

# practica

## PRACTICA<sup>OBERHOF</sup>: EVIDENZBASIERTES WISSEN FÜR DIE PRAXIS

Evidenzbasierte Fortbildung und Praxisnähe sind keine Widersprüche: Das beweist die practica. Ende Juni in Oberhof haben **Ärzte, VERAH und MFA** zum dritten Mal die gelungene Mischung aus Medizin und Praxisführung erlebt. Ein kleiner Einblick.

von Johanna Dielmann-von Berg



### Assam-Tee gegen **Analekzem**

Viele Hausärzte scheuen sich vor Proktologie. „Dabei kann jeder Hausarzt mit wenigen Kniffen schnell und gut helfen“,

ist Dr. Frederik Mader überzeugt. Diese einfachen Tricks verrät er in seinem practica-Seminar „Rund um Darm und Po“. Einer davon bewährt sich in seiner Hausarztpraxis in Nittendorf schon seit Generationen: Schwarztee. Maders Rezept zur Linderung von irritativ-toxischen Ekzemen am After: Man nehme einen Teebeutel Schwarztee (zum Beispiel Darjeeling oder Assam), brühe ihn mit heißem Wasser auf und lasse ihn dann auf einem Teller abkühlen. Nun legt man sich auf den Bauch, schiebt mit den Händen die Po-backen auseinander und platziert den feucht-kühlen Teebeutel auf dem Ekzem. Nun noch etwa eine halbe Stunde liegen bleiben – tea time auf Bayrisch!

„Die im Schwarztee enthaltenen Gerbstoffe wirken entzündungshemmend, trocknen nässende Ekzeme aus und unterstützen die Heilung“, erklärt Mader. In schweren Fällen könne man die Methode zweimal am Tag anwenden. Freilich reicht Schwarztee allein aber nicht. Wichtig seien auch eine gute Analhygiene (höchstens drei Blatt Papier, danach den Po mit Wasser über der Badewanne abspülen) sowie eine weiche Zinkpaste für die Wundheilung (zum Beispiel Pasta cinci mollis DAB 10 – Zubereitung durch den Apotheker).

„Bei Patienten, die sehr schnell Linderung brauchen, kann man kurzfristig ein topisches Kortikoid verschreiben“, sagt Mader. Er schlägt zweimal tägliches Auftragen in der ersten Woche vor, in der zweiten Woche sollte es nur noch einmal vor dem Schlafengehen angewendet werden. „Danach sollte man unbedingt pausieren, weil es langfristig der Haut schadet.“

Fotos: iStockphoto- djystock



Erst wird die Nahttechnik gezeigt, dann dürfen die practica-Teilnehmer selbst probieren.

## Schluss mit Muss!

„Begraben Sie das ‚aber‘!“, fordert Iris Schluckebier, VERAH und erfahrene Referentin, die Medizinischen Fachangestellten im Seminar „Überzeugende Patientenkommunikation“ auf. Denn Patienten hörten es im Laufe ihrer Krankheitsgeschichte viel zu häufig. Ehe man sich versieht, hat das Wörtchen mit dem A Lob ins Gegenteil verkehrt. Patienten fühlen sich dann zum Beispiel eingeschränkt, was sie frustriert und letztlich bis zum Abbruch der Therapie führen kann. In ‚aber‘ schwingt immer negativ mit, dass man etwas tun muss oder nicht darf, erklärt sie. „Üben Sie ‚aber‘ durch andere Ausdrücke zu ersetzen“, etwa dennoch, gut wäre, wir empfehlen, mehr Erfolg bringt, stattdessen etc. „Statt ‚ich muss‘ sagen Sie besser: ich werde, ich kann, ich darf. Das wirkt positiv und motivierend.“ Beispiel Ernährungsumstellung: „Sie müssen auf Fett verzichten“ kann man aktiver und positiver formulieren: „im Supermarkt gehe ich zuerst zum Gemüse“. Aus eigener Praxiserfahrung rät Schluckebier sich eine Gedächtnishilfe für den Alltag anzulegen. So könne man eine Folie mit Alternativen zu ‚aber‘ neben den Computerbildschirm heften oder im Teamraum der Praxis aufhängen, um sich selbst immer wieder zu erinnern.



## practica erleben!

Sie wollen auch die einzigartige practica-Philosophie kennenlernen?

Dann kommen Sie von **25. bis 28. Oktober 2017** nach Bad Orb. Einen Überblick über die mehr als 180 Seminare finden Sie im Programm, das dieser Ausgabe von „Der Hausarzt“ beiliegt oder auf [www.practica.de](http://www.practica.de)!



## „Ausbildung macht Freude“

Der Masterplan Medizinstudium 2020 und die geplanten Kompetenzzentren bieten große Chancen für die Allgemeinmedizin, stellen die Universitäten aber auch vor Herausforderungen. Das wurde beim Thüringer Abend deutlich, zu dem der Thüringer Hausärzterverband Vertreter der allgemeinmedizinischen Lehrstühle in Jena und Hamburg eingeladen hatte. „Der Masterplan bedeutet für uns 70 Prüfungen im Staatsexamen pro Kollege am Lehrstuhl“, sagte Prof. Horst Christian Vollmar, der in Jena die Institutsleitung von Prof. Jochen Gensichen übernommen hat. Sicherlich brauche es daher künftig auch mehr Unterstützung von Hausärzten aus den Lehrpraxen.

Nicht nur in Jena, sondern bundesweit müsse man sich nun auf die größere Rolle der Allgemeinmedizin im Studium vorbereiten.

Dazu brauche es unter anderem mehr Lehrpraxen, waren sich die Teilnehmer einig. „Wir müssen die Kollegen überzeugen, dass Ausbildung Freude macht“, sagte Dr. Hans-Otto Wagner, Oberarzt am Uniklinikum Hamburg-Eppendorf, der unter anderem seit vier Jahren Studierende prüft. Wer PJ-Studierende betreue, bekomme vielleicht auch Ärzte in Weiterbildung und später dadurch einen Praxismachfolger, fügte Vollmar hinzu.

Man müsse die Lehrpraxen aber auch auf ihre neuen Aufgaben vorbereiten, forderte Dr. Ulf Zitterbart, Vorsitzender des Landeshausärzterverbandes. Es werde Prüferschulungen geben, kündigte Dr. Sven Schulz, wissenschaftlicher Mitarbeiter am Jenaer Lehrstuhl an. Zudem könnten die „Kompetenzzentren Train-the-Trainer-Seminare anbieten, um PJ-Ärzte fortzubilden“, so Schulz. Die Kompetenzzentren böten die Chance, Aus- und Weiterbildung in Allgemeinmedizin besser zu verzahnen als heute, ergänzte Vollmar. Zunächst gehe es aber darum, viele Hausärzte für die Ausbildung zu gewinnen, erst im zweiten Schritt sollten Qualitätskriterien festgelegt werden. Eine Arbeitsgruppe der DEGAM erarbeite bereits Mindeststandards, die PJ-Praxen erfüllen sollten.