

praxis

Fachinformation für (Zahn-)Medizinische Fachangestellte

Aachener MFA-/ZFA-Tag 2023

Cool bleiben, wenn
dich der Affe reitet

UMFRAGE

JETZT MITMACHEN!

WELCHES **THEMA**
INTERESSIERT SIE
BESONDERS?

SIE MÖCHTEN MEHR ZU EINEM BESTIMMTEN THEMA
IM **praxis**-MAGAZIN LESEN? SIE HABEN KONKRETE FRAGEN ODER
WÜRDEN GERNE SELBST ZU WORT KOMMEN UND IM MAGAZIN
ERSCHEINEN?

DANN SCHREIBEN SIE UNS! WIR FREUEN UNS ÜBER EINE E-MAIL AN:
[KOMMUNIKATION@UKAACHEN.DE](mailto:kommunikation@ukaachen.de)

WIR GREIFEN IHRE IDEEN GERNE AUF!

**UNIKLINIK
RWTHAACHEN**



**MFA-/ZFA-Tag
2023**

Cool bleiben,
wenn dich
der Affe
reitet



IMPRESSUM

Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt: Uniklinik RWTH Aachen, Vorstandsvorsitzender: Professor Dr. med. Thomas H. Ittel, Stabsstelle Unternehmenskommunikation: Dr. Mathias Brandstädter **Fotos:** Uniklinik RWTH Aachen, Adobe Stock, Fotolia **Druck:** Hausdruckerei Uniklinik RWTH Aachen **Anschrift der Redaktion:** Redaktion Uniklinik RWTH Aachen, Pauwelsstraße 30, 52074 Aachen **E-Mail:** kommunikation@ukaachen.de

4

Back to the Roots, aber in neuem Glanz
Jetzt anmelden zum 6. Aachener MFA-/ZFA-Tag
„Cool bleiben, wenn dich der Affe reitet“

6

Hitzeschutz in der Praxis
Wie Sie sich und Ihre Patientinnen und Patienten
gut durch heiße Tage bringen

8

Parasiten, die unter die Haut gehen
Wer an Skabies leidet, hat kleinste Mitbewohner unter
der Haut: die Krätzmilben.

10

Die Suchterkrankung
Eine Begleiterin fürs Leben?

12

Bildschirmarbeit
Tipps für gesunde Augen

14

Univ-Prof. Dr. med. Rafael Kramann
Personalie

15

Medientipp: Vicky sieht grün
Stiftung Universitätsmedizin Aachen:
Testaments-Broschüre

Back to the Roots, aber in neuem Glanz

Jetzt anmelden zum 6. Aachener MFA-/ZFA-Tag am 18. November 2023.

Keynote-Thema: „Gelassen gewinnen: Cool bleiben, wenn Dich der Affe reitet“

Nach einer gefühlten Ewigkeit ist es endlich soweit: Wir freuen uns, Ihnen den 6. Aachener MFA-/ZFA-Tag ankündigen zu dürfen. Nach den herausfordernden Zeiten ist es uns eine besondere Freude, endlich wieder in großer Runde zusammenkommen zu können. Der MFA-/ZFA-Tag wird in diesem Jahr am Samstag, den 18. November, von 10 bis 14 Uhr im Center for Teaching & Training CT² stattfinden – eine Veränderung, die neue Möglichkeiten für eine inspirierende Veranstaltung verspricht.

Der Tag bietet nicht nur einen neuen Veranstaltungsort; die lange Zeit des Wartens haben wir auch genutzt, um an unserem Konzept zu feilen. Wir haben ein abwechslungsreiches Gesundheitsprogramm mit Vorträgen und Workshops zu verschiedenen Themen auf die Beine gestellt, die speziell auf die Bedürfnisse von (Zahn-)Medizinischen Fachangestellten zugeschnitten sind. Wir geben Ihnen die Gelegenheit, Ihr Wissen zu vertiefen und gleichzeitig Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden in den Fokus zu rücken. Ergänzend zum Workshop „Ergonomie in der Arzt- oder Zahnarztpraxis“ können Sie beim Balance-Parcours Ihr Gleichgewicht. Aber auch wichtige Zukunftsthemen wie die Digitalisierung und deren praktische Auswirkungen auf die Abläufe in der Praxis stehen auf der Agenda.

Eines der Highlights des Tages wird die **Keynote-Rede von Dr. Martin Morgenstern** sein. Der Evolutionspsychologe und Verhaltensforscher hat einen ganz besonderen Blick auf die Welt. Unter dem Titel „Gelassen gewinnen: Cool bleiben, wenn Dich der Affe reitet“ wird Dr. Morgenstern seine Erkenntnisse und Erfahrungen teilen, wie man trotz herausfordernder Situationen souverän und gelassen agieren kann.

Seien Sie dabei! Wir freuen uns auf ein Wiedersehen beim 6. Aachener MFA-/ZFA-Tag.

Save the Date!

