

Wohnzimmer statt Wartezimmer



Warten ist nicht schön und überfüllte Wartezimmer erst recht nicht. Dank datensicherer Verbindungen und moderner Technik muss das nicht sein: Online-Videosprechstunden ermöglichen das Gespräch mit dem Arzt vom Wohnzimmer aus. Das spart Zeit und Nerven und im Zweifelsfall sogar Geld. Denn mittlerweile interessieren sich auch die Krankenkassen für die neuen Behandlungsmöglichkeiten. So startet die Techniker Krankenkasse (TK) am 01. Oktober 2016 ein Pilotprojekt mit den HNO-Ärzten in NRW. Die Vereinbarung sieht vor, dass Patienten mit chronischen Beschwerden wie Allergien, Schnarchen oder Tinnitus einen Termin in der Online-Videosprechstunde machen und sich dort beraten lassen können. Auch Befundbesprechungen sind möglich. Die Kosten für die Online-Videosprechstunde werden komplett von der TK getragen.

Aber auch nicht bei der TK Versicherte können den Service nutzen und sich einen Termin für Beratungen und Befundbesprechungen geben lassen. Die Kosten hierfür betragen 25,- Euro.

Für die gute Verbindung und vor allem den sicheren Datenaustausch sorgt die deutsche Plattform Patientus (www.patientus.de) Voraussetzung für die Teilnahme ist lediglich eine Webcam und ein Mikrofon am Laptop oder PC.

Weitere Informationen zur online-Videosprechstunde finden Sie auch auf unserer Webseite:
www.hno-praxis-duisburg.de/online-videosprechstunde.html

Probanden für neue Tinnitus-App gesucht



Chronischer Tinnitus ist für viele Betroffenen immer noch eine große Belastung und bedeutet häufig eine erhebliche Einschränkung der Lebensqualität. Das muss nicht sein. Durch Entspannungsmaßnahmen, akustische Therapieverfahren und vor allem eine kognitive Verhaltenstherapie lässt sich heute auch ein chronischer Tinnitus wieder in den Griff bekommen. Und das geht bald auch online: Voraussichtlich Anfang 2017 kommt eine komplette Tinnitus-Therapie als mobile App auf den Markt, die als Medizinprodukt zugelassen ist und die Betroffene über mindestens ein Jahr begleitet. Für die dann geplante Studie, die unter anderem von der Tinnitus-Ambulanz der Charité Berlin und der TU Darmstadt durchgeführt wird, werden noch Probanden gesucht, die die Behandlung deutlich günstiger durchlaufen können.

Interessenten können sich in unseren Newsletter eintragen und werden hier rechtzeitig über alles Weitere informiert.

Akupunktur hilft: Bei Nervosität

Innere Unruhe, Beklemmungen, Schlafstörungen, Verspannungen... die Liste der Symptome bei einer erhöhten Nervosität ist lang. Schuld ist unser vegetatives Nervensystem, das den Körper bei Stress oder Gefahr kurzfristig in Alarmbereitschaft versetzen soll. Hält der Stress jedoch über längere Zeit an, fühlt man sich ständig wie unter Strom. Um dann wieder zur Ruhe zu kommen, ist neben Bewegung und Entspannung vor allem die Akupunktur ein geeignetes Mittel. Sie bringt die fehlgeleiteten Energien wieder ins Gleichgewicht und führt oft schon nach wenigen Sitzungen zu einer langfristigen Besserung.



Gesundheitstipp

Manchmal ist es ja auch ganz einfach: Wenn es kalt ist soll man sich wärmen und wenn es warm ist kühlen. Und das gilt nicht nur für die Kleidung, sondern auch für die Ernährung. Ernährungsexperten empfehlen daher, im Sommer eher „kühle“ Lebensmittel wie Salat, Müsli und frisches Obst zu sich nehmen und im Winter eher „warme“ Lebensmittel wie z.B. Suppen und Eintöpfe. Am besten natürlich frisch vom Markt und selbst gekocht.

Hätten Sie's gewusst?

Das Ohr ist der einzige Körperteil des Menschen, das bis ins hohe Alter wächst. Und zwar in die Länge! Daher haben Kinder einen runden Gehörgangseingang und das Ohr reinigt sich in den allermeisten Fällen problemlos selbst. Je älter man wird, desto ovaler wird der Gehörgang dann durch das Längswachstum des Ohres und der Gehörgang verstopft häufiger mit Ohrenschmalz, da der Ausgang immer enger wird.



