

10.11.2006

Ausgabe 323

Anzeige: Jetzt 2 Ausgaben der Zeitschrift Via medici kostenlos!
 Und obendrauf: FAKTEN. Arzneimittel 2006 als Geschenk
[\[Jetzt Probeabo anfordern und Geschenk sichern - klick hier\]](#)



Sport treiben

Immer wieder ist im Sport von Fällen eines plötzlichen Herztods zu hören, die Deutsche Herzstiftung gibt Tipps für Hobby- und Wettkampfsportler.

In Kooperation mit: [Georg Thieme Verlag](#) * [Deutsche Ärzte Finanz](#) * [deutsche apotheker- und ärztebank](#)

Inhalt (jetzt auch anklickbar)

1. [Editorial](#)
2. [Gewinner der Pragerreise ist ermittelt!](#)
3. [Anthroposophische Medizin in der Schweiz](#)
4. [Gewinnspiel Fehlersuche auf Rippenspreizer](#)
5. [Es haben schon viele vor euch geschafft - Das Interview](#)
6. [Medi-Jobbörse: Der Jobticker](#)
7. [Cartoon der Woche: Pupillen](#)
8. [Studie belegt Wirksamkeit von Interferon bei schwerem Asthma](#)
9. [Klinikwahrheit: Uni Münster- Anästhesie](#)
10. [Universitätsklinikum Greifswald verbessert Patientensicherheit](#)
11. [Vorsicht vor Herztod beim Fußballspielen](#)
12. [Alterung des Herzens lässt sich einfach aufhalten](#)
13. [Abo, Impressum, Mitarbeit](#)

NEU: MEDI-LEARN bietet nun auch **RSS-Feeds** in Schlagzeilenform.

Zum Lesen benötigt ihr einen kostenlosen [RSS-Reader](#).

Ihr findet die RSS-Feeds unter <http://www.medi-learn.de/rss>.



Die [Onlinezeitung](#) gibt es nun auch als [Druckversion](#) im PDF Format. Zum Öffnen der Datei benötigt ihr die kostenlose Software [Acrobat Reader](#).



Für den Fall, dass die Onlinezeitung in eurer Email nicht richtig angezeigt wird, findet ihr noch einmal komplett Online unter <http://www.medi-learn.de/medizinstudium/onlinezeitung/archiv/323/index.shtml>

323_05_002_3124_99X

- Werbung -



323_05_002X_3715_99x

1. Editorial

Hallo zusammen,



im letzten Schreibwettbewerb stellten wir eine Reise in die goldene Stadt nach Prag in Aussicht. Wir haben gesucht und – gefunden: Benjamin Heine überzeugte die Jury und reist in die goldene Stadt. Im neu aufgelegten Wettbewerb haben alle Artikelschreiber die Chance auf eine Reise nach London - also her mit euren Berichten!

Weiterhin haben wir folgende interessante Berichte für euch zusammengestellt: Saskia Fischer berichtet über ihre Famulatur in der anthroposophischen Lukasklinik in der Schweiz. Und Martina Mengel gibt in unserem Examensinterview Auskunft darüber, wie ihre Vorbereitung auf das Physikum aussah und macht allen Nachkommenden Mut: *"Es haben schon viele vor euch geschafft, die Wahrscheinlichkeit, dass ihr es schafft, ist auch sehr hoch!"*

Der Förderpreis für die beste klinische Arbeit der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie geht in diesem Jahr an eine Medizinerin des Universitätsklinikums Jena. Die Ärztin untersuchte in der Studie Patienten mit schwerem Asthma bronchiale.

Armbänder sind jetzt fester Bestandteil jedes Klinikaufenthaltes am Universitätsklinikum Greifswald und verbessern so die Patientensicherheit.

Die Deutsche Herzstiftung gibt Tipps für Hobby- und Wettkampfsportler in Sachen plötzlicher Herztod.

Außerdem gibt es für die Freunde des Rätselspaßes ein neues Gewinnspiel bei Rippenspreizer. Es winken tolle Preise.

Viel Spaß,
Angelika, Jens und Christian
Redaktion MEDI-LEARN

P.S: Gerade neu erschienen:

Hammerfragen: Original IMPP-Fälle mit Kommentaren von MEDI-LEARN

[\[Mehr Infos und versandkostenfreie Bestellung - klick hier\]](#)

323_05_003_3125_99X

- Werbung -

MEDI-LEARN im Herbst 2006 auf Deutschlandtour **Kostenloser Vortrag MC-Techniken**



München	21.11.2006
Ulm	22.11.2006
Heidelberg	23.11.2006
Würzburg	28.11.2006
Erlangen	29.11.2006
Frankfurt	30.11.2006
Düsseldorf	05.12.2006
Gießen	06.12.2006
Leipzig	07.12.2006
Tübingen	12.12.2006

[\[Weitere Infos + kostenlose Anmeldung - klick hier\]](#)

323_05_01x_4063_99x

2. Gewinner der Pragueise ist ermittelt! Benjamin Heine reist in die goldene Stadt

- [zurück zum Inhalt](#) -

Im letzten Schreibwettbewerb stellten wir eine Reise in die goldene Stadt nach Prag in Aussicht. Wir haben gesucht und – gefunden: und zwar den Gewinner, der die Jury mit seinem Text am meisten erfreute. Im Vorwege möchten wir uns noch einmal herzlich bei allen Artikelschreibern bedanken, die uns seit Anfang des Jahres außergewöhnliche Berichte aus aller Herrenländer zugesandt haben. Die Auswahl ist der Jury wahrlich nicht leicht gefallen.



Wir freuen uns, bekannt geben zu dürfen, dass **Benjamin Heine** mit seinem **Famulaturbericht über das Herzzentrum der Universität Dresden** gewonnen hat.

In der Ausgabe 02/06 der MLZ überzeugte uns Benjamin durch seinen sehr gut formulierten und kurzweiligen Schreibstil. Als Leser bekamen wir das Gefühl, unbedingt mehr erfahren zu wollen und den Artikel nicht eher aus den Händen zu legen bis wir ihn beendet hatten. Zudem waren wir überrascht, dass es so viele interessante Informationen über ein nicht-exotisches Reiseziel zu lesen gab.



Gratulation noch einmal an Benjamin! Wir möchten alle Artikelschreiber anspornen, uns mit weiterem Material zu versorgen, denn wir bekommen nie genug!

Alle Berichte, die noch nicht veröffentlicht wurden, sowie alle zukünftigen haben nunmehr die einzigartige Chance, in unserem **neuen Wettbewerb** berücksichtigt zu werden: Ab sofort dürft ihr euch auf die nächste Reise freuen, die es zu gewinnen gibt und diese geht in die Supermetropole **LONDON**.

Also, ladies and gentlemen: Versorgt uns mit euren Berichten und vielleicht seid ihr der glückliche Gewinner, der seine „Tea-time“ in London verbringen darf.

Auf die Feder, fertig, los

[\[Jetzt einen Artikel schreiben und Chance auf Londonreise wahren\]](#)
[\[klick hier\]](#)

Autor(in): Simone Arnold (redaktion@medi-learn.de)

Links zum Artikel:

- [MLZ mit Siegerartikel](#)
- [Jetzt Artikel einreichen](#)

Diskussionen im Internet:

- [Foren zum Medizinstudium](#)



Dein Artikel hier!? Kein Problem - mitmachen lohnt sich (Buchpräsente & Co) - [Mehr Info - Klick hier](#)



- Werbung -

323_05_02_4112_99X

MEDI-LEARN Skriptenreihe

Probekapitelrallye zur Skriptenreihe



Klickt dich von
Skript zu Skript

Spielen, Lernen,
Spaß haben

Tolle Preise
warten auf dich!



[\[Zur neuen Probekapitelrallye - klick hier\]](#)

323_05_02x_4114_99x

- [zurück zum Inhalt](#) -

3. Anthroposophische Medizin in der Schweiz

Ich spürte mein Herz bis zum Hals klopfen und je näher die Straßenbahn dem kleinen Örtchen Arlesheim kam, desto schlimmer wurde es. Denn meine erste Famulatur stand mir bevor. Ausgerechnet in einer „Krebsklinik“. Tausend Fragen gingen mir durch den Kopf: Wie würden die Patienten sein – ängstlich, wütend, hoffnungslos? Wie würde ich mit der Belastung umgehen können? Was werden meinen Aufgaben sein?