6. Aachener MFA-/ZFA-Tag

18. November 2023, 10:00-14:00 Uhr
im Center for Teaching & Training CT²
Forckenbeckstraße 71, 52074 Aachen
(in unmittelbarer Nähe zur Uniklinik)



Anmeldung und weitere Informationen zum Programm gibt es auf www.mfa-zfa-aachen.de



Mehr zu **Dr. Martin Morgenstern** auf <https://martinmorgenstern.com/> und im Video:

Einfach hier scannen



Neue Location, neuer Glanz:

Der MFA-/ZFA-Tag
findet im Center for
Teaching & Training CT² statt



Gelassen gewinnen

„Cool bleiben, wenn Dich der Affe reitet“ mit den Big Five des mentalen Trainings

Das Gehirn ist ein Seismograf für Probleme. Entdeckt es eins, aktiviert es sofort einen steinzeitlichen Stressmechanismus, um ein Problem oder eine problematische Situation zu bekämpfen, sich ihr zu entziehen oder sich tot zu stellen.

Der moderne Tag, ganz egal ob im Job, im Alltag, zu Hause, beim Sport oder sogar im Bett, ist durchzogen von kleinen und großen Problemen. Viele Dinge laufen häufig nicht so, wie man sich das vorstellt. Die Folge heißt Stress. Stress macht den Körper stark, aber richtet das Gehirn rein auf eine Problemfokussierung aus. Soweit zum Automatismus. Zeit, den Schalter wieder auf Gelassenheit zu stellen.

Im Vortrag von Dr. Martin Morgenstern lernen Sie fünf einfache und auf Wirksamkeit wissenschaftlich untersuchte Techniken kennen:

1. **Konzentration:** Positiv auch bei einer langweiligen oder unangenehmen Sache bleiben
2. **Umschalten:** Den inneren Schalter von Problem auf Lösung umlegen
3. **Gut fühlen:** Von einer negativen in eine positive Stimmung wechseln
4. **Loslassen:** Die Gedankenwelt aufräumen und einen klaren Kopf bekommen
5. **Atmen wie ein Buddha:** Durch ein paar gekonnte Atemzüge zurück zur mentalen Kontrolle und Gelassenheit

Hitzeschutz in der Praxis

Wie Sie sich und Ihre Patientinnen und Patienten gut durch heiße Tage bringen

Im Urlaub lassen wir uns hohe Temperaturen und strahlenden Sonnenschein gerne gefallen. Während des normalen Alltags und der Arbeitszeit ist brütende Hitze hingegen weniger beliebt. Und auch wenn der Herbst bevorsteht: Der nächste Sommer kommt bestimmt! Da fällt es schwer, in der Praxis einen kühlen Kopf zu behalten – für das Team ebenso wie für Patientinnen und Patienten. *praxis* gibt Tipps, wie Sie auch ohne Klimaanlage gut durch die Hitze kommen – und schon einmal für die nächste heiße Saison planen können.

Eine Klimaanlage besitzen die wenigsten Arztpraxen. Wenn es also draußen heiß wird, heizt auch die Praxis schnell unangenehm auf. Schwitzen ist da nur das kleinste Problem. Die Konzentration sinkt und mit ihr die gute Laune. Kreislaufprobleme, Kopfschmerzen und Müdigkeit machen sich mitunter breit. Die ideale Raumtemperatur liegt laut Arbeitsschutz zwischen 21° C und 26° C. Steigen die Temperaturen darüber, sollte man Maßnahmen ergreifen, um der Hitze entgegenzuwirken.

Die gängigste Möglichkeit sind Jalousien oder ein ähnlicher **Sonnenschutz**. Noch besser eignen sich feste Rollläden. Im Notfall hilft vorübergehend auch Alufolie an den Fenstern. Fragen Sie den Chef oder die Chefin frühzeitig nach solchen Möglichkeiten, wenn noch kein ausreichender Sonnenschutz in der Praxis besteht.

Tagsüber sollte man bei heißen Temperaturen nicht **lüften**, wohl aber in den frühen Morgen- und Abendstunden. Überlegen Sie im Team, wie dies bewerkstelligt werden könnte. Falls es der Praxisalltag zulässt, könnten manche Arbeiten der MFA/ZFA in den frühen Morgen verschoben werden, wenn es noch nicht zu heiß ist.

In vielen Praxen gilt für die MFA/ZFA eine Kleiderordnung, die zugunsten leichter **Kleidung** gelockert werden könnte. Sorgen Sie zudem im Team dafür, dass allen genügend Wasser oder vielleicht auch ein Eis für die Pause zur Verfügung stehen. Vielleicht lässt der Chef sich auch darauf ein, die zusätzlichen Kosten zu übernehmen.

Achten Sie besonders auf Kolleginnen und Kollegen mit **Vorerkrankungen** und schwangere oder stillende Mitarbeiterinnen. Sie brauchen unter Umständen eine Entlastung, um ihre Gesundheit nicht zu gefährden. Wer durch die Hitze gesundheitliche Probleme wie Kreislaufbeschwerden bekommt, darf selbstverständlich nach Hause gehen, um sich zu schonen. Dann sollte man ein Attest vorlegen.

Um es gar nicht so weit kommen zu lassen, helfen häufige kleine Pausen und eine **Abkühlung** in Form von nassen, im Kühlschrank oder Kühlfach gelagerten kleinen Handtüchern. Diese in den Nacken zu legen wirkt Wunder. Ebenfalls wohltuend ist es, die Hände und Arme unter kaltem Wasser zu kühlen.

Bei einer Raumtemperatur über 35° C sollte der Bereich nicht mehr für die Arbeit genutzt werden. Manchmal hilft ein schlichter **Raumwechsel** oder das Aufstellen eines Ventilators. In Kombination mit feuchten Tüchern macht dies die Hitze erträglicher.

