

NEWSLETTER

HEALTHY PEOPLE – HEALTHY BUSINESS

Nr. 14 | 2019



Liebe Leserinnen und Leser!

erinnern Sie sich an „Raumschiff Enterprise“, die legendäre Science-Fiction-Fernsehserie? An Captain Kirk, Spock und den leitenden Schiffsarzt Dr. McCoy alias „Pille“?

Die Serie zeigt, wie man sich in den späten 60er Jahren die Zukunft im Jahre 2266 vorstellte. Und was hat die Serie nicht alles an bis dato unvorstellbaren Erfindungen vorweggenommen: Klapphandys, eine Armbanduhr, mit der man telefonieren konnte ... Oder aber auch den Tricorder, einen Diagnosescanner, mit dem „Pille“ die Patienten abscannte und Weltraumverletzungen, interstellare Krankheiten sowie Blutwerte selbst grünblütiger Vulkanier in Echtzeit ablesen konnte.

Smartphone und Smartwatch gehören mittlerweile zum Alltag dazu. Und so mancher Diabetiker wird sich heute an den Tricorder erinnern fühlen, wenn er drahtlos seinen Blutzuckersensor am Oberarm ausliest.

Und die Technik und Digitalisierung in der Medizin holt weiter auf: So hat die Bundesärztekammer beispielsweise im letzten Jahr die Regeln zur Fernbehandlung gelockert. War zuletzt nur die ärztliche Beratung von Patienten per Telefon- oder Videokonferenz erlaubt – und das auch nur nach vorherigem persönlichem Erstkontakt, so ist seit 2018 auch die ausschließliche Fernbehandlung aller – also auch unbekannter Patienten – zulässig.

Was unzweifelhaft gut gedacht war und eigentlich haus- und fachärztliche Versorgungsgenässe in der Eifel, Ostfriesland oder Niederbayern bekämpfen sollte, brachte jedoch schnell auch den ein oder anderen findigen „Kollegen“ auf den Plan. Unter dem Stichwort „Call-Center-Medizin“ finden sich dann so Stilblüten wie die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (AU) per Messenger: Man teilt einem wildfremden Arzt irgendwo in Deutschland einfach (vermeintliche) Symptome mit und wird darauf hin krankgeschrieben – per WhatsApp, ganz legal.

Aber auch auf die Arbeitsmedizin wirken sich die neuen Änderungen aus. Klar, Telefon- und Videokonferenzen sind auch bei uns mittlerweile Tagesgeschäft. Und für ASA-Sitzungen, Besprechungen, Unterweisungen etc. ist eine moderne Videokonferenz gerade über große Entfernungen allemal effizienter und preiswerter als unendliche Reisezeiten und -kosten.

Spätestens bei der arbeitsmedizinischen Vorsorge und den Eignungsuntersuchungen wird es dann aber eng: Wenn ich von Aachen aus einen wildfremden Patienten in Flensburg, Cottbus oder München telefonisch „untersuchen“ und diesem dann auch noch seine Eignung für Stapler-, LKW- oder Busfahren attestieren soll, dann kriege ich schon ganz erhebliche Bauchschmerzen.

Andere Anbieter sind da deutlich entspannter als ich: Da schafft ein Arzt jährlich sogar gut 120.000 solcher Fernuntersuchungen. Wenn der Arzt die üblichen 1600 Stunden/Jahr tatsächlich arbeitet, wären das 75 fernbehandelte Patienten pro Stunde. Oder alle 48 Sekunden (!) ein Patient. Gut, für den rechnerischen Stundenlohn von 3750,- EUR/Stunde kann man sich auch schon mal etwas beeilen ... ;-)



Nein, im Ernst: Bei diesen Zahlen müsste doch auch dem Letzten klar sein, dass man hier wahrscheinlich weder eine fachärztliche arbeitsmedizinische, noch überhaupt irgendeine seriöse medizinische Leistung erhält.

Da ist der lokale Betriebsarzt vor Ort sicher die bessere Lösung. Wir sind zugegebenermaßen deutlich langsamer als die Call-Center-Mediziner, aber auch dramatisch günstiger. Wir registrieren im echten Kontakt beim Händedruck Temperatur,

Hautfeuchte und Muskeltonus, hören Herz und Lunge des Mitarbeiters noch ganz klassisch ab, ertasten die Verspannungen im Nacken der Bildschirmarbeiter und riechen den Keton-Atem des Diabetikers. Und so lange es noch keinen WLAN-fähigen Tricorder des Dr. McCoy gibt, bleibt das auch unser State-of-the-Art!