Ich hatte mich über das Internet für einen Famulaturplatz in der Lukasklinik beworben, weil ich gerne in der Schweiz famulieren wollte und die anthroposophische Medizin kennenlernen wollte. Außerdem erhoffte ich mir eine bessere Betreuung durch die Ärzte.

Die Lukasklinik besteht seit 1963 und ist eine Spezialklinik mit 46 Betten zur Behandlung von Tumorerkrankungen. Dabei steht die anthroposophische Behandlung im Vordergrund, die aber als Erweiterung und Ergänzung der Schulmedizin gesehen wird. So werden beispielsweise auch Chemotherapien in der Klinik durchgeführt. Die Klinik liegt im idyllischen Arlesheim, einer Gemeinde südlich von Basel.

Bereits beim Betreten der Klinik bemerkt man, dass man eine besondere Welt betritt. Ein glitzerndes Mosaik direkt im Eingangsbereich lenkt die Blicke auf sich und die Gänge sind sonnig gelb gestrichen. Und es riecht nach Duftölen anstatt nach Krankenhaus. Der Patient soll vergessen, dass er sich in einer Klinik befindet und sich einfach nur wohlfühlen. Auch meine Angst war schnell verflogen.

An meinem ersten Arbeitstag wurde mir ein Arzt zugeteilt, der über meine ganze Famulaturzeit für mich zuständig war. Viele neue Erfahrungen warteten an diesem Tag auf mich. Der Morgen begann mit einer halbstündigen Lesung mit Texten von Rudolf Steiner, dem Begründer der Anthroposophie, die von den Ärzten vorgetragen und diskutiert wurden. Anschließend gab es eine kurze Morgenbesprechung. Um 8.00 Uhr begann die Stationsarbeit. Ich begleitete meinen Arzt auf die Station und war sehr überrascht, dass er nur etwa 7 Patienten zu betreuen hat. Denn jeder Arzt hat seine „eigenen Patienten“, damit die Patienten eine auf sie persönlich abgestimmte Behandlung erhalten und Vertrauen zum Arzt gewinnen. Für die Morgensvisite waren 2 Stunden eingeplant, so dass wir genug Zeit hatten, mit den Patienten ausführliche Gespräche zu führen. Danach folgte die Besprechung mit dem Pflegepersonal. Diese haben alle eine anthroposophische Ausbildung und waren auch sehr bemüht, mir alle Fragen zu beantworten. Falls ein neuer Patient angekommen war, war nach der Besprechung Zeit für die Aufnahme. Diese wurde gleich meine Aufgabe und dauerte oft 2 Stunden, da ein ausführlicher Anamnesebogen ausgefüllt werden musste. Natürlich gab es auch einmal pro Woche eine Chefarztvisite. Nach der langen Mittagspause folgten am Nachmittag Sprechstunden für ambulante Patienten. Diese waren für mich am interessantesten, denn die Patienten nahmen teilweise sehr weite Wege in Kauf (Deutschland, Frankreich, Italien oder Spanien), um von Ärzten der Lukasklinik behandelt zu werden. Insgesamt war es also ein langer Arbeitstag, aber es gab viele Pausen und nur wenig Stress.

Die Behandlung der Patienten erfolgt auf den Grundlagen der Schulmedizin, wird aber um

anthroposophische Heilmethoden ergänzt. In der Lukasklinik liegt der Schwerpunkt auf der Misteltherapie, welche während des Aufenthalts optimal auf den Patient abgestimmt wird. Diese soll die eigenen Abwehrkräfte des Körpers gegen die Krebszellen stärken. Dabei wird je nach Tumorart ein anderes Präparat verabreicht, welches vom Wirtsbaum der Mistel abhängt. Zusätzlich werden andere anthroposophische Präparate verabreicht. Aber klassische schulmedizinische Medikamente werden verabreicht. Da die Behandlung nach einer ganzheitlichen Betrachtung erfolgt, erfolgen zusätzlich Therapien, die den Patienten helfen sollen, sich mit seiner Krankheit auseinanderzusetzen. Hierzu zählt beispielsweise die Biographiearbeit. Aber auch die Körperwahrnehmung wird gestärkt, z.B. durch die Heileurythmie. Hierbei werden fließende Bewegungen durchgeführt, die ausgleichend wirken. Weitere Therapien sind die Mal-, Musik- und Sprachtherapie. Wenn die Patienten einverstanden waren, durfte ich sie zu den Therapien begleiten, was sehr interessant für mich war.

Aber auch die gesunde Lebensweise war ein Thema in der Lukasklinik. Es gab eine ausschließlich vegetarische Ernährung mit ökologischen Produkten. Die Mahlzeiten nahm ich zusammen mit den Patienten im Speisesaal ein. Anfangs war dies ein gewöhnungsbedürftiges Gefühl für mich- ich wusste nicht, über was ich mit den Patienten reden sollte und hatte Angst, etwas Falsches zu sagen. Aber glücklicherweise war die Stimmung fast immer fröhlich. Es war für mich eine gute Erfahrung, die Patienten näher kennenzulernen. Die Ärzte waren sehr nett zu mir und haben sich Zeit genommen, alle meine Fragen zu beantworten. Ich habe viel über Anamnese und die körperliche Untersuchung gelernt. Vor allem auf dem Gebiet der anthroposophischen Medizin konnte ich viele Erfahrungen sammeln.

Aber vor allem habe ich gelernt, wie man respektvoll mit kranken Menschen umgeht. Es gab schöne und traurige Erlebnisse. Eine Patientin, die vor 20 Jahren ein bereits ulzerierendes Mamma-Ca hatte und der niemand mehr als ein paar Monate zu leben gaben, war in der Sprechstunde- und ihr ging es gut. Andererseits erlebte ich aber auch den Tod einer jungen Patientin mit, mit der ich oft lange Gespräche geführt hatte. Eine Erfahrung, die man sein ganzes Leben nicht vergessen wird.

Autor(in): Saskia Fischer ([E-Mail ist der Redaktion bekannt \(redaktion@medi-learn.de\)](mailto:redaktion@medi-learn.de))

Links zum Artikel:

- [keine](#)

Diskussionen im Internet:

- [Foren zum Medizinstudium](#)

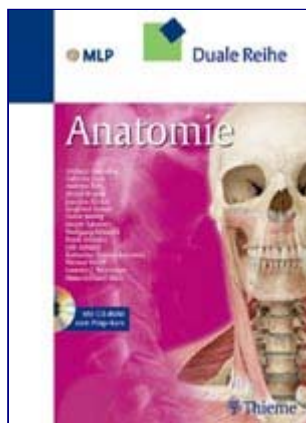


Dein Artikel hier!? Kein Problem - mitmachen lohnt sich (Buchpräsente & Co) - [Mehr Info - klick hier](#)



323_05_03_3127_99X

- Werbung -



[\[Alle Infos - klick hier\]](#)

Hier wird die Anatomie lebendig!

- Sämtliche Strukturen und Systeme werden ausgehend von ihrer Funktion innerhalb des Organismus beschrieben
- Mehr als 1.800 herausragende Prometheus-Grafiken
- Viele „Klinik-Links“ und Bilder aus dem klinischen Alltag schlagen die Brücke zur Praxis



Kostenlose Leseproben als PDF



[\[Vorwort\]](#) - [\[Inhalt\]](#) - [\[Sachverzeichnis\]](#)

[\[ZNS\]](#) [\[Pankreas\]](#)

[\[Weitere Neuerscheinungen von Thieme\]](#)

323_05_03x_4102_99x

- [zurück zum Inhalt](#) -

4. Gewinnspiel Fehlersuche auf Rippenspreizer

Hallo liebe Freunde/Freundinnen des Rätsel- und Gewinnspases! Für den Monat November gibt es nach unserer sehr erfolgreichen Aktion mit den leeren Sprechblasen gleich das nächste Gewinnspiel „auf´s Auge“. Das ist ein gutes Stichwort, denn auf euer Augenmaß kommt es jetzt an!