Hitzefrei wie in der Schule gibt es im rechtlichen Sinne am Arbeitsplatz nicht. Wer einen netten Chef hat, wird an einem extrem heißen Tag vielleicht trotzdem früher nach **Hause** geschickt. Im Team gilt da besondere Kooperation – schließlich muss der Praxisbetrieb trotzdem aufrecht gehalten werden.

Viele elektrische Geräte geben zusätzliche Wärme ab. Überlegen Sie, ob diese Geräte wirklich gebraucht wer-

den oder ob sie abgeschaltet werden können. Denken Sie zudem bei der **Lagerung** von Material und Medikamenten an die zulässigen Höchsttemperaturen. Räumen Sie emp-

findliche Waren in den Keller oder Kühlschrank. Und: **Trinken** Sie genügend Wasser oder Tee und essen sie nur leichte Mahlzeiten.

Tipps für den Umgang mit Patientinnen und Patienten

- Nicht nur die Mitarbeitenden leiden an heißen Tagen, auch die Patientinnen und Patienten. Dies betrifft vor allem Alte und Kranke. Schwache Patientinnen und Patienten sollten in keinem Fall zu lange in einem heißen Wartezimmer ausharren müssen. Bedenken Sie dies – in Absprache mit dem Chef – auch schon bei der Terminvergabe. Bestellen Sie gefährdete Patienten besonders früh ein und füllen Sie den Terminkalender nicht bis zum Äußersten.
- Je nach Fachrichtung kommt es an heißen Tagen auch zu besonders vielen Notfällen. Halten Sie Kapazitäten frei und berücksichtigen Sie dies im Dienstplan.
- Seien Sie großzügig bei kurzfristigen Terminabsagen älterer und kranker Menschen. Für viele sind die heißen Tage zu anstrengend, um das Haus zu verlassen.
- Bieten Sie als Praxis ausreichend Getränke an und ermuntern Sie die Patienten, aktiv dieses Angebot zu nutzen. Halten Sie im Blick, ob vor allem ältere Patientinnen und Patienten eventuell schon dehydriert in die Praxis kommen.
- Achten Sie auf hitzebedingte Beschwerden und greifen Sie rechtzeitig ein. Dazu zählen Symptome wie Übelkeit, Schwindel, kalte und feuchte Haut sowie rasche Atmung oder ein schneller Puls.
- Geben Sie Ihren Patientinnen und Patienten Tipps zum richtigen Verhalten bei Hitze mit auf den Weg. Dies könnte ein Aushang sein oder ein Flyer, den Sie im Wartezimmer auslegen.



Parasiten, die unter die Haut gehen

Wer an Skabies leidet, hat kleinste Mitbewohner unter der Haut: die Krätzmilben.

Alleine der Gedanke an diese Erkrankung löst bei vielen schon Juckreiz aus – die Skabies, auch Krätze genannt. Die ansteckende Hautkrankheit wird durch die Krätzmilbe ausgelöst, die sich in der obersten Hautschicht der Betroffenen kleine Gänge gräbt, in der sie ihre Eier ablegt. Zwar ist Krätze nicht meldepflichtig, sodass es keine konkreten Fallzahlen gibt, aber man geht davon aus, dass die Fälle in den vergangenen Jahren stetig gestiegen sind. Indizien dafür sind die höheren Zahlen verkaufter milbenabtötender Medikamente und der Anstieg der Fälle, die ambulant in Arztpraxen behandelt oder stationär in Krankenhäusern aufgenommen wurden.

Sicher ist: Krätze ist weit verbreitet und das in jeder Altersgruppe. Das liegt auch daran, dass sich die Krätze überall dort verbreitet, wo sich viele Menschen auf engem Raum aufhalten – also in Kitas, Schulen aber auch Pflegeeinrichtungen, Heimen, Kliniken, Asylunterkünften oder Gefängnissen. Auch eine gute Hygiene kann ihre Ausbreitung nicht vollständig verhindern. Eine Ansteckung erfolgt über direkten Hautkontakt, sehr selten auch über Kleidung oder Wäsche. Die Krätze zählt daher auch zu den sexuell übertragbaren Krankheiten.

QUÄLENDER JUCKREIZ Über den Hautkontakt gelangen die winzig kleinen Milben oder ihre Larven auf die Haut ihres Wirtes. Mit bloßem Auge sind sie nicht zu erkennen. Die Weibchen bohren sich nach der Befruchtung in die oberste Hautschicht ein, um dort ihre Eier abzulegen. Dazu graben sie bis zu zweieinhalb Zentimeter lange Gänge. Ein Erstbefall mit Krätzmilben fällt meist erst einige Wochen nach der Infektion auf. Bei einer Folgeinfektion treten die Beschwerden viel schneller auf. Dann kommt es zu einem

Brennen der Haut und zu einem quälenden Juckreiz, der vor allem in der Nacht auftritt, wenn der Patient der Bettwärme ausgesetzt ist. Es folgen kleine Papeln, Knötchen und krustös belegte Kratzspuren an der befallenen Haut. Manchmal sind auch die Milbengänge unter der Haut mit bloßem Auge zu erkennen. Kratzen verschlimmert den Juckreiz. Zudem können sich aufgekratzte Hautstellen leicht entzünden.

