

med.ium

„Der Nutzen ist ungewiss,
sicher sind nur die Kosten.“

Präsident Dr. Karl Forstner



ELGA?
SO NICHT!

**NUR MIT IHRER
ZUSTIMMUNG!**

**ELGA –
SO NICHT!**
INFOKAMPAGNE VERLÄNGERT.

TURNUS NEU

Salzburg als
Vorreiter Seite 6

DAS NEUE TEAM

Die Mitglieder der
Vollversammlung ... Seite 8

QUALITÄTSSICHERUNG

Praxisevaluierungen
ab 2013 Seite 14

**TERMINE, STELLEN,
WISSENSWERTES**

& CO Seite 64

„Wir haben die Verantwortung, die Ärztinnen und Ärzte Salzburgs gut zu vertreten.“

INHALT



Bild: fotolia

Turnusausbildung NEU
Das Pilotprojekt stößt auf reges Interesse. Vierzehn BewerberInnen gehen neue Wege in der Turnusausbildung.



Bild: fotolia

Ein starkes Team stellt sich vor
Mit Motivation und guten Ideen für die Interessen der Ärzteschaft geht ein qualifiziertes Team die nächsten fünf Jahre Landespolitik an. Wir stellen die Mitglieder der Vollversammlung vor.



Bild: fotolia

Qualitätssicherung
Salzburgs niedergelassene ÄrztInnen evaluieren im zweiten Quartal 2013.

AUS DER KAMMER

- > **Kurzmeldungen** 4
- > **Salzburg ist Vorreiter bei Hausärzte-Ausbildung**
Die Ergebnisse 6
- > **Vollversammlung der Ärztekammer für Salzburg**
Ein starkes Team stellt sich vor 8

AUS DEN KURIEN

- > **Le Dernier Cri** 11
- > **ELGA: Weiterhin keine Einigung** 12
- > **Praxisevaluierung neu** 14

MEDIZIN IN SALZBURG

- > **Orientierungshilfe Radiologie:**
Onkologie 19
- > **Schlaganfallprophylaxe** bei nicht-valvulärem Vorhofflimmern - für wen (nicht)? 23
- > **Interventionelle Schmerztherapie**
mittels Radiowellen 28
- > **Was ist Brustkrebs und wie entsteht er?** 32
- > **Metabolic-Balance**
Das Ernährungskonzept -
ärztlich wissenschaftlich fundiert 38
- > **Schmerz in Salzburg:**
Schmerz & Kongress 43
- > **COPD - die große Unbekannte** 46

WISSENSWERTES

- > **Kurzmeldungen** 53
- > **AVOS: Gesunde Schulen Salzburg** 54

AUS- UND FORTBILDUNG

- > **Fortbildung aktuell: Fortbildungsakademie, Bildungspartnerschaft** 58

SERVICE

- > **Bücher für MedizinerInnen:**
Komplementärmedizin für Kinder / Klinikhandbuch
Labordiagnostische Pfade / Heilpflanzen -
Praxis heute 60
- > **Service aktuell: Termine, Kongresse, Standesmeldungen und mehr** 64

WIRTSCHAFT IM ÄRZTEBLICKFELD

- > **Fahrbericht:**
Herzklopfen inklusive 56

Metabolic-Balance

Das Ernährungskonzept –
ärztlich wissenschaftlich fundiert

MEDIZIN IN SALZBURG

„Wer sich intelligent ernährt, findet schnell sein Idealgewicht und bleibt dabei. Und das Beste: Es geht ohne Fasten und Hungern.“

Metabolic-Balance ist ein individuelles Ernährungskonzept, ärztlich-wissenschaftlich fundiert, das durch die Umstellung des Stoffwechsels positive Auswirkungen auf Lebensqualität, Labordaten und Gesundheit hat. Dieses abgestufte Programm führt in VIER PHASEN zu gesunder Lebensführung. Grundlage ist ein persönlicher Ernährungsplan, der auf Grund von persönlichen Angaben, Körpermaßen und Laborwerten erstellt wird. Dabei wird auch auf persönliche Abneigungen und Vorlieben Rücksicht genommen.