Der Cartoon „Vitalwerte“ wurde von dubiosen, aber glücklicherweise ziemlich dilettantischen Fälschern kopiert und sollte als echter „Rippenspreizer“ auf dem Schwarzmarkt verkauft werden. Aber nicht mit uns! Eure Aufgabe als waschechte Gutachter in Sachen Rippenspreizer soll es nun sein, insgesamt 15 Fehler auf der Fälschung zu identifizieren. Sollte euch das gelingen, winken euch tolle Preise: **Zu gewinnen gibt es 1 DocCheck Rescue-Bag und einen ganzen Schwung Wahnsinnsplakate.**



Der Rechtsweg ist natürlich wie immer ausgeschlossen. Wir wünschen euch viel Spaß bei der Fehlersuche und drücken euch im Losverfahren fest die Daumen!

[\[Jetzt auf Fehlersuche gehen und am Gewinnspiel teilnehmen\]](#)
[\[zum Rätsel - klick hier\]](#)

Autor(in): Medi-Learn (redaktion@medi-learn.de)

Links zum Artikel:

- [Jetzt Fehler suchen und gewinnen](#)

Diskussionen im Internet:

- [Foren zum Medizinstudium](#)



Dein Artikel hier!? Kein Problem - mitmachen lohnt sich (Buchpräsente & Co) - [Mehr Info - klick hier](#)



323_05_04_3119_99X

- Werbung -

NEU: Erwinnere Dich!
3B Scientific Gewinnspiel mit 50 exklusiven Preisen!

1. Das Prinzip des Spieles dürfte vielen bekannt sein:
es gilt die **pärchenweise vorhandenen Abbildungen**



zu ermitteln und nacheinander anzuklicken.

2. Mit dem ersten Klick legst du eine Karte frei, zu der du mit dem zweiten Klick die **passende, gleiche Abbildung** suchst.

3. **Je schneller** du alle Pärchen freilegst, **desto besser**. Das Spiel ist beendet, wenn du alle Pärchen gefunden hast.



..going one step further

3B Scientific[®] ist der weltweit größte und erfahrenste Hersteller anatomischer Lehrmittel.
Best Quality - Best Value - Best Service: www.3bscientific.de
Tipp: Besuchen Sie auf unseren Webseiten den 3D Show Room mit interaktiven Filmen!

[Gewinnspiel mit 50 exklusiven Preisen]
[[klick hier](#)]

323_05_04X_4071_99x

5. Es haben schon viele vor euch geschafft - Interview mit Examenskandidaten

- [zurück zum Inhalt](#) -

1. *Wann hast Du begonnen, Dich auf das Examen vorzubereiten? Wie hast Du Deine Lernzeit geplant und eingeteilt?*

Im Prinzip habe ich mich seit dem ersten Tag des ersten Semesters darauf vorbereitet. Wichtig ist auf jeden Fall für jede Prüfung das entsprechende Fachgebiet auch schon im GK zu kreuzen.



Das spart im endspurt enorm Zeit, denn die ist zu knapp um alles noch einmal gründlich zu wiederholen. Nach dem vierten Semester bleiben noch etwa 5 Wochen bis zum schriftlicher Termin-in dieser Zeit heißt es, nochmal möglichst viele Lücken zu stopfen und sich auf das was man schon kann, zu verlassen. In all dem Stress und Durcheinander sollte man aber auch freie Tage und die Hobbies nicht vergessen - Tage an der Ostsee können einern wirklich gut den Kopf wieder freimachen!

2. *Wie hat ein typischer Tag während der Lernphase bei Dir ausgesehen?*

Mein typischer Lerntag startete mit dem unangenehmen klingeln des Weckers meist geger 8:00 Uhr. Nach einem gemütlichen Frühstück habe ich mich dann mit einer Freundin einer vorher ausgemachten Thema gewidmet. Dieses haben wir dann bis etwa 14:00 so bearbeitet dass jeder einen groben Überblick darüber hatte. Dann gings an die mediscript. Gekreuz wurde immer das bearbeitete Thema des Vortages und ein Physikumsabschnitt der Psychologie/Soziologie. Damit fertig, war der Tag auch schon so gut wie vorbei, denn eir bisschen was essen möchte man ja zwischendurch auch dürfen...Abends gings oft geselliger zu. Entweder lenkten wir uns mit einem netten Film oder Buch ab, spielen (und gewinnen), liefert aber auch einen Energienachschub für den nächsten Tag!

3. *Thema Ernährung: Fastfood, Nulldiät oder Fertiggerichte? Wie sah Dein Speiseplan in der Zeit der Examensvorbereitung aus?*

Der Speiseplan war eigentlich so wie immer. Mal ne schnelle Pizza in den Ofen, dann ma den Kochlöffel selbst in die Hand, oder einfach mal bekochen lassen... Auf jeden Fall sollte man sich zum Essen genug Zeit nehmen und diese auch als Erholungspause vom Lerner ansehen. Bei Nulldiät macht das Gehirn dasselbe-es nimmt auch nichts mehr zu sich!!!

4. *Wie sah es mit Pausen (kleine Pause oder freie Tage) zwischen dem Lernen aus? Hast Du besondere Dinge unternommen?*

Kommt darauf an, was man unter besonderen Dingen versteht! Ich war zwischendurch beir Sport, habe mit Freunden etwas unternommen und war auch abends öfter mal unterwegs Kleine Pausen sollten im Alltag des Lernens mit eingebaut werden, so dass die grauen Zeller

auch mal durchatmen können. Freie Tage eignen sich besonders zur Halbzeit des Lernens und direkt vor der Prüfung. Es ist wichtiger mit einem klaren durchlüfteten Kopf in die Prüfung zu gehen, als mit viel Wissen, was man aus Müdigkeit und eigenem Druck nicht anwenden kann!

5. Was hat Dir am meisten Probleme bei der Examensvorbereitung gemacht?

Eindeutige Antwort-die Disziplin! Eine Woche funktioniert der mühsam ausgearbeitete Lernplan noch, doch dann schleichen sich Faulheit und Unlust ein und machen sich breit. In solchen Situationen ist es wichtig, jemanden zu haben, der im gleichen Boot sitzt. Jemand anderen zu ermahnen ist immer einfacher, als sich selbst zu treten. Auf diese Weise geht dann immer wieder weiter.

6. Was hat Dir besonders viel Spaß gemacht?

Zu spüren, dass das Lernen auch Früchte bringt. Wenn man sich irgendwelche Stoffwechselfvorgänge einpaukt und sich fragt, ob man das wirklich wissen muss, und die nächste Aufgabe im Physikum danach fragt, ist das einfach nur schön. Ebenfalls sind mir einige Dinge und Kleinigkeiten auch erst in der konkreten Vorbereitungszeit aufgegangen. Dann habe ich mir immer gedacht, besser spät als nie! Vieles lässt sich auch oft besser verstehen, wenn sich die einzelnen Puzzleteile zusammenfügen. Dieses Gefühl des "jetzt hab ichs verstanden" beflügelt einen doch immer wieder zu weiteren Taten.

7. Mit welcher Literatur (Bücher und CD-ROMs) hast Du Dich auf das Examen vorbereitet und welche Erfahrungen hast Du mit diesen gemacht?

Zum kreuzen habe ich nur mit der mediscript gearbeitet. Die schwarze Reihe hatte ich für Klausuren schon mal bearbeitet und auf den Wiedererkennungseffekt dieser Fragen gebaut. An Büchern habe ich mit dem Schiebler (Anatomie), dem Horn (Biochemie) und dem Hick (Physiologie) am meisten gearbeitet. Viel geholfen haben auch die Karteikarten, die im Laufe der Vorklinik aus diesen Büchern entstanden sind, aber das ist Geschmackssache.

8. Hattest Du Prüfungsangst bzw. wie bist Du mit der nahenden Prüfung umgegangen? Wie sah es mit Lernfrust aus und was hast Du dagegen gemacht?