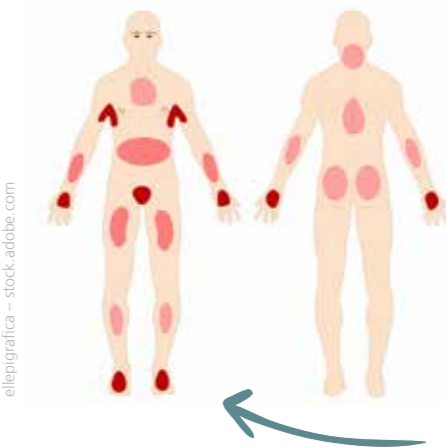
Befallen werden meist Hautstellen mit einer nur dünnen Hornschicht. So zum Beispiel zwischen den Fingern und Zehen, an den Handgelenken, in Achselhöhlen und Kniekehlen, in der Leistengegend, am Brustwarzenhof und im Genitalbereich. Im Gegensatz zu Erwachsenen sind bei kleinen Kindern auch häufig das Gesicht und der Kopf betroffen.

SCHNELL REAGIEREN Zwar ist ein Befall mit Krätzmilben kein medizinischer Notfall, doch es sollte schnell gehandelt werden. Der Hautarzt kann eine sichere Diagnose mit einem Auflichtmikroskop stellen. Danach sollte sofort die Therapie beginnen. Hierfür werden spezielle Cremes (Wirkstoff Permethrin) verwendet, die die Milben, ihre Larven, aber nicht alle Eier abtöten. Patientinnen und Patienten sollten sich abends am ganzen Körper mit der Creme einreiben und diese über Nacht acht bis zwölf Stunden einwirken lassen. Vor der Therapie sollte ein Vollbad genommen und die Fingernägel möglichst kurz geschnitten werden. Die Behandlung sollte nach ungefähr zehn Tagen wiederholt werden, damit zwischenzeitlich aus Eiern geschlüpfte Larven, Nymphen und Milben vor Erreichen der Fortpflanzungsfähigkeit erneut abgetötet werden. Eine Karenzzeit und die Aufbewahrung von Kleidung, Bettwäsche oder anderen eventuell kontaminierten Gegenständen (z. B. Stofftieren / Polstermöbel) für 72 Stunden bei mindestens 21° C und möglichst geringer Luftfeuchtigkeit wird empfohlen. Falls Textilien waschbar sind, können



sie alternativ maschinell gereinigt (mindestens zehn Minuten bei $\geq 50^\circ\text{C}$) und anschließend im Trockner getrocknet werden. Die Milben sterben in dieser Zeit aufgrund von Nahrungsmangel ab. Natürlich sollte bis zum Ende der Therapie auf Körperkontakt verzichtet werden.

PRÄZISE BEHANDLUNG Wichtig ist, die Behandlung sorgfältig durchzuführen und nach ungefähr zehn Tagen zu wiederholen – und alle Personen, mit denen der Betroffene engen Kontakt hatte, ebenfalls zu behandeln. Das betrifft vor allem die Familie und Sexualpartner. In Einrichtungen müssen teilweise auch ganze Bewohnergruppen mitbehandelt werden. Die Therapie kann in besonderen Fällen auch in Form von Tabletten (Wirkstoff Ivermectin) erfolgen. Auch dabei ist eine genaue Einhaltung der Einnahmever-schriften wichtig. Wie bei Befall mit anderen Parasiten (Läuse, Madenwürmer) ist es wichtig, dem Umfeld offen die Infektion zu kommunizieren, damit sich alle entsprechenden Kontaktpersonen auch behandeln können. Nur so können eine Ausbreitung und eine immer wiederkehrende gegenseitige Infektion, der sogenannte Ping-Pong-Effekt, vermieden werden.

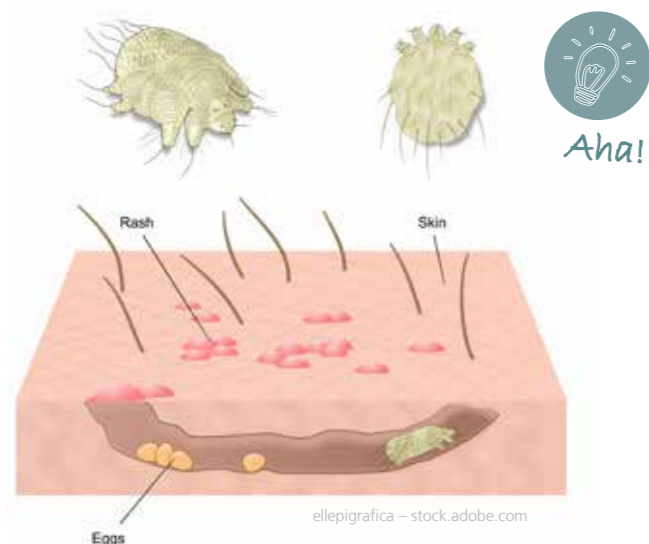


Diese Körperstellen werden meist befallen.

Schützen Sie sich!