Aber lassen Sie uns zum Schluss doch noch mal einen kleinen Ausblick ins Jahr 2266 wagen: Auch dort hat der leitende Schiffsarzt „Pille“ seine Patienten tatsächlich noch persönlich untersucht.

Mein „Pille“-Lieblingszitat ist übrigens – und erlauben Sie mir hier den Insider – „Verdammt Jim! Ich bin Arzt und kein Maurer!“



In diesem Sinne,
herzlichst,
Ihr Michael Suchodoll

Orga-Check: Fremdfirmen und Lieferanten



Sie sind weit verbreitet und in vielen Branchen gar nicht mehr wegzudenken: Zeitarbeiter.

Dabei ist völlig klar: Auch für Zeitarbeitnehmer gelten die gleichen Arbeitsschutzanforderungen wie für die eigenen Beschäftigten. Der Arbeitgeber stellt deshalb sicher, dass diese Personen in den betrieblichen Arbeitsschutz fest eingebunden sind.

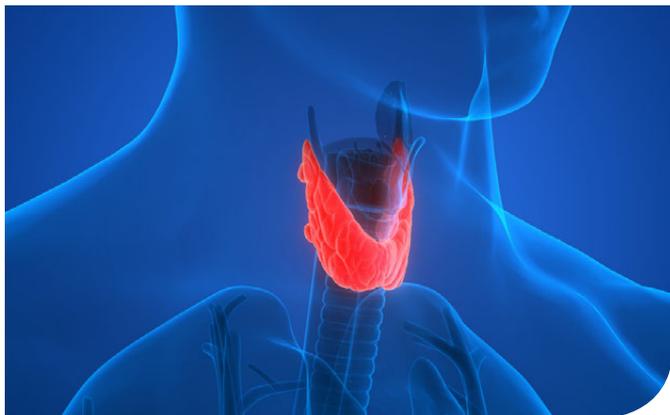
Die Arbeitnehmerüberlassungsverträge des Betriebes enthalten daher im Idealfall eine sogenannte „Arbeitsschutzvereinbarung“, in der die auftragsbezogenen Aspekte des Arbeits- und Gesundheitsschutzes klar geregelt sind. Dabei sind die Ergebnisse der Gefährdungsbeurteilung für die Tätigkeit bzw. den Arbeitsplatz des Zeitarbeiters zu berücksichtigen.

So wird z.B.:

- ▶ sichergestellt, dass die Beschäftigten der Zeitarbeit grundsätzlich die gleichen Pflichten im Arbeitsschutz haben, wie die eigenen Beschäftigten.
- ▶ für Zeitarbeitnehmer die persönliche Schutzausrüstung, Unterweisung sowie die arbeitsmedizinische Vorsorge sichergestellt.
- ▶ die notwendige Eignung für die infrage kommenden Tätigkeiten von Zeitarbeitnehmern bei der Einsatzplanung und -durchführung berücksichtigt.
- ▶ die Schnittstelle zwischen Betrieb und Zeitarbeitsunternehmen festgelegt – zum Beispiel, wer persönliche Schutzausrüstungen zur Verfügung stellt, wer die arbeitsmedizinische Vorsorge durchführt etc.
- ▶ jede Umsetzung und Änderung der Tätigkeit von Zeitarbeitnehmern dem Zeitarbeitsunternehmen gemeldet.
- ▶ bei der Festlegung der Einsatzzeiten für Fachkräfte für Arbeitssicherheit und Betriebsärzte die Zahl der Zeitarbeitnehmer berücksichtigt. Zeitarbeiter gehen wie eigene Mitarbeiter in die Betreuungszeiten ein.



Für Fragen zu Zeitarbeitern, aber auch Praktikanten, Ehrenamtlern oder anderen besonderen Formen der Beschäftigung stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.



Die Schilddrüse – kleines Organ, große Aufgabe

Die Schilddrüse, oder auch Glandula Thyreoidea, gehört mit ihren ca. 18-25 ml zu den kleinsten Organen unseres Körpers. Sie liegt unter dem Adamsapfel im vorderen Hals und besteht aus zwei Lappen, die rechts und links neben der Luftröhre liegen und durch einen kleinen Steg verbunden sind. Sieht man Bilder der Schilddrüse, erkennt man – mit etwas Fantasie – einen Schmetterling.