Ich würde die Schmetterlinge im Bauch nicht als Prüfungsangst bezeichnen. Sie sind die gesunde nötige Portion Aufregung, die immer zu so einer Prüfung dazu gehört. Haben sich die Schmetterlinge in einen Hornissenschwarm verwandelt und mit einer Portion Lernfrust vermischt, habe ich einen freien Tag eingebaut. Als es 2 Tage vor der Prüfung nicht mehr zum Aushalten war, bin ich den ganzen Tag in einen Park geflohen und habe ihn beim Eisessen genossen. Danach war die Prüfung als Unwetterfront verzogen und die Sonne schaute um die Ecke.

9. Was hast Du am Vorabend des Examens gemacht?

Ich bin rechtzeitig ins Bett gegangen und habe mich meinem Lieblingsbuch gewidmet. Das bringt Ruhe in die Glieder und entführt in eine andere Welt. Dies schafft Abwechslung und bringt einen zum Träumen auf andere Gedanken. Man sollte zu diesem Zeitpunkt an sich glauben und Zweifel mit stichhaltigen Beweisen widerlegen. Wenn man gelernt hat, dann klappt das auch!

10. Welche Tipps hast Du für zukünftige Studenten für die Prüfungsvorbereitung?

Hört auf jeden Fall in euch hinein. Was für ein Lerntyp seid ihr? Wie hat es bisher mit dem Lernen so geklappt. Lerne ich besser alleine, oder tue ich mich da mit anderen zusammen? Was kann ich und wo habe ich noch Defizite? Wenn ihr diese und ähnliche Fragen für euch beantwortet habt, stellt euch einen groben Lernplan zusammen, damit ihr eine grobe Orientierung habt. Dieser Plan ist aber kein festes Konstrukt, sondern es lässt auch spontane freie Tage und Umstellungen zu, wenn diese nötig sind. Haltet auf jeden Fall die Ohren steif. Es haben schon viele vor euch geschafft. Die Wahrscheinlichkeit, dass ihr es schafft ist auch sehr hoch!!!

Autor(in): Martina Mengel ([E-Mail ist der Redaktion bekannt \(redaktion@medi-learn.de\)](mailto:redaktion@medi-learn.de))

Links zum Artikel:

- [Weitere Interviews zum Examen](#)

Diskussionen im Internet:

[Foren zum Medizinstudium](#)

Dein Artikel hier!? Kein Problem - mitmachen lohnt sich (Buchpräsente & Co) - [Mehr Info - klick hier](#)

323_05_05_3129_99X

- Werbung -

Via medici - die Fachzeitschrift für junge Mediziner 2 Ausgaben gratis + FAKTEN.Arzneimittel 2006



Ja, ich möchte die **Via medici** testen und erhalte die nächsten **zwei Hefte kostenlos.**

Als **Geschenk** bekomme ich die **FAKTEN. Arzneimittel 2006** zugeschickt.

**[2 Ausgaben kostenlos in deinen Briefkasten]
[+ FAKTEN. Arzneimittel 2006 als Geschenk - klick hier]**

323_05_05x_4098_99X

- [zurück zum Inhalt](#) -

6. Medi-Jobbörse: Der Jobticker

Assistenzarztstelle - alle Einträge sind weiterhin kostenlos!

Nutzt auch die Gelegenheit, ein Stellengesuch zu platzieren. Wie immer an dieser Stelle hier nun die neuesten Stellenanzeigen aus unserer Jobbörse, in der sich insgesamt über 600 Angebote wie Gesuche befinden!



[UA Stelle chir dt. schweiz 26.2-22.4.07 bzw 23.4-17.6.07](#)

Stellengesuche/PJ-Stellen

[Assistenzarztstelle Innere Raum Hannover gesucht](#)

Stellengesuche/Assistenzarzt-Stellen

[Assistenzarzt Anästhesiologie in Nordhessen](#)

Stellenangebote/Assistenzarzt-Stellen

[Facharzt Innere Medizin in Westsachsen](#)

Stellenangebote/Oberarzt_Chefarzt

[Facharzt Allgemeinmedizin in Westsachsen](#)

Stellenangebote/Oberarzt_Chefarzt

[Facharzt Radiologie \(diagnostische\) in Belgien](#)

Stellenangebote/Oberarzt_Chefarzt

[OP-Assistenz \(Endoprothetik\)](#)

Stellenangebote/Studentenjobs

[Assistenzarzt Chirurgie in Nordhessen](#)

Stellenangebote/Assistenzarzt-Stellen

[Assistenzarzt Chirurgie in Nordhessen](#)

Stellenangebote/Assistenzarzt-Stellen

[Assistenzarzt Chirurgie in Nordhessen](#)

Stellenangebote/Assistenzarzt-Stellen

[Assistenzarzt Gefäßchirurgie in Franken](#)

Stellenangebote/Assistenzarzt-Stellen

[Anzeige aufrufen](#)

[Anzeige aufrufen](#)

[Anzeige aufrufen](#)

[Anzeige aufrufen](#)

[Anzeige aufrufen](#)

[Anzeige aufrufen](#)

[Anzeige aufrufen](#)

[Anzeige aufrufen](#)

[Anzeige aufrufen](#)

[Anzeige aufrufen](#)

[Anzeige aufrufen](#)

Autor(in): MEDI-LEARN (redaktion@medi-learn.de)

Links zum Artikel:

- www.medi-learn.de/medizinstudium/jobboerse/

Diskussionen im Internet:

- [Foren zum Medizinstudium](#)



Dein Artikel hier!? Kein Problem - mitmachen lohnt sich (Buchpräsente & Co) - [Mehr Info - klick hier](#)



323_05_06_3130_99X

- Werbung -

zum **125-jährigen Jubiläum** der Deutschen Ärzteversicherung bringt Sie unsere Zeitmaschine zu den Meilensteinen der Medizin.

Dabei können Sie Ihre eigenen Sternstunden gewinnen!

- **1. Preis:** eine 7-tägige Reise nach Miami mit Besuch in Cape Canaveral
- **2. Preis:** eine 5-tägige Reise nach Teneriffa mit Besuch des Observatorio del Teide
- **3. Preis:** ein Wochenend-Trip nach Brüssel mit Besuch des nahe gelegenen SpaceCenters

Weitere Gewinne: 125 Fluggutscheine im Wert von je 50 Euro. Gehen Sie noch heute auf Entdeckungsreise und gewinnen Sie unter www.aerzteversicherung.de.

Hier klicken
und gewinnen!

Teilnahme
nur bis zum
19.11.

323_05_06x_4074_99x

- [zurück zum Inhalt](#) -

7. Cartoon der Woche: Pupillen

Das folgende Cartoon wurde uns von unserer Partnerseite www.rippenspreizer.com zur Verfügung gestellt.

SIND DIE PUPILLEN
GROSS UND ECKIG, GEHT'S
DEM PATIENTEN WIRKLICH DRECKIG!!



Auf der Webseite www.rippenspreizer.com findet Ihr 400 weitere Cartoons inklusive E-Cardfunktion und vielen anderen Gimmicks.

Autor(in): Redaktion Medi-Learn.net (redaktion@medi-learn.de)

Links zum Artikel:

- www.rippenspreizer.com

Diskussionen im Internet:

- [Foren zum Medizinstudium](#)



Dein Artikel hier!? Kein Problem - mitmachen lohnt sich (Buchpräsente & Co) - [Mehr Info - klick hier](#)



323_05_07_3131_99X

- Werbung -



Drei auf einen Streich
Teste jetzt kostenlos und
unverbindlich Fachzeitschriften!



12 Ausgaben gratis
abonnieren - klick hier



Jetzt 3 Ausgaben gratis
abonnieren - klick hier



Jetzt 2 Ausgaben gratis
abonnieren - klick hier

[Weitere Infos - klick hier]

323_05_07X_3994_99x

8. Studie belegt Wirksamkeit von Interferon bei schwerem

- [zurück zum Inhalt](#) -

Asthma

Promotionsarbeit am Uniklinikum Jena zur Asthma-Therapie erhält Förderpreis der Pneumologen.
Der Förderpreis für die beste klinische Arbeit der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie geht in diesem Jahr an eine Medizinerin des Universitätsklinikums Jena.