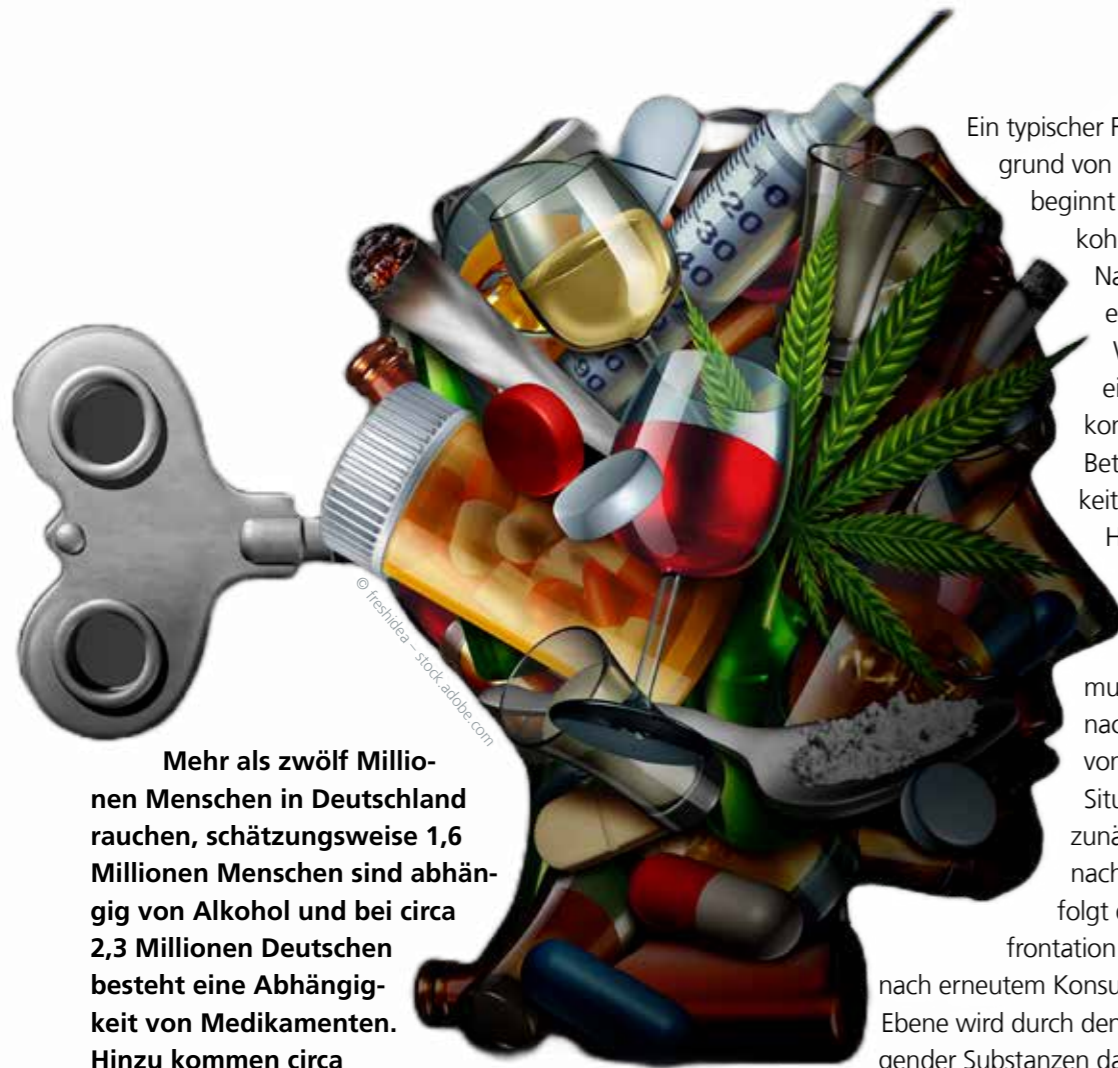
TIPP FÜR DIE PRAXIS:

Meistens steckt man sich an, weil man nicht weiß, dass der Patient eine Skabies hat, und ihm dann die Hand gibt oder seine Haut anfasst. Bei bekannter Skabies sollte der Patient, wenn möglich, zunächst behandelt werden. Bei unaufschiebbaren Behandlungen vor Therapie der Skabies sollte so gut wie möglich Abstand gehalten werden (kein Körperkontakt) und Handschuhe getragen werden. Das reicht in den meisten Fällen aus. Bei einer Skabies Norvegica sollte der Patient für mehrere Tage isoliert werden.



Die Suchterkrankung

Eine Begleiterin fürs Leben?



Ein typischer Fall: Ein Betroffener leidet aufgrund von Stress unter Schlafstörungen und beginnt diese mit dem Konsum von Alkohol oder Cannabis zu behandeln. Nach und nach muss er die Dosis erhöhen, damit die erwünschte Wirkung anhält. Mit der Zeit ist ein Einschlafen ohne Substanzkonsum nicht mehr möglich, der Betroffene gerät in die Abhängigkeit.

Häufige Motive für die Einnahme von Suchtmitteln sind unter anderem Schmerzlinderung, Leistungssteigerung, Stimmungsaufhellung oder der Wunsch nach Betäubung und Verdrängung von Konflikten. Die unbefriedigende Situation wird durch das Suchtmittel zunächst scheinbar gebessert. Doch nach Abklingen der Substanzwirkung folgt die Ernüchterung durch die Konfrontation mit der Realität, das Verlangen nach erneutem Konsum steigt. Auf neurobiologischer Ebene wird durch den Konsum abhängigkeitserzeugender Substanzen das Belohnungssystem aktiviert, es kommt zu einer erhöhten Dopaminausschüttung. Das Gehirn verknüpft den positiven Reiz mit der Konsumhandlung und „fordert“ diesen wiederholt ein.