Viele von uns haben der Schilddrüse wahrscheinlich noch nie einen Gedanken zugewandt. Dabei ist dieses so unscheinbare Organ überlebensnotwendig. Denn die Schilddrüse ist der Produktionsort der Schilddrüsenhormone. Diese zum Teil aus Jod bestehenden Botenstoffe werden hier zusammengesetzt und über das Blutsystem im gesamten Körper verteilt, wo sie dann wirken. Ist der Hormonhaushalt gestört, stellen sich die resultierenden Probleme entsprechend vielfältig dar: Stoffwechsel, Psyche, Fruchtbarkeit und Hirnentwicklung sind nur einige Punkte, die bei einer Hormondysbalance krankhaft verändert sein können.

Schilddrüsenunterfunktion oder -überfunktion?

Die häufigste und wahrscheinlich bekannteste Schilddrüsenerkrankung ist die Schilddrüsenunterfunktion. Betroffene sind häufig müde und schlapp, die Haare sind brüchig, die Haut trocken, das Herz schlägt langsamer, Appetit, Fruchtbarkeit und Libido sind vermindert und sogar eine Depression kann entwickelt werden.

Bei Schwangeren hat ein Mangel an im Blut zirkulierenden Schilddrüsenhormonen sogar noch weitreichendere Konsequenzen: Die durch die Hormone vorangetriebene Hirnentwicklung beim Ungeborenen wird gestört, schwere, irreparable Hirnschäden können sich beim Kind entwickeln.

Seltener, aber nicht weniger relevant, ist die Schilddrüsenüberfunktion. Diese geht unter anderem einher mit Schlafstörungen, innerer Unruhe, einer Erhöhung der Körpertemperatur, Durchfall, Gewichtsverlust und zum Teil unkontrolliertem Herzrasen.

Erkennen Sie sich in dieser Auflistung von Symptomen wieder? Dann ist ein Besuch beim Hausarzt anzuraten. Hier kann über eine einfache Blutabnahme der Hormongehalt bestimmt und eine Schilddrüsenüber- oder -unterfunktion bestätigt werden. In vielen Fällen ist eine medikamentöse Therapie mit gelegentlichen Blutkontrollen ausreichend.

Möchte man daneben strukturelle Veränderungen der Schilddrüse ausschließen, ist eine Ultraschalluntersuchung die sinnvollste Methode. Hier können – neben Größe und Durchblutung der Schilddrüse – auch Zysten oder Knoten beurteilt werden. Werden solche Veränderungen gefunden, sind weitergehende Untersuchungen notwendig. Diese reichen von gelegentlichen Kontrollultraschalluntersuchungen über eine Szintigraphie (Untersuchung, bei der die Stoffwechsellistung eines Organs bildlich dargestellt wird) bis hin zur operativen Entfernung der Schilddrüse. Aber dank moderner Medizin kann man auch nach operativer Entfernung der Schilddrüse ohne Probleme weiterleben, solange Betroffene täglich ihre Medikamente einnehmen.

Erinnerung: Gripeschutzimpfung

Der Herbst ist da – und damit auch wieder die Zeit für Gripeschutzimpfungen. Im Oktober oder November sollte man sich am besten impfen lassen. Sollte die Impfung in diesen Monaten nicht möglich sein oder versäumt werden, kann es auch im Dezember und selbst zu Beginn oder im Verlauf der Grippeperiode noch sinnvoll sein, die Impfung nachzuholen. Schließlich ist nie genau vorherzusagen, wie lange eine Influenzawelle andauern wird.

Die WHO empfiehlt für die Saison 2019/20 eine gegenüber der Saison 2018/19 veränderte Zusammensetzung der Influenzaimpfstoffe. Wir impfen in diesem Jahr einen allergiearmen 4fach-Impfstoff und sind damit wieder auf aktuellstem Stand.



Sie haben Fragen zur Gripeschutzimpfung?

Sprechen Sie uns gerne persönlich an oder lesen Sie auf der Seite des Robert-Koch-Instituts die häufig gestellten Fragen und Antworten zur Gripeschutzimpfung:

https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Impfen/Influenza/faq_ges.html



Neues aus unserer Praxis

Veränderte Sprechzeiten

Seit dem 1.10.2019 haben wir unsere Sprechzeiten verändert – siehe Tabelle. Hier erreichen Sie uns telefonisch nach wie vor unter der Rufnummer: **0241 – 99 01 89 – 0** Termine nur nach Vereinbarung.

Mo	Di	Mi	Do	Fr
	8.00 Uhr	8.00 Uhr	8.00 Uhr	8.00 Uhr
10.00 Uhr				
17.00 Uhr	17.00 Uhr		17.00 Uhr	17.00 Uhr
		20.00 Uhr		

Ausbau der Arbeitssicherheit

Wir haben unser Team der Fachkräfte für Arbeitssicherheit ausgebaut: Neben Kurt Gilles und Thomas Plum unterstützt uns seit dem Frühjahr 2019 [Silvia Golsch](#).

