bzga.de/infomaterialien/organspende. Oder Sie fragen Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt. □

IMPRESSUM
Herausgeber dieser Beilage:
Bayerischer Hausärzterverband, Orleansstraße 6,
81669 München
Druck: Baumann Druck, GmbH & Co. KG, 95326 Kulmbach

hier falten



✂ ausschneiden

Erklärung zur Organ- und Gewebespende

Für den Fall, dass nach meinem Tod eine Spende von Organen/Geweben zur Transplantation in Frage kommt, erkläre ich:

- JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.
- oder JA, ich gestatte dies mit der Ausnahme folgender Organe/Gewebe:
- oder JA, ich gestatte dies, jedoch nur für folgende Organe/Gewebe:
- oder NEIN, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.
- oder Über JA oder NEIN soll dann folgende Person entscheiden:

Name, Vorname: _____ Telefon: _____
 Straße: _____ PLZ, Wohnort: _____
 Platz für Anmerkungen/besondere Hinweise: _____
 Datum: _____ Unterschrift: _____

Organspendeausweis



nach § 2 des Transplantationsgesetzes

Organspende

Name, Vorname: _____ Geburtsdatum: _____

Straße: _____ PLZ, Wohnort: _____



Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende unter der gebührenfreien Rufnummer **0800 / 90 40 400**.