Diagnose eines schädlichen Substanzgebrauchs
Ärztinnen und Ärzte sprechen von einem schädlichen Substanzgebrauch (Alkohol, Drogen, Medikamente), wenn der Konsum für körperliche oder psychische Konsequenzen verantwortlich ist und eine klar beschreibbare Schädigung vorliegt. Bestimmte Kriterien müssen hierfür erfüllt sein. Eine formal eigene Kategorie stellen die sogenannten stoffungebundenen Süchte (siehe rechte Seite) dar. Menschen mit einer Suchterkrankung benötigen dringend Hilfe. Das primäre Behandlungsziel aller Therapien ist die Abstinenz. Eine Reduktion des Substanzkonsums im Sinne

Mehr als zwölf Millionen Menschen in Deutschland rauchen, schätzungsweise 1,6 Millionen Menschen sind abhängig von Alkohol und bei circa 2,3 Millionen Deutschen besteht eine Abhängigkeit von Medikamenten. Hinzu kommen circa 600.000 Menschen, bei denen ein problematischer Umgang mit illegalen Drogen vorliegt. Suchterkrankungen sind schon lange kein gesellschaftliches Randphänomen mehr.

„Suchterkrankungen können fatale Auswirkungen auf das Privat- und Berufsleben haben und den Alltag bestimmen“, weiß Dr. med. univ. Yvonne Chikere, verantwortliche Oberärztin der Sprechstunde für Alkoholentwöhnung der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik an der Uniklinik RWTH Aachen. Nicht jeder, der Suchtmittel konsumiert, ist abhängig. Dennoch besteht für einige Menschen die Gefahr, die Kontrolle über den Konsum zu verlieren. Die Entwicklung einer schweren Abhängigkeit ist hierbei ein Prozess, die Übergänge sind oft fließend.

Die Kennzeichen einer Sucht

Starkes Verlangen

Die Droge ist immer präsent.



Kontrollverlust

Eine Sucht lässt sich nicht kontrollieren.

Abstinenzunfähigkeit

Trotz negativer Konsequenzen ist ein Leben ohne Droge nicht mehr möglich.

Toleranzbildung

Für den gleichen Effekt muss die Dosis steigen.

Entzugerscheinungen

Ohne Suchtmittel treten Entzugerscheinungen auf.

Rückzug aus dem Sozialleben

Die Befriedigung der Sucht ersetzt alles andere – auch Familie und Freunde, die Arbeit, Hobbies und Sporttraining.

eines „kontrollierten Konsums“ sollte nur bei riskantem oder schädlichem Gebrauch geraten werden, wenn die genannten Abhängigkeitskriterien nicht zutreffen. Typischerweise müssen Betroffene zunächst eine (körperliche) Entgiftung beziehungsweise Entzugsbehandlung durchmachen, die in der Regel stationär in einer Klinik erfolgt. Im Anschluss werden im Rahmen der sogenannten Entwöhnungstherapie insbesondere Ursachen und Auslöser des Substanzkonsums erarbeitet und Maßnahmen zur Rückfallprophylaxe getroffen, um einem erneuten Substanzkonsum vorzubeugen. Meist unternehmen Betroffene mehrere Anläufe, bevor eine stabile und längerfristige Abstinenz tatsächlich erreicht wird.



Oft ist es erforderlich, dass Betroffene ihren gewohnten Lebensstil verändern, wofür sie Hilfe bei der Wiedereingliederung in ihr Berufs- und Privatleben benötigen. In der Regel sind sie auf eine langfristige Nachbetreuung angewiesen. Auch körperliche Folgeschäden, die durch chronischen Substanzkonsum bedingt sind, erfordern oftmals eine kontinuierliche und langfristige Weiterbehandlung.

Menschen mit einer Suchterkrankung benötigen dringend Hilfe.

Doch der Drang nach Hilfe muss aus dem Betroffenen selbst kommen.

Verschiedene Arten von Süchten

Stoffgebundene Süchte

- **Tabak und Zigaretten**
- **Alkohol**
- **Illegale Drogen**
- **Tabletten/Schlafmittel**

Stoffungebundene Süchte (Verhaltenssüchte)

Verhaltenssüchte gibt es schon immer. Seit dem Aufkommen neuer Technologien haben sich allerdings eine Reihe neuer Verhaltenssüchte herausgebildet. Die häufigsten Verhaltenssüchte sind:

- **Glücksspielsucht oder zwanghaftes Spielen** Glücksspiel ist in unserer Gesellschaft sehr präsent. Es gibt immer mehr Wettbüros und leider eine fehlende Regulierung im Jugendschutz.
- **Internet-Spielsucht** Unter Jugendlichen häufig.
- **Internetsucht** Viele Menschen möchten alles, was im Netz passiert, verfolgen und können nicht mehr damit aufhören.
- **Pornografie-Sucht** Der Konsum von audiovisuellem Material mit sexuellen Inhalten ist eine der häufigsten Verhaltenssüchte.
- **Handysucht** Das Handy bestimmt den Alltag vieler Menschen. Allein der Gedanke, sich von diesem Gerät zu trennen oder es zu verlieren, löst große Ängste aus.
- **Sexsucht** Das Bedürfnis, sexuelles Verlangen zu befriedigen, kann zwanghaft und schädlich werden.
- **Essstörungen** Es gibt verschiedene Ausprägungen: Essensverzicht, Essanfälle oder Besessenheit von gesundem Essen.
- **Kaufsucht**