„Frisch gebackene“ Fachkraft für Arbeitssicherheit ist seit September 2019 auch Dr. med. Dr. Sportwiss. [Michael Suchodoll](#).

Herzlichen Glückwunsch!



Keinen Termin mehr vergessen

Kennen Sie das? Stress auf der Arbeit, der Chef braucht noch Unterlagen von Ihnen, die Kinder müssen vom Sport abgeholt und der Hund ausgeführt werden ... Und schwups – haben Sie den anstehenden Arzttermin verschwitz. Nicht schlimm, aber gerne erinnern wir Sie zukünftig vor Ihrem Termin noch mal kurz per sms. Was Sie dafür tun müssen? Geben Sie uns einfach bei Ihrer nächsten Terminvereinbarung Ihre Mobilnummer.

Wir ziehen um

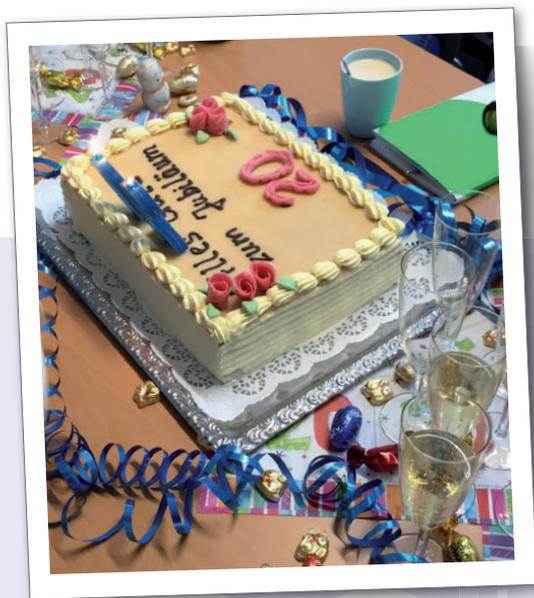
Ende des Jahres verlassen wir unsere Praxis in der Neuenhofstraße 194 und vergrößern uns in der [Pascalstraße 17](#) in Aachen. Damit der Umzug reibungslos verläuft und Sie keine Nachteile verspüren, ziehen wir „mit und mit“ um. Die ersten Kolleginnen aus dem Back office arbeiten daher bereits jetzt in der Pascalstraße.

Ab Sommer 2020 werden wir dann – final – in ganz neue Räumlichkeiten in der Pascalstrasse 1 umziehen, aktuell noch im Rohbau an der Ecke Pascalstrasse / Monschauer Straße. Hierzu informieren wir Sie gerne noch im Detail.

20 Jahre Praxis Dr. Suchodoll

Am 1. April durften wir unser 20. Jähriges Jubiläum feiern. Wir sind sehr stolz darauf, was sich aus unserer ersten Praxis in der Rottstraße bis heute entwickelt hat und wie unser Team gewachsen ist.

Rottstraße



20 Jahre



Neuenhofstraße

Gastbeitrag: Diätenwahnsinn



„Das einzige was man bei einer Diät zuverlässig verliert, ist die Freude am Essen.“

Es ist immer gut, wenn man sich mit seinem Gesundheitszustand auseinandersetzt und versucht, diesen positiv zu beeinflussen. Diäten oder spezielle Ernährungsformen können dabei durchaus ein probates Mittel darstellen. Dabei gibt es eine unüberschaubare Anzahl an Möglichkeiten wie man sich ernähren kann – low/no carb, Intervallfasten, Genotypendiät, Blutgruppendiät, Paleo, Detox, Hollywood, Kohlsuppen, Glyxdiät ... um nur ein paar zu nennen.

Ganz oder gar nicht?!

Vielleicht hat man von Erfolgen anderer gehört, sodass man es selbst mal ausprobieren möchte. Man entscheidet sich für die Diät, die in den eigenen, häufig völlig übertakteten Lebensalltag hineinpasst. Als erste Amtshandlung werden diverse Lebensmittel aus dem Kühlschrank verbannt. Die meisten von uns wählen in dieser Situation die „rigide Verhaltenskontrolle“ – nämlich sich alles konsequent und ohne Ausnahme zu verbieten. Das birgt das Risiko, dass nach einer gewissen Zeit alle Dämme brechen, man eskalierend durch den Supermarkt läuft und alles in den Einkaufswaagen schmeißt, worauf man doch ach so schmerzlich verzichtet hat.