Dr. Nicole Bergmann erhielt jetzt den mit 10.000 Euro dotierten Preis auf dem diesjährigen Kongress der Lungenfachgesellschaft in Nürnberg für die im Rahmen ihrer Promotion erstellte Studie zur Therapie schweren Asthmas durch Interferon. Darin kann Nicole Bergmann belegen, dass bei einer mehrmonatigen Gabe von Interferon die Symptome eines schwersten Asthmas fast vollständig beseitigt werden können. Gleichzeitig zeigen ihre Ergebnisse, dass bei dieser Therapieform die Behandlung der Asthmapatienten mit Kortisontabletten beendet werden kann.

Die Ärztin untersuchte in der Studie 9 Patienten mit schwerem Asthma bronchiale, die mindestens 12 Monate mit dem Medikament Interferon behandelt wurden. Im Zentrum der Studie stand die Wirkung des Interferons sowohl auf die Beschwerden als auch auf die Entzündungsvorgänge. Die Behandlung erfolgte in diesem Zeitraum dreimal wöchentlich. Die Ergebnisse zeigen eine deutliche, bisher mit anderen Mitteln nicht erreichte Besserung der Symptome. "Die Studie von Dr. Bergmann belegt, dass Interferon wie kein anderes Medikament bei schwerem Asthma helfen kann", fasst Prof. Dr. Dr. Claus Krögel, Pneumologe am Jenaer Uniklinikum und Betreuer der preisgekrönten Arbeit, die Ergebnisse zusammen. "Die Symptome und Anfälle verschwinden, die Patienten sind wieder fast normal belastbar und können zum Teil ihren Beruf wieder aufnehmen", so Krögel zu den konkreten Auswirkungen. "Zudem verbessert sich die Lungenfunktion und wir können sogar die Behandlung mit Kortison, die meist seit Jahren erfolgte, beenden."

Anhand dieser Ergebnisse konnte Nicole Bergmann in ihrer Arbeit erstmals anhand einer Untersuchung über 12 Monate die Wirksamkeit des Interferon bei schwerstem Asthma zeigen. Dieses Medikament wird seit wenigen Jahren bei der Behandlung von Asthmatikern eingesetzt. Bis dahin waren die Ärzte faktisch nicht in der Lage, schwerstes Asthma wirkungsvoll zu lindern. "Die Situation, in der wir uns vor dem Einsatz von Interferon befanden, kann mit einem Bild verdeutlicht werden: Der Patient ringt ständig verzweifelt nach Luft, während der Arzt eine immer höhere Kortisondosis verabreicht, ohne dass eine echte Besserung eintritt", beschreibt Prof. Krögel die Ausgangssituation.

Etwa fünf Millionen Deutsche leiden an Asthma. Den meisten kann mit den Mitteln der modernen Medizin und mit Einsatz von inhalativem Kortison gut geholfen werden. Allerdings sind die Ärzte in etwa fünf Prozent der Fälle, bei besonders schwerer Atemnot, hilflos. Inhalationen und Tabletten versagen hier ihren Dienst. Die Betroffenen leiden unter Luftnotanfällen und Husten, die bei geringsten alltäglichen Belastungen wie Treppensteigen oder Ankleiden auftreten. Oft erfordern diese Anfälle Notarztbehandlungen und Krankenhausaufenthalte. Drei Viertel aller Asthma-bedingten Todesfälle in Deutschland gehen auf diese schwerste Form des Asthmas zurück.

Die bisherige Therapie erreichte in diesen Fällen keine wesentlichen Verbesserungen, verursachte aber oft erhebliche Nebenwirkungen wie massive Gewichtszunahme, Osteoporose, Diabetes und Augenerkrankungen. Wie die preisgekrönte Arbeit von Dr. Bergmann belegt, gibt es für Patienten mit schwerstem Kortison-abhängigem Asthma nun eine reelle Chance, ein normales Leben zu führen.

Quelle: idw - Informationsdienst Wissenschaft

Autor(in): Helena Reinhardt (idw-autoren@medi-learn.de)

Links zum Artikel:

- [keine](#)

Diskussionen im Internet:

[Foren zum Medizinstudium](#)

! Dein Artikel hier!? Kein Problem - mitmachen lohnt sich (Buchpräsente & Co) - [Mehr Info - klick hier](#) !

323_05_08_3877_99x

- Werbung -



[\[Alle Infos - klick hier\]](#)

Examen? Abgehakt! Inkl. Examen Stand Frühjahr 2006

- Neue Prüfungsfragen der letzten Semester
- Aktualisiert nach neuer AO mit klinischen Bezügen
- Die ideale und unverzichtbare Prüfungsvorbereitung für die 1. ÄP
- Verständlich und ausführlich kommentiert
- Lerntexte zur Vertiefung wichtiger Prüfungsthemen

[\[Weitere Neuerscheinungen von Thieme\]](#)

323_05_08x_4067_99x

9. Uni Münster- Anästhesie - Anästhesiologie - Münster

- [zurück zum Inhalt](#) -

Ob Famulatur, Krankenpflegepraktikum, PJ-Tertial oder Ausbildung zum Facharzt - immer wieder steht man als junger Mediziner vor der Frage *Bin ich dort eigentlich gut aufgehoben?* Wer vorab Informationen zur Tätigkeitsstelle herausbekommt, kennt meist jemanden, der dort schon einmal gearbeitet hat. Für alle anderen gibt es ab sofort die Klinikwahrheiten von MEDI-LEARN - eine interaktive Datenbank mit Bewertungen von Kliniken, aus der wir euch an dieser Stelle die *Klinikwahrheit der Woche* vorstellen wollen:



Klinikwahrheit: Uni Münster- Anästhesie - Anästhesiologie - Münster

Nr. der Bewertung:	9051-257
Autornickname:	Lactifer (Private Nachricht senden)
Klinik:	Uni Münster- Anästhesie
Stadt:	48145Münster
Fachrichtung:	Anästhesiologie
Tätigkeit:	PJ-Tertial
Zeitpunkt:	2005
Chefarzt:	Prof. H. van Aken
Bundesland:	D-Nordrhein-Westfalen
Note Arbeitsklima:	1 - sehr gut
Kommentar Arbeitsklima:	Alle Assistenten waren sehr bemüht, daß man was lernt und vorallem machen darf. Manche Schwestern waren etwas schwierig, aber wo ist das nicht so!
Note Weiterbildungsangebot:	2 - gut
Kommentar Weiterbildungsangebot:	5 Wochen ist man auf Intensiv, den Rest im OP, 1x die Woche gibt es ein PJ-Seminar, die Qualität schwankt sehr nach Dozent! Highlights waren Live Polytrauma-Versorgung und Anästhesie

	Zwischenfall-Übungen am Simulator. Außerdem kann man an allen angebotenen Veranstaltungen teilnehmen.
Note Forschung:	1 - sehr gut
Kommentar Forschung:	Es wird viel geforscht, hat aber mit den PJ's wenig zu tun
Note Zeit:	1 - sehr gut
Kommentar Zeit:	Bin oft schon zwischen 14h und 15h nach Hause geschickt worden, aber wer will kann auch länger bleiben!
Kommentar Bezahlung:	Kein Essen, keine Unterkunft.
Note Karriere:	2 - gut
Kommentar Karriere:	Kann ich eigentlich nicht so recht beurteilen, aber ich glaube wer forschen will, ist hier prima aufgehoben! Die brauchen öfter Leute
Note Ausbildung:	1 - sehr gut
Kommentar Ausbildung:	Man hat in den ersten 2 Wochen einen Mentor, danach ist man einer Abteilung zugeteilt und hat wechselnde Assistenten, aber alle waren sehr engagiert. Mein OA war streng aber hat mich superviel machen lassen. Man wird nicht überfordert!!!
Note Betreuung:	1 - sehr gut
Kommentar Betreuung:	Wenn man sich interessiert und geschickt anstellt, ist das das PJ- Paradies. Intubieren, ZVK (je nach OA) und bei entsprechendem Kenntnisstand der eigene Saal... Klasse
Gesamtnote:	1 - sehr gut
Abschließender Kommentar:	Man kann vor Beginn Wünsche im OA-Sekretariat einreichen. Es empfiehlt sich die Intensiv II und für die Anästhesie Ach, Uch, Uro, Gyn oder Ortho

Redaktioneller Tipp

Wie werde ich eigentlich Facharzt für Anästhesiologie?