Bildschirmarbeit: Tipps für gesunde Augen

Allein in Deutschland arbeiten mehr als 18 Millionen Beschäftigte an einem sogenannten Bildschirmarbeitsplatz. Für die meisten von ihnen bedeutet das stundenlanges Dauersitzen in Kombination mit einer starren Körperhaltung. Was sich im ersten Moment nach einer leichten körperlichen Tätigkeit anhört, ist für unsere Augen jedoch Schwerarbeit. praxis hat einige Tipps zusammengestellt, wie Sie Ihre Augen bei der Arbeit am Computer gesund halten und Beschwerden vorbeugen können.

Moderne Technologien erschweren es uns zunehmend, den Blick von den Monitoren zu nehmen. Heutzutage gehören Smartphones, Tablets und Laptops zu unseren alltäglichen Begleitern, und werden nicht nur im Beruf, sondern auch in der Freizeit exzessiv genutzt. Dass dies auf Dauer nicht ohne Folgen bleibt, liegt auf der Hand. „Die Auswirkungen dieser hohen Bildschirmzeiten beeinträchtigen die Augen und können gar zu einer chronischen Belastung führen. Man spricht hierbei vom sogenannten Computer-Vision-Syndrom (CVS) oder der digitalen Augenbelastung“, weiß Univ.-Prof. Dr. med. Peter Walter, Direktor der Klinik für Augenheilkunde an der Uniklinik RWTH Aachen. Betroffene klagen unter anderem über Augenermüdung und -anspannung, Augenflimmern, verschwommenes Sehen, Augenbrennen, Kopfschmerzen sowie tränende oder trockene Augen. Dabei können viele dieser Probleme behoben werden, indem man einfache Tipps beachtet, die die Augen entlasten.

WAS DEN AUGEN HILFT „Besonders belastend für unser Sehorgan ist das oft stundenlange Sehen auf kurze Distanz. Die Augenmuskeln ermüden nach einiger Zeit. Wenn den Augen von Zeit zu Zeit nicht eine kurze Entspannung gegönnt wird, droht eine Überlastung“, warnt Prof. Walter. Regelmäßige Bildschirm-pausen sollten genutzt werden, um den Blick gezielt in die Ferne schweifen zu lassen.

DIE 20-20-20-REGEL Dieser einfache Merksatz bedeutet, alle 20 Minuten den Blick vom Monitor abwenden und auf ein mindestens 20 Fuß (6 Meter) entferntes Objekt für 20 Sekunden fokussieren. Mit dem Blickwechsel entspannen sich die Augen. Gezielte Ausgleichs- und Entspannungsübungen helfen zusätzlich, das Sehorgan beschwerdefrei zu halten.



© Vladimir Voronin - stock.adobe.com



Unsere Tipps für gesunde Augen am Bildschirmarbeitsplatz
UNIKLINIK RWTH AACHEN



BLINZELN NICHT VERGESSEN Durch das starre Schauen auf einen Monitor reduziert sich unser Lidschlag. Während wir normalerweise 15 bis 20 Mal pro Minute blinzeln, ist es während der Arbeit am Computer nur noch fünfmal. „Um das Risiko trockener Augen zu verringern, sollten Sie regelmäßig lüften und bewusst Blinzelpausen einlegen: Lehnen Sie hierfür Ihren Kopf zurück und blinzeln Sie, was das Zeug hält“, empfiehlt Prof. Walter. Augentropfen oder ein Augenspray können gegebenenfalls unterstützend wirken.

OPTIMALE ARBEITSBEDINGUNGEN Auch der Arbeitsplatz an sich macht viel aus. Der Bildschirm sollte zunächst richtig positioniert werden, am besten seitlich zu Fenstern und Lichtquellen. Denn Reflexionen, Gegenlicht und Lichtspiegelungen können das Sehorgan zusätzlich reizen. Um die Augen zu schonen, ist es besonders wichtig, genügend Abstand zu Display und Monitor zu halten. Ideal ist eine Entfernung von 50 Zentimetern. Zudem sollten am Bildschirm die Anzeigeneinstellungen von Schärfe, Konturen, Textgröße, Helligkeit, Farben und Kontrast überprüft werden.

COMPUTERBRILLE FÜR KOMFORTABLES SEHEN Für bestes Sehvermögen und eine klare Sicht kann eine Bildschirmbrille sorgen, die im Gegensatz zu Lese- und Gleitsichtbrillen für Sehentfernungen zwischen 50 und 90 Zentimetern optimiert ist. Für den digitalen Arbeitsalltag eignen sich in bestimmten Situationen sogenannte Blaulichtfilter-Brillen, die das kurzweilige und damit zu Streulichtphänomenen führende Blaulicht herausfiltern.