Um die Lebensmittel, die wir täglich essen, richtig verwenden zu können, ist unser Körper auf bestimmte Botenstoffe (=Hormone+Enzyme) angewiesen. Er ist normalerweise

in der Lage, all diese erforderlichen Stoffe selbst herzustellen. Dazu muss er allerdings die Baustoffe über die Ernährung zugeführt bekommen, die für den Aufbau benötigt werden. Ohne diese richtigen Grundbaustoffe funktionieren die Körperdrüsen und das sensible Zusammenspiel von Hormonen und Enzymen nicht optimal: Übergewicht und die damit in Zusammenhang stehenden Erkrankungen sind die mögliche Folgen.

Hierbei werden die Nahrungsmittel weniger nach Kaloriengehalt, sondern nach ihrer Auswirkung auf die Produktion der Botenstoffe, insbesondere des wichtigsten Hormons für den Stoffwechsel, das Insulin ,ausgesucht.

Die Verteilung von Fett (30 – 35 %) ,Eiweiß (20 – 30 %) , und Kohlenhydraten (40 – 45 %) , den sogenannten Makronährstoffen, folgt den Empfehlungen der modernen Ernährungsmedizin.

Entsprechend dem Ausspruch des griechischen Arztes Hippokrates: „Deine Nahrung soll Deine Medizin und Deine Medizin Deine Nahrung sein!“



DIE VIER PHASEN DER GEWICHTS-REGULIERUNG BEI METABOLIC-BALANCE

- > **I. Vorbereitungsphase:** 2 Tage, der Körper wird schonend auf die folgende, einfache Ernährungsumstellung vorbereitet.
- > **II. Strenge Umstellungsphase:** In der Zeit von mindestens 2 Wochen stellt sich der Körper auf die neue gesunde Ernährungsweise um. Der Klient orientiert sich an der im Ernährungsplan vorgeschlagenen Lebensmittelauswahl und hält sich in dieser Phase auch streng an die Metabolic-Balance Grundregeln
- > **III. Gelockerte Umstellungsphase:** frühestens nach 16 Tagen wird vorsichtig die Nahrung getestet, die vorher ausgeschlossen war. So finden Klienten (Patienten) die optimal zu Ihnen passende persönliche Ernährungsweise und verfolgen dabei, welche weiteren Veränderungen Ihres Gewichtes und Wohlbefindens dies bewirkt.
- > **IV. Erhaltungsphase:** ist unbegrenzt und beginnt, sobald der Klient mit seinem neuen Gewicht und dem dazugehörigen Wohlbefinden zufrieden ist. Der bereits erzielte Erfolg wird dadurch gesichert, dass weiter bereits wohlvertraute Grundregeln bei Ernährung und Bewegung beachtet werden.

Eine ausgewogene Zusammenstellung aus gesunden Eiweißen, Kohlehydraten und Fetten, das sind die Vorgaben, an denen sich der Ernährungsplan weiterhin orientiert. Was sich möglicherweise nach strengem Verzicht anhört, zeigt sich in der Praxis ganz anders: Die Ernährungspläne enthalten viel gesundes Obst und Gemüse, je nach Plan steht aber auch Fleisch, Fisch oder Geflügel für kulinarische Highlights auf dem Menüplan. In der Regel handelt es sich um ganz normale Lebensmittel die in jedem Supermarkt zu finden sind.

WIE FUNKTIONIERT METABOLIC-BALANCE?

Durch die reichhaltige Auswahl von Lebensmitteln, die in jedem Lebensmittelladen leicht zu bekommen sind, ist das Konzept sehr alltagstauglich, leicht umzusetzen und gut in den normalen Lebensrhythmus zu integrieren. Je höher das Ausgangsgewicht ist, desto größer werden die Essmengen sein! Der Ernährungsplan basiert auf den persönlichen

Angaben und den individuellen Blutwerten des Klienten, die bei jedem Menschen unterschiedlich sind. Jeder Teilnehmer benötigt andere Baustoffe, um seinen Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Hinzu kommen dann noch ein paar einfache Ernährungsregeln, die in Ihrer Gesamtheit darauf abzielen, die Insulinausschüttung auf einem niedrigen Niveau zu halten – so kommt es nicht zu den allseits bekannten Heißhungerattacken. Und zwischen den Mahlzeiten wird mehr Fett verbrannt.