Auf dem Weg zum Facharzt für Anästhesiologie stellen sich viele Fragen im Hinblick auf die Anforderungen, die sich aus der Weiterbildungsordnung ergeben. Welche Pflichtfächer muss ich belegen? Wie lange dauert die Weiterbildung?



Im Interaktiven Weiterbildungsplaner der Deutschen Ärzte-Versicherung finden sich die Anforderungen auf dem Weg zum Facharzt für Anästhesiologie in übersichtlicher Form dargestellt, so dass ihr den Weiterbildungsweg gut durchdacht und mit hinreichender Übersicht bis hin zum großen Ziel der Facharztprüfung durchlaufen könnt.

[\[klick hier zum Weiterbildungsplaner\]](#)

Checkliste Anästhesie

- * Wie funktionieren die einzelnen Anästhesieverfahren? Was muß ich beachten? Wie überwache ich meinen Patienten richtig? Grundlagen, Verfahren, Arbeitstechniken
- * Anästhesie bei Vorerkrankungen und in verschiedenen Lebensaltern
- * Konkrete Anweisungen für rasches Handeln im Notfall

[\[klick hier zur Checkliste Anästhesie\]](#)



Hast Du Lust bekommen eine eigene Bewertung zu schreiben? Egal ob Pflegepraktikum, Famulatur, Blockpraktika, PJ-Tertial oder Assistenzarztstelle - jede Bewertung ist hilfreich und unterstützt zukünftige Generationen. Die Bewertung dauert rund 5 Minuten pro Praktikumsstelle und völlig anonym.

[\[Mach auch mit - bewerte jetzt eine Klinik - klick hier\]](#)

Autor(in): Redaktion Medi-Learn.net (redaktion@medi-learn.de)

Links zum Artikel:

- [keine](#)

Diskussionen im Internet:

- [Foren zum Medizinstudium](#)



Dein Artikel hier!? Kein Problem - mitmachen lohnt sich (Buchpräsente & Co) - [Mehr Info - klick hier](#)



323_05_09_3028_99X

- Werbung -

Hammerexamen abschaffen!

Jetzt Petition im Bundestag unterstützen!



Zum Wintersemester 2006/2007 hat der Ausschuss der Medizinstudenten im Hartmannbund eine **Petition** im Deutschen **Bundestag** gegen das Hammerexamen eingereicht, die ihr **online unterzeichnen** könnt.

[\[Kommilitonen mobilisieren\]](#)
[\[klick hier\]](#)

323_05_09x_4064_99x

10. Universitätsklinikum Greifswald verbessert Patientensicherheit

- [zurück zum Inhalt](#) -

Armbänder sind jetzt fester Bestandteil jedes Klinikaufenthaltes. Medikamente verteilen, Bluttransfusionen einleiten, Menschen operieren - Ärzte und Pflegepersonal im Klinikalltag stehen laufend in der Verantwortung, vor medizinischen Maßnahmen zweifelsfrei und zügig die Identität von Patienten zu überprüfen. Anfang des Jahres beschloss der Vorstand des Uniklinikums Greifswald die Einführung der "Patientenkennzeichnung mittels Armband", um die Sicherheit zu erhöhen, Irrtümer und Verwechslungen auszuschließen.



Im September wurde der Routinebetrieb aufgenommen. Seitdem wird jeder Patient bei der Aufnahme mit einem Armband mit Barcode am Handgelenk ausgestattet. Bei jährlich 40.000 Patienten mit Krankenhausaufenthalt gehört das Uniklinikum Greifswald mit zu den größten

Einrichtungen, die für alle Patienten diese zusätzliche Sicherheitskontrolle vorschreiben. "Internationale Studien haben eindeutig belegt, dass Armband-Identifikationssysteme die Sicherheit in allen Krankenhausprozessen erhöhen", betonte der Stellvertretende Ärztliche Direktor Prof. Matthias Nauck. Bis zu 10 Prozent der deutschen Krankenhäuser greifen bislang teilweise oder vollständig auf zusätzliche Kontrollmöglichkeiten zurück.

Das Greifswalder Uniklinikum verwendet die von der Reinbeker Firmengruppe Mediaform entwickelten selbstklebenden und verschlussicheren Identifikationsbänder ARMILLA mit Barcode, Vornamen, Namen, Geburtsdatum und Fallnummer, die aus allergologisch und toxikologisch unbedenklichen Materialien bestehen. Mediaform ist eines der führenden Unternehmen im Bereich der medizinischen Datenerfassung (<http://www.mediaform.de>). In Zusammenarbeit mit dem Datenschutzbeauftragten des Landes Mecklenburg Vorpommern wurden alle relevanten Aspekte des Persönlichkeitsschutzes der Patienten im Vorfeld geklärt. Die Integrationsfähigkeit in das bestehende papierlose Krankenhausinformationssystem (KIS) ist beim ARMILLA Armband gesichert. Der qualitativ hochwertige und dauerhafte Aufdruck wird dabei mit Zebra Druckern direkt aus dem KIS erzeugt, die sich nahtlos in die vorhandene IT-Struktur einbinden ließen. Bei einer Befragungsaktion akzeptierten über 90 Prozent aller Patienten das Armband und lobten den hohen Tragekomfort. Auch das Pflegepersonal erkannte schnell die Vorteile bei der Identifizierung der Patienten.

"Die Patientenarmbänder bilden die Grundlage weiterer Entwicklungen im Bereich der Patientensicherheit, im Qualitätsmanagement und der lückenlosen Darstellung medizinischer Leistungen", unterstrich Nauck. So ist die Dokumentation der so genannten Patienten nahen Diagnostik (POCT), wie beispielsweise das Messen des Blutzuckerspiegels direkt am Patientenbett, bereits in die Realität umgesetzt. Hierbei liest das Blutzuckermessegerät den auf dem Armband befindlichen Barcode und dokumentiert so eindeutig die erfolgte Messung am Patienten. "Somit trägt das Armband gleichzeitig zur weiteren Ablaufoptimierung auf den Stationen bei."

Quelle: *idw - Informationsdienst Wissenschaft*

Autor(in): Constanze Steinke (idw-autoren@medi-learn.de)

Links zum Artikel:

- <http://www.mediaform.de>
- <http://www.klinikum.uni-greifswald.de>

Diskussionen im Internet:

- [Foren zum Medizinstudium](#)



Dein Artikel hier!? Kein Problem - mitmachen lohnt sich (Buchpräsente & Co) - [Mehr Info - klick hier](#)



323_05_10_4107_99x

- Werbung -

Humor + Medizin + Jahresplanung = Rippenspreizer Cartoon-Kalender 2007

Rippenspreizer tritt den Beweis an, dass Humor und Medizin sich nicht ausschließen müssen.

- je 13 nagelneue Cartoons
- Kalenderblätter abreißbar (zur Weiterverwendung der Cartoons)
- Kalendarium mit Monatsübersicht
- Feste Papprückwand



- Format 29,7 cm x 43,00 cm

Auch als praktischer Jahresplaner erhältlich!

Wer bis zum 15. November bestellt, spart bares Geld!

[\[Alle weiteren Infos - klick hier\]](#)

323_05_10x_4084_99x

- [zurück zum Inhalt](#) -

11. Vorsicht vor Herztod beim Fußballspielen

Deutsche Herzstiftung gibt Tipps für Hobby- und Wettkampfsportler. Immer wieder ist im Sport von Fällen eines plötzlichen Herztods zu hören. Solche Meldungen sind zwar erschreckend, aber noch lange kein Grund auf Sport zu verzichten, wie die Deutsche Herzstiftung betont. Im Gegenteil, auch wenn es viele nicht glauben: Der beste Schutz vor dem plötzlichen Herztod ist Sport zu betreiben, vorausgesetzt es werden ein paar einfache Regeln beachtet. Die meisten Herztodesfälle könnten auf diese Weise verhindert werden.