REGELMÄSSIG ZUM AUGENARZT Zu viel Naharbeit in Kombination mit langem und anstrengendem Gucken auf den Bildschirm kann zu Kurzsichtigkeit führen. Kinder und Jugendliche sind hier besonders gefährdet. Um mögliche Veränderungen der Sehkraft frühzeitig festzustellen, sind regelmäßige Besuche beim Augenarzt ratsam. „Denn eine nicht richtig korrigierte Fehlsichtigkeit strengt die Augen zusätzlich an“, weiß Prof. Walter.



Univ.-Prof. Dr. med. Rafael Kramann ist neuer Klinikdirektor und Lehrstuhlinhaber der Medizinischen Klinik II

Zum 1. August 2023 hat **Univ.-Prof. Dr. med. Rafael Kramann** die Nachfolge von Univ.-Prof. Dr. med. Jürgen Floege als Direktor und Lehrstuhlinhaber der Klinik für Nieren- und Hochdruckkrankheiten, rheumatologische und immunologische Erkrankungen (Med. Klinik II) an der Uniklinik RWTH Aachen angetreten. Der ausgewiesene Experte im Bereich der Nierenerkrankungen war zuvor als Oberarzt in der Medizinischen Klinik II und Leiter des Instituts für Experimentelle Innere Medizin und Systembiologie an der Uniklinik RWTH Aachen tätig. Das Forschungsinstitut wird nun in die Medizinische Klinik II integriert, um die translationale Forschung zu stärken und mit einer exzellenten Patientenversorgung zu kombinieren. Prof. Kramanns Karriere begann mit einem Medizinstudium an der RWTH Aachen University und einer Promotion zum Thema kardiale Bildgebung in der Klinik für Kardiologie, Angiologie und Internistische Intensivmedizin (Med. Klinik I) an der Uniklinik RWTH Aachen. Es folgte ein Forschungsaufenthalt von 2011 bis 2015 an der Harvard Medical School in Boston. Nach seiner Rückkehr fokussierte sich der Arzt und Wissenschaftler auf den Aufbau eines internationalen Forschungsteams an der Uniklinik RWTH Aachen zur Entwicklung neuer Therapieansätze für Patienten mit chronischen Nierenerkrankungen und Organvernarbung (Fibrose).

Von 2017 bis 2020 hatte er die Professur für Kardio-Nephrologie (W2) in der Medizinischen Klinik II inne und arbeitete parallel an der Erasmus Universität in Rotterdam, einem der größten europäischen Transplantationszentren. 2020 wurde der heute 41-Jährige auf den neuen Lehrstuhl für Experimentelle Innere Medizin und Systembiologie der RWTH Aachen berufen (W3) und leitet seitdem das gleichnamige Institut als Gründungsdirektor. Seine Forschungsschwerpunkte liegen auf dem Verständnis der chronischen Nierenerkrankung, Herzerkrankungen und Fibrose.

NEUE AUFGABEN

Kramann blickt seiner neuen Aufgabe als Klinikdirektor und Lehrstuhlinhaber mit Vorfreude entgegen: „Ich freue mich sehr über die neue Herausforderung und bin bereit, unseren Patientinnen und Patienten als Klinikdirektor nicht nur in der Krankenversorgung eine bestmögliche Behandlung von Nieren- und Hochdruckkrankheiten sowie immunologischen und rheumatologischen Erkrankungen anzubieten, sondern auch unsere Forschung zum Verständnis von Krankheitsmechanismen und Entwicklung von Medikamenten und Behandlungskonzepten auf höchstem wissenschaftlichen Standard voranzutreiben und die Vernetzung innerhalb der Uniklinik RWTH Aachen auszubauen“, erklärt Prof. Kramann.

Vicky sieht grün

Unser
Medien-
tipp



Zum Nachschauen

Ein Blick hinter die Kulissen der Uniklinik RWTH Aachen: Unterhaltsam und informativ lernt Reporterin Vicky das größte Klinikgebäude Europas und seine Menschen kennen.

Hier geht es zur
aktuellen Folge



Ein Vermächtnis für den guten Zweck

Ein Testament gibt die Möglichkeit, Sorge für diejenigen zu tragen, die einem am Herzen liegen. Neben der Absicherung von Angehörigen können Menschen in ihrem Testament aber auch Institutionen wie die **Stiftung Universitätsmedizin Aachen** als Vermächtnisnehmer oder (Mit-)Erben bedenken. Durch diese Entscheidung können sie wertvolle Zwecke unterstützen, wie beispielsweise die Hilfe für krebskranke Kinder, die Förderung lebenswichtiger Forschungsprojekte oder die Verbesserung der Lehre für angehende Medizinstudierende.

Der neue Ratgeber **Ein Vermächtnis für den guten Zweck** der **Stiftung Universitätsmedizin Aachen** soll helfen, diese wichtigen Entscheidungen zum eigenen Nachlass zu treffen und sich um diejenigen zu kümmern, die ihnen am meisten am Herzen liegen.

Mit Ihrem Testament können Sie dazu beitragen, eine bessere Zukunft zu gestalten! Wir freuen uns, wenn Sie uns kontaktieren, um weitere Fragen zu besprechen und Ihnen bei Ihrer Entscheidung zu helfen.
Tel.: 0241 80-89893

www.stiftung-universitaetsmedizin-aachen.de





UNIKLINIK RWTHAACHEN

300 Berufe unter einem Dach.
Mehr **Vielfalt** geht nicht!



www.karriere.ukaachen.de