8 REGELN

DIE ACHT REGELN VON METABOLIC-BALANCE

- 
REGEL 1: Essen Sie nur drei Mahlzeiten pro Tag: in der strengen Umstellungsphase nicht mehr, nicht weniger, nichts anderes als in Ihrem persönlichen Lebensmittelplan vermerkt.
- 
REGEL 2: Legen Sie fünf Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten ein.
- 
REGEL 3: Lassen Sie jede Mahlzeit nicht länger als 60 Minuten dauern.
- 
REGEL 4: Beginnen Sie jede Mahlzeit mit einem bis zwei Bissen der Eiweißportion (z. B. Fleisch, Fisch, Käse oder Joghurt).
- 
REGEL 5: Nehmen Sie pro Mahlzeit nur eine Art Eiweiß auf. Jedoch zu jeder der drei Mahlzeiten eine andere Eiweißsorte.
- 
REGEL 6: Essen Sie nach 21.00 Uhr möglichst nichts mehr.
- 
REGEL 7: Trinken Sie über den Tag verteilt die für Sie errechnete Menge Wasser (Faustregel: im Allgemeinen 35 Milliliter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht).
- 
REGEL 8: Essen Sie das Obst (u.a. täglich einen Apfel) bis zum Ende der Mahlzeit.

„*Es kommt nicht darauf an, wie viel man isst, sondern was man isst.*“



Dr. med. Birgitt
Hantich-Hladik

Während der ersten 16 Tage sollte man körperliche Anstrengungen nicht übertreiben, damit es in dieser Zeit zu keinen Hungergefühlen kommt. Ab der 3. Phase – gelockerte Umstellungspase – ist es wichtig wieder auszuprobieren wie der Körper reagiert, wenn Nahrungsmittel gegessen werden, die nicht auf ihrer individuellen Lebensmittelliste stehen. Weiter werden Klienten wieder selbst bestimmen können, wie viel sie bis zu ihrem eigenen Sättigungsgefühl essen sollten und sie werden die anfangs strengen Mengenangaben nach und nach verlassen.

Ergebnisse, die Sie mit der betreuten Ernährungsumstellung nach dem Metabolic-Balance Programm erzielen können:

- > Gewichtsreduktion
- > Stabiles Wunschgewicht
- > Vitalität und Leistungsfähigkeit
- > Schöne Haut

Die dauerhafte Umstellung des Körpers auf die passende und ausgewogene Ernährung beugt, vor allem in Kombination mit angemessener Bewegung, langfristig den bekannten Zivilisationskrankheiten vor. Die Wiederherstellung des natürlichen Ernährungsgleichgewichtes bewirkt die Wiederherstellung des natürlichen Körper(gleich)gewichtes. Gleichzeitig wird die Leistungs- und Konzentrations-

fähigkeit verbessert. Die Klienten schlafen besser, Ihre körperlichen und psychischen Kräfte steigen an – sie fühlen sich insgesamt gesünder, vitaler und frischer und strahlen das auch aus. Denn Sie bauen Körperfett ab, schonen aber gleichzeitig Muskel- und Bindegewebe, d. h. Ihre Haut bleibt straff und glatt.

Als passionierte Dermatologin mit ganzheitlicher Behandlungsweise an meinen Patienten habe ich bereits vor 8 Jahren die Ausbildung zur Metabolic-Balance Betreuerin absolviert. Schon damals war ich fasziniert von der Klarheit und Logik des medizinischen Hintergrundes. Metabolic-Balance ist ein bedeutender Teil meiner Behandlungserfolge im Bezug auf viele dermatologische Krankheitsbilder (Neurodermitis, Akne, Psoriasis uvm.) geworden, dermatologische Erscheinungsbilder deren Aktivitätsgrad u.a auch mit einem hohen Ausmaß von Silent Inflammations durch Hyperinsulinämie korrelieren. So war ich auch nicht überrascht als ich im HAUTARZT 2/2010 S. 115ff den Leitartikel fand „Akne vulgaris-Rolle der Diät“. Hier las ich u.a. folgendes: „Hyperglycämie und Hyperinsulinämie führt zu einem Anstieg von IGF-1 (Somatomedin C), einem insulinähnlichen Wachstumsfaktor. IGF1 induziert eine Hyperkeratose im Follikel und führt zu epidermaler Hyperplasie, guter Nährboden für Propionobakterien.“ Des Weiteren im DAZ 43/28.10 2010 Schwerpunkt Diabetes: Interview mit Prof Dr Bodo Melnik: AKNE UND DIABETES HABEN