Jedes Jahr erleiden in Deutschland einige hundert Menschen beim Sport einen plötzlichen Herztod. Zu den Spitzenreitern zählen vor allem die beiden Sportarten Fußball und Joggen, die hierzulande sehr weit verbreitet sind und deshalb auch insgesamt die meisten Herztodesopfer fordern. In anderen Sportdisziplinen wie etwa Handball oder Tennis kommt es zwar ebenfalls immer wieder zu herzbedingten Todesfällen, allerdings fällt dies viel weniger ins Gewicht, da diese Sportarten von einer deutlich geringeren Anhängerschaft ausgeübt werden. Schuld am plötzlichen Herztod im Sport sind am häufigsten Herzprobleme, die im Vorfeld nicht erkannt oder nicht ausreichend ernst genommen wurden, wie Professor Dr. med. Hans-Joachim Trappe, Kardiologe an der Ruhr-Universität Bochum und Vorstandsmitglied der Deutschen Herzstiftung in der aktuellen Ausgabe der Zeitschrift "HERZ HEUTE" erläutert. Bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen steht an erster Stelle die so genannte hypertrophe Kardiomyopathie, die insbesondere bei hohen körperlichen Belastungen zu gefährlichen Herzrhythmusstörungen mit nachfolgendem Pumpversagen führen kann. Da eine solche Herzerkrankung aber im normalen Alltag meist keinerlei Beschwerden verursacht, bleibt sie oft lange unerkannt. Hochleistungssportler müssen deshalb regelmäßig sportmedizinisch untersucht werden, wie dies zum Beispiel in der Fußballbundesliga seit 1999 der Fall ist.

Wiedereinsteiger haben besonders hohes Risiko

Dagegen ist für den plötzlichen Herztod ab dem 35. Lebensjahr in den meisten Fällen eine Verkalkung der Herzkranzgefäße verantwortlich. Aus diesem Grund sollten Hobbysportler nach dem 35. Geburtstag von Zeit zu Zeit ihr Herz durchchecken lassen, was in Deutschland von den Krankenkassen bezahlt wird. Wiedereinsteiger, die seit Jahren keinen oder nur sehr wenig Sport betrieben haben, sollten den Check nach Hinweisen der Deutschen Herzstiftung unbedingt vor der ersten sportlichen Betätigung durchführen, da sie ein besonders hohes Risiko für einen plötzlichen Herztod haben. Zudem sollten sie die Belastungen nur langsam steigern und nicht sofort mit Höchstleistungen beginnen, die vielleicht mal in früherer Jugend erreicht wurden.

Der beste Schutz ist Sport!

Neben den sportmedizinischen Vorsorgeuntersuchungen gibt es eine weitere sehr gute Möglichkeit, sich vor dem plötzlichen Herztod zu schützen: Obwohl es für viele überraschend klingt, zählt regelmäßiger Sport zu den besten Mitteln den plötzlichen Herztod im Sport zu verhindern. Denn: "Je höher die körperliche Fitness, desto geringer ist die Gefahr für einen plötzlichen Herztod", betont Professor Trappe. "Unter dem Strich ist die Wahrscheinlichkeit, durch Sport langfristig einen plötzlichen Herztod zu vermeiden, deutlich höher als die Wahrscheinlichkeit, während des Sports einen plötzlichen Herztod zu erleiden", wie der Herzspezialist erläutert.

Wie viel Sport pro Woche ist erforderlich?

Immer wieder taucht die Frage auf, wie viel Sport für einen guten Herzschutz zu empfehlen ist. Grundsätzlich rät die Deutsche Herzstiftung: je mehr, desto besser. Allerdings sollte kein übertriebener Ehrgeiz an den Tag gelegt werden. Optimal ist es zum Beispiel sich fünfmal

pro Woche ausgiebig zu bewegen bzw. sich sportlich zu betätigen. Wem das zu viel ist, der sollte jedoch keinesfalls komplett auf Sport verzichten. Auch ein weniger umfangreiches Bewegungsprogramm kann bereits schützende Effekte auf das Herz haben, wie Studien belegen.

Warnzeichen ernst nehmen!

Um die Gefahr für einen plötzlichen Herztod im Sport weiter zu minimieren, empfiehlt die Deutsche Herzstiftung auf Alarmsignale zu achten, die auf eine Herzerkrankung hindeuten können. Dazu zählen zum Beispiel Beschwerden, die unter sportlicher Belastung neu auftreten oder sich verstärken. Dies gilt insbesondere für Schmerzen oder ein unangenehmes Druckgefühl im Brustbereich, was unbedingt ärztlich abgeklärt werden sollte. Weitere Warnzeichen sind ein übermäßiger bzw. grundloser Anstieg des Pulses bzw. ein verzögerter Rückgang der Herzfrequenz nach dem Sport. Ausführliche Informationen zu den wichtigsten Alarmsignalen und zu den medizinischen Hintergründen des plötzlichen Herztodes im Sport können in einem Beitrag nachgelesen werden, den die Deutsche Herzstiftung kostenlos auf ihren Internetseiten unter www.herzstiftung.de anbietet.

Quelle: *idw - Informationsdienst Wissenschaft*

Autor(in): Pierre König (idw-autoren@medi-learn.de)

Links zum Artikel:

- <http://www.herzstiftung.de>

Diskussionen im Internet:

- [Foren zum Medizinstudium](#)



Dein Artikel hier!? Kein Problem - mitmachen lohnt sich (Buchpräsente & Co) - [Mehr Info - Klick hier](#)



323_05_11_3921_99x

- Werbung -

Harrisons Innere Medizin und 3 Checklisten zum Sonderpreis NUR 65 PAKETE vorhanden!

frohberg
BUCHHANDLUNG FÜR MEDIZIN

Gut gewappnet für den Dienst:

- Die 15. Auflage des Harrisons Innere Medizin: DER Goldstandard der Medizin
- Die unbezweifelbar führende Didaktik des Harrison helfen bei Diagnose & Behandlung
- GRATIS dazu: 3 Checklisten von Thieme



Keine Studentenliteratur, Assistenzarzt und Facharztliteratur. Bei den Titeln in den Paketen handelt es sich um Mängellexemplare oder alte Auflagen, die nicht mehr der gesetzl. Preisbindung unterliegen.
Ein Angebot der frohberg Buchhandlung für Medizin

[Nur solange Vorrat reicht zum Sonderpreis - klick hier]

323_05_11x_4103_99x

- [zurück zum Inhalt](#) -

12. Alterung des Herzens lässt sich einfach aufhalten!

Zum Weltherztag riefen die Deutsche Herzstiftung und die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie dazu auf, einfache aber wichtige Gesundheitstipps zu befolgen



Jedes Jahr sterben weltweit rund 17,5 Millionen Menschen an den Folgen von Herzerkrankungen. In Deutschland ist die Herz-Kreislaufkrankung nach neuesten Angaben des Statistischen Bundesamtes noch immer die Todesursache Nr. 1. Ein Großteil dieser Schicksalsschläge könnte verhindert werden. Denn die Alterungsprozesse des Herzens und der Blutgefäße lassen sich auf einfache Weise bremsen, so der Hinweis der Deutschen Herzstiftung und der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie anlässlich des Weltherztages, der dieses Jahr unter dem Motto "Wie jung ist Ihr Herz?" stand.

Um sich ein junges Aussehen zu verschaffen, greifen heute viele Menschen zu teuren Anti-Aging-Cremes oder anderen fragwürdigen Mittelchen. Doch wer seinen Körper wirklich jung halten möchte, sollte sich vor allem um sein Herz kümmern, wie die beiden Herzorganisationen unterstreichen. Denn im Gegensatz zur faltenlosen Haut steigert ein leistungsfähiges Herz tatsächlich die Wahrscheinlichkeit, ein hohes Alter in guter Gesundheit zu erreichen.