Gehörgangseingang
bei Kindern

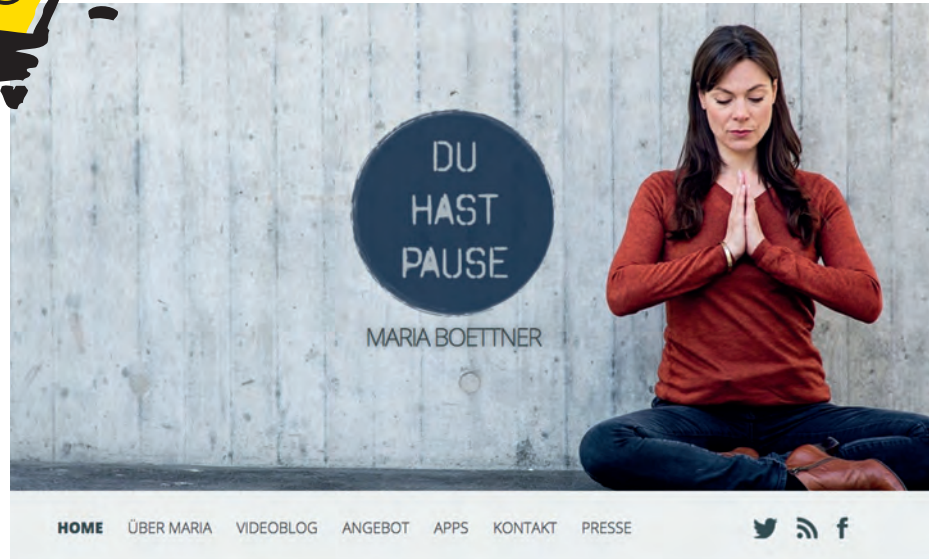


Gehörgangseingang
bei alten Menschen



Web-Tipp

Mediation ist eine der besten Möglichkeiten zu entspannen. Und dass man Meditation ganz einfach in den Alltag integrieren kann, zeigt Maria Boettner auf ihrer Webseite mit vielen Videoanleitungen und Beispielen. Und wer die Übungen ständig verfügbar haben möchte, lädt sich die App Du-hast-Pause herunter. In zehn 10-minütigen Übungen kommt hier garantiert jeder zur Ruhe und lernt ganz einfach abzuschalten. Die geführten Übungen beinhalten verschiedene Themenbereiche und wer einmal reingehört hat, wird es immer wieder tun!



Also Vorsicht: Suchtgefahr!

Weitere Infos: <http://duhastpause.com/>

Gesundheit auf Rezept: Tomatensuppe

Zutaten für 4 Portionen

2 Knoblauchzehen, 1 kleine Zwiebel, 1 kg Tomaten, 1 El Olivenöl + etwas für das Ciabatta, 2 El Tomatenmark, 500 ml Gemüsebrühe, 2 Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer, 1-2 Msp. gemahlene Nelken, 40 g Parmesan, 4 Scheiben Ciabatta, Basilikumblättchen zum Belegen

Zubereitung:

1. Knoblauchzehe und Zwiebel fein würfeln. Tomaten unten kreuzweise einritzen und 30 Sek. in kochendes Wasser geben. In Eiswasser abschrecken. Häuten und grob würfeln. 1 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch 2-3 Min. darin braten. Tomatenmark zugeben und kurz mitbraten.

2. Tomaten, Gemüsebrühe und Lorbeerblätter zugeben. 15 Min. köcheln lassen. Lorbeerblätter entfernen. Suppe mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Nelken abschmecken.

3. Parmesan mit dem Sparschäler in Späne hobeln. Ciabatta goldbraun tosten. Mit 1 Knoblauchzehe abreiben. Jeweils einige Tropfen Olivenöl darüber träufeln und mit der Hälfte des Parmesans und Basilikumblättchen belegen. Restlichen Parmesan auf die Suppe geben.



HNO-Praxis News

HNO PRAXIS

DR. WALTER
DR. SACHSE

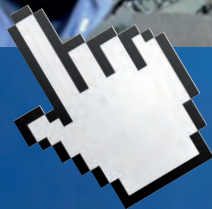
Mittwochs immer Tinnitus-Sprechstunde bei Youtube



Um den Service für unsere Patienten weiter zu verbessern, bieten wir seit Juni eine Online-Sprechstunde an. Über eine datensichere Videoverbindung wird der Patient mit dem Arzt verbunden und kann mit diesem kommunizieren. Die Online-Sprechstunde ist keine Kassenleistung und wird entsprechend der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) abgerechnet (in 10-minütigen Intervallen).

Dafür entfallen für den Patienten Anfahrts- und Parkkosten sowie die Wartezeit. Privatpatienten bekommen die Kosten von ihrer Versicherung erstattet. Eine Anmeldung kann telefonisch oder über das Internet erfolgen.

Weitere Infos auf unserer Webseite
www.hno-praxis-duisburg.de/tinnitus.html



Mit dem neuen Patienten-Newsletter immer auf dem Laufenden

Um immer aktuell über medizinische und gesundheitspolitische Themen sowie über unsere Öffnungs- und Urlaubszeiten informiert zu sein, gibt es unseren neuen Patienten-Newsletter. Also gleich eintragen!

www.hno-praxis-duisburg.de

Nachmittags nur noch am Montag Termine

Seit dem Sommer vergeben wir nachmittags nur noch am Montag Termine, da die Sprechstunde sonst nicht mehr zu bewältigen war. Damit entlasten wir die Abläufe in der Praxis und können uns besser auf Sie konzentrieren.

Impressum: Herausgeber: Institut für integrative Medizin · Mülheimer Straße 70 · 47057 Duisburg · Gestaltung: Kerstin Lünenschloß, Aachen · Fotos: www.fotolia.de, www.ratefux.de

Kinderecke

Dem Zeichner sind 10 Fehler unterlaufen – finde die Unterschiede.



Mit welchem Ball kann man nicht spielen?

Mit dem Erdball.

Welcher Zahn kann nicht zubeißen?

Lösung: Der Löwenzahn