ACNE VULGARIS - Empfehlungen zur Prophylaxe und diätetischen Behandlung der Akne

Zu meidende Nahrungs- und Genussmittel mit Akne induzierender Wirkung	Zu bevorzugende Nahrungsmittel mit günstiger Wirkung bei Akne
Milch, Milchprodukte wie Joghurt, Molke, Frischkäse und Molkeproteinkonzentrate	Rohkost, Obst, Gemüse, blaue Beerenfrüchte, Sojaprodukte und Tomaten
Milchschokolade, Süßigkeiten, Kartoffelchips, Cornflakes und weitere Kohlenhydrate mit hohem glykämischem Index wie Weißbrot, Reis, Kartoffeln, Weizennudeln, Fast Food	Vollkornbrot und kuhmilchfreies Müsli, z. B. mit Sojamilch, reichlich Ballaststoffe mit hohem Faseranteil, bevorzugt eigenes Kochen mit frischem Gemüse, kein Fast Food
Gesättigte Fette und Fette mit hohem Anteil an n-6-Fettsäuren, v.a. Arachidonsäure, in Schweineschmalz, Schweineleber, Leberwurst, Eigelb	Häufiger Verzehr von Seefisch (Thunfisch, Lachs, Hering, Makrele) oder anderen Nahrungsmitteln mit hohem Gehalt an antiinflammatorischen n-3-Fettsäuren
Rauchen	Verzicht auf Tabakkonsum
Häufige Zwischenmahlzeiten und Verzehr von Pausensnacks	Mehrständiges komplettes Pausieren mit der Nahrungsaufnahme
Gezuckerte Softdrinks wie Cola-haltige Getränke und Limonaden	Mineralwasser, ungesüßter schwarzer Tee, bevorzugt grüner Tee
Bewegungsmangel und Übergewicht	Sportliche Aktivität und Idealgewicht

GEMEINSAME WURZELN. Die in den Artikeln empfohlenen Ernährungsregeln entsprechen 1:1 den Metabolic-Balance Ernährungsregeln.

Auch die erfolgreiche Verbesserung von PCO Syndrom Patientinnen sei erwähnt. Die hier oft vorliegende Hyperinsulinämie bewirkt Steigerung der Produktion von männlichen Geschlechtshormonen im Bereich des Eierstocks und der Nebenniere. Durch insulinsensitizer Wirkung der MB Ernährung und Einnahme von Metformin kann Absenken der Androgene, Erhöhung des SBGH und somit Normalisierung des Zyklus bzw. erhöhte Rate der Eisprünge erzielt werden.

Metabolic-Balance verbessert die Insulinresistenz senkt Gewicht, Triglyceride, RR, erhöht HDL Chol. Nicht nur Hauterkrankungen auch der Vorgang der Hautalterung kann mit Metabolic-Balance erfolgreich verzögert werden. Überhöhter Zucker kann zu Hautalterung führen, durch einen Prozess der sich Glykosilierung nennt, bildlich vorzustellen wie eine Schale mit Murmeln die frei darin kullern. Dieses Kullern wird abrupt beendet wenn man Honig hinschüttet, die Kugeln verkleben. So geschieht das mit unseren elastischen Fasern. AGES (advanced glycosilation end products) führen zur Starre der elastischen Fasern die brechen und Falten entstehen. Durch entsprechende Ernährung wie Metabolic-Balance regulieren Sie Ihren Insulin- und Blutzuckerspiegel und verhindern somit den Glycosilierungsprozess.

Es ist mir ein großes Anliegen diese Ernährungsphilosophie so fest als möglich im Bewusstsein meiner Patienten zu verankern und auch zu vermitteln dass Metabolic-Balance bedeutet zum Wohlfühlgewicht zu kommen, mit Freude am Essen und der Zubereitung der Speisen (hierzu biete ich auch regelmässig Kochkurse an). Ich bin zutiefst davon überzeugt dass eine natürliche Ernährung wie MB ein essentieller Baustein für eine gesunde Entwicklung ist. ■

> Dr. med. Birgitt
Hantich-Hladik

Research Article

www.hindawi.com/journals/jnume/2010/197656/



metabolic balance



gesundheitsshelferline

Besuchen Sie
unseren Onlineshop!

Gesunde Nahrungsmittel, gut abgestimmt mit dem Stoffwechsellumstellungsprogramm Metabolic-Balance!

Genussvoll und gesundes Essen schließt sich nicht aus: Gerne übersenden wir Ihnen einen Auszug von Rezepten zu Ihrer Information!

Tel: +43 664 2414234

Mail: office@gesundheitsshelferline.at

www.gesundheitsshelferline.at