Ausdaueraktivität verjüngt das Herz und vermindert den Bauchumfang

Zu den besten Maßnahmen, das Herz jung und fit zu halten, gehört regelmäßige körperliche Aktivität. "Bereits zwei bis drei Einheiten Ausdauersport pro Woche können die Gefahr für einen vorzeitigen Herzinfarkt drastisch reduzieren", erläutert Professor Dr. med. Helmut Gohlke, Vorstandsmitglied der Deutschen Herzstiftung und Vorsitzender der Projektgruppe "Prävention" der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie. "Wer wöchentlich eine Stunde oder mehr joggt, kann nach wissenschaftlichen Studien sein Risiko für eine Herzerkrankung um 40 Prozent senken", wie der Herzspezialist ergänzt. Wichtiger Nebeneffekt der vermehrten Bewegung ist nach Angaben von Gohlke die Verringerung von Übergewicht, das bei Männern oberhalb eines Bauchumfanges von 94 Zentimetern und bei Frauen bereits oberhalb von 80 Zentimetern augenfällig wird und risikoerhöhend wirkt.

Mittelmeerküche schützt das Herz

Eine gute Möglichkeit, das Herz leistungsfähig zu halten, bietet auch der Ernährungsstil. Dies gilt insbesondere für die mediterrane Kost, die in vielen Mittelmeerländern weit verbreitet ist und mit einem geringeren Risiko für Herzkreislauf-Erkrankungen verbunden ist. Zentraler Bestandteil der Mittelmeerküche ist ein hoher Anteil an frischem Obst und Gemüse. Statt tierischem Fett kommt zudem bevorzugt Olivenöl zum Einsatz, das mit seinen ungesättigten Fettsäuren wirkungsvoll vor der Verkalkung von Blutgefäßen schützen kann. Insgesamt sollten dabei pro Tag nicht mehr als 60 Gramm Fett aufgenommen werden. Leckere Fischgerichte, die ebenfalls einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren aufweisen, runden den Speiseplan der Mittelmeerküche ab.

Raucher gefährden sich nicht nur selbst

Zu den wichtigsten Maßnahmen, vorzeitige Alterungsprozesse am Herzen zu verhindern, zählt außerdem der Verzicht auf Zigaretten, die nicht nur für Raucher selbst gefährlich sind, sondern auch für deren Mitmenschen, wie Prof. Gohlke betont: "Passivrauchen kann das Risiko für eine Verkalkung der Herzkranzgefäße um 25 bis 30 Prozent erhöhen." Betroffene, die mit dem Rauchen aufhören wollen, können sich zum Beispiel von ihrem Hausarzt über sinnvolle Raucherentwöhnungsprogramme beraten lassen.

Gesundheitscheck ab 35

Wer sein Herz jung halten möchte, sollte zudem regelmäßig von dem Angebot der Gesundheitsuntersuchungen Gebrauch machen, die in Deutschland ab dem 35. Lebensjahr alle zwei Jahre von den Krankenkassen bezahlt werden. Denn mit solch einem Gesundheitscheck lassen sich auf einfache Weise Vorboten von Herzkreislauf-Erkrankungen aufdecken und somit die Gefahren zum Beispiel für einen vorzeitigen Herzinfarkt drastisch senken. Bislang ist die Bereitschaft zur Gesundheitsvorsorge in Deutschland allerdings noch immer erschreckend gering, wie die Deutsche Herzstiftung moniert. Nur 16 bis 17 Prozent der gesetzlich Krankenversicherten nehmen hierzulande pro Jahr an den überaus sinnvollen Vorsorgeuntersuchungen zur Erkennung von Herzkreislauf-Erkrankungen teil, wie Daten des Zentralinstituts für die kassenärztliche Versorgung in der Bundesrepublik Deutschland zeigen.

Über den Weltherztag

Der Weltherztag ist eine Initiative der World Heart Federation (WHF), in der sich die Herzstiftungen und kardiologischen Fachgesellschaften aller Nationen zusammengeschlossen haben. Die Interessen von Deutschland werden von der Deutschen

Herzstiftung e.V. und der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie e.V. vertreten
 Quelle: *idw - Informationsdienst Wissenschaft*

Autor(in): Pierre König (idw-autoren@medi-learn.de)

Links zum Artikel:

- [keine](#)

Diskussionen im Internet:

- [Foren zum Medizinstudium](#)



Dein Artikel hier!? Kein Problem - mitmachen lohnt sich (Buchpräsente & Co) - [Mehr Info - klick hier](#)



323_05_12_4016_99x

- Werbung -

Kopf frei fürs Examen - Studienendfinanzierung



Große Sprünge können sich Studierende meistens nicht leisten. BAföG, Praktikums-Vergütung, Stipendien oder der Eltern-Zuschuss decken gerade einmal die nötigsten Ausgaben für Wohnung, Mensa und Freizeit. Besonders wichtig wird finanzielle Rückendeckung dann während der Examensvorbereitung. Gerade Examenskandidatinnen und -kandidaten sollten Kopf und Rücken frei haben und nicht auf Zeit raubende Jobs angewiesen sein.

Deshalb bietet ihnen die APO-Bank die Studienendfinanzierung, d.h. während des „Endspurts“ einen monatlichen Beitrag zu Ihrem Lebensunterhalt, an.

Die Vorzüge

- keine Bearbeitungsgebühren
- 100-prozentige Auszahlung des Kredits
- freie Verfügbarkeit
- niedriger Zinsaufwand
- außerplanmäßige Tilgungen, z.B. bei unerwartetem Geldzufluss

Und noch ein Plus: Die von der Bank geleisteten Darlehensbeträge haben keinen Einfluss auf die BAföG-Berechnungen!

Weitere Informationen gibt's unter:

[<http://www.apobank.de>]

323_05_12X_2082_99x

13. Impressum / Abofunktionen / Mitarbeit

- [zurück zum Inhalt](#) -

Folgende Personen arbeiten regelmäßig oder zeitweise an der Onlinezeitung:

Redaktionsleitung: Jens Plasger & Christian Weier, Daniel Luedeling, Cartoonist und Redakteur, Angelika Lehle, Redakteurin und Grafikerin, Simone Arnold, Redakteurin, Thorben Kühl, Redakteur und Grafiker, Martina Fröhlich, Programmierung, Kjell Wierig, Grafiker, Peter Wollny, Redakteur, Ilka Markmann, Redakteurin, Marlies Lehmkuhl,

Redakteurin, Trojan Urban, Redakteur, Franziska Böhm, Redakteurin, Susanne Kirscht, Redakteurin, Andreas Bussmeyer, Redakteur, Jascha Hellberg, Redakteur, Stan, Reporter für Extremeinsätze, Arne Beckendorf, Buchrezensionen und Lokal Hannover, Andrea Clemens, Lokalbereich Uni Köln, Astrid Stumpf, Lokalbereich Uni Münster, Benedikt Bader, Lokalbereich Uni München, Bettina Kiep, Lokalbereich Uni Mainz, Cordula Sachse, Lokalbereich Uni Greifswald, Daniela Prause, Lokalbereich Uni Göttingen, Eike Beyer, Lokalbereich Uni Essen, Eva Skalsky, Lokalbereich Uni Zürich, Franziska Thieme, Lokalbereich Uni Innsbruck, Katharina Ruether, Lokalbereich Uni Regensburg, Kristina Krüger, Lokalbereich Uni Hannover, Pia Paul, Lokalbereich Uni Witten, Stefanie Schmölke, Lokalbereich Uni Frankfurt, Tobias Schmeinck, Lokalbereich Uni Münster

Anzahl der Abonnenten: 34.330

Mitarbeit:

Wenn du Interesse an der Mitarbeit im Medi-Learn.net Team hast, schreib einfach eine Email an Jens - von ihm erfährst du alles weitere: jens.plasger@medi-learn.de

Abofunktion:

Wenn ihr euch abmelden wollt, sucht bitte die folgende Webseite auf:

<http://www.medi-learn.de/tec/newsletter>

Bei Problemen stehen wir euch gerne auch unter redaktion@medi-learn.de zur Verfügung!

323_05_13_3138_99X

© by 2000-2006 MEDI-LEARN, alle Rechte vorbehalten
MEDI-LEARN.de Redaktion, Bahnhofstr. 26b, 35037 Marburg, redaktion@medi-learn.net,
<http://www.medi-learn.de> · Kurshotline: 06421-681668 Tel: 0700-00 633 4946 · Fax: 06421-961910