Es zeigt sich, dass dagegen die „flexible Verhaltenskontrolle“ dauerhaft von größerem Erfolg gekrönt ist, denn so gehen wir viel dynamischer mit freudebringenden Lebensmitteln um. Dadurch sinkt das schier unstillbare Bedürfnis nach den Speisen, die man sich sonst verbietet.

Wissen ändert Verhalten nicht

Es ist wohl meinem Beruf als Ernährungsberater geschuldet, dass ich vielen Menschen begegne, die unzufrieden mit ihrem Gewicht sind und etwas verändern wollen. Dabei sind die meisten dieser Menschen regelrechte Experten, da sie sich im Laufe der Zeit viel Wissen und Erfahrungen zum Thema Gewichtsmanagement angeeignet haben: Sie kennen die Nährwerte und Makronährstoffverteilung

verschiedenster Lebensmittel, wissen genau wann etwas gesund oder ungesund ist und können verschiedene Fachwörter definieren. Doch trotz des Wissens klappt es häufig nicht, das Körpergewicht nachhaltig zu verändern. Denn nach vielen Diäten kommt oft der sogenannte „Jojo-Effekt“ und katapultiert einen, mehr oder weniger schnell, wieder aufs Ausgangsgewicht. Wenn man Pech hat, geht es sogar auf der Waage noch ein kleines Stück weiter nach oben. Kein Wunder! Denn der Körper versucht sich nach dem Diäten-Ausnahmestadium der letzten Wochen so schnell er kann für den nächsten Ausnahmestadium vorzubereiten und füllt die leeren Energiespeicher wieder auf.

Warum fällt es also so schwer, das Körpergewicht nachhaltig zu verändern?

Die Gründe sind zahlreich, individuell und multifaktoriell: Das permanente Nahrungsangebot, der große Reiz von süßen und/oder fettigen Speisen, die wenige Zeit, die neben Beruf, Familie und Hobbys noch übrig bleibt, um etwas in Bewegung, Entspannung oder gutes Essen zu investieren oder unser eigenes, teilweise über Jahrzehnte einstudiertes und von Kindertagen erlerntes Essverhalten sind nur einige dieser Gründe.

Wer also nachhaltig Gewicht verlieren möchte, der muss sich mit sich selbst beschäftigen. Denn hier liegt der Schlüssel zum Erfolg. Nur wer seine ungesunden Essgewohnheiten erkennt, diese aufbricht und durch gesündere Handlungsstrategien ersetzt, lernt Stück für Stück, was eine bedarfsgerechte Ernährung ist und wie man diese in den eigenen Alltag integriert, ohne sich mit speziellen Diäten zu quälen. Damit stehen auch die Chancen gut, mit Genuss und Ruhe abzunehmen und den Erfolg auf der Waage zu halten!

Gerne beraten und unterstützen wir Sie in diesem Prozess. Melden Sie sich bei Bedarf.



Lukas Prumbach ist Ernährungsberater (DGE) und Ökotrophologe (B.Sc.). Herr Prumbach ist einer unserer Kooperationspartner im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung.

<https://www.ernaehrung-prumbach.com/>

Praxis Dr. Suchodoll – Wir stellen uns vor



Irmi Reif, unterstützt unsere Praxis als Arzthelferin bereits seit 2005.

„Als Sachbearbeiterin im Back Office bin ich Ansprechpartnerin für die Fragen sowie Terminwünsche unserer Kunden und unterstütze hier Ärztinnen in organisatorischen Dingen. Meine Freude an der Arbeit gewinne ich aus einem tollen Team und meinen selbstständigen Entscheidungen, die ich Tag für Tag treffen darf.“

Irmi Reif ist verheiratet und hat drei erwachsene Kinder.



Silvia Golsch ist seit Anfang des Jahres neu in unserem Team und unterstützt uns als Fachkraft für Arbeitssicherheit.

„Gesundheit ist das höchste Gut. Nach diesem Grundsatz arbeite ich leidenschaftlich gerne als Fachkraft für Arbeitssicherheit. Ich bin bestrebt, Unternehmen dabei zu unterstützen, eine gute Sicherheitskultur zu leben. Mein Ziel ist es, gemeinsam mit den Menschen am Arbeitsplatz zufriedenstellende und praktikable Problemlösungen zu finden, um Arbeitsunfälle und Erkrankungen zu vermeiden. Die täglich wechselnden Herausforderungen, die sich durch die vielfältigen Unternehmen, Arbeitsfelder und Menschen ergeben, sorgen für einen spannenden Beruf, indem man nie auslernt.“
Privat verbringt Frau Golsch ihre Zeit am liebsten im Kreise der Familie und mit ihren Islandpferden in der Natur.