

AMPULS

GUT BETREUT
IM HAUSARZTMODELL

SEPTEMBER 2018

hawadoc
Ärzteorganisation



GESUNDE ERNÄHRUNG

Gesund essen –
was heisst das? Seite 2

DOPPELTER VORTEIL

Gut betreut
im Hausarztmodell Seite 6

BILDERRÄTSEL

Finden Sie
die vier Unterschiede Seite 12

Gesund essen – was heisst das?

Prof. Dr. med. Peter E. Ballmer, Maya Rühlin

Im Rahmen der nicht übertragbaren Krankheiten oder laienhaft ausgedrückt der «Zivilisationskrankheiten» sind das Essverhalten und die körperliche Aktivität die Grundpfeiler für eine robuste Gesundheit bis ins hohe Alter.

Was heisst gesunde Ernährung? Im Vordergrund steht in unseren westlichen Gebieten zweifelsohne die sogenannte Mittelmeer- oder mediterrane Ernährung. Diese Ernährungsweise ist reich an Früchten und Gemüse, insbesondere grünen Blattgemüsen und komplexen Kohlenhydraten sowie hochwertigen Eiweiss- und Fettquellen. Konkret bedeutet das 5 Portionen Früchte oder Gemüse pro Tag und ein bewusster Fleischkonsum, d. h. 2–3 fleischlose Tage pro Woche, insbesondere kaum verarbeitetes oder gepökeltetes Fleisch, wie Wurstwaren. Entgegen der landläufigen Meinung kommt Fisch nicht regelmässig auf den mediterranen Tisch, was in Hinsicht auf die ökologischen Probleme sinnvoll ist.

Wichtig ist die Qualität der Fette und verwendeten Öle. Im Vordergrund steht natürlich das Olivenöl, welches recht hitze- und oxidationsstabil ist. Zudem ist es reich an Antioxidantien. In unseren Breitengraden ist Rapsöl ein optimales Öl, da es neben reichlich Ölsäure auch die Alpha-Linolensäure, eine Vorstufe der Fischöle, enthält. Rapsöl darf nicht erhitzt werden, sondern eignet sich vor allem für die kalte Küche. Eine Alternative ist High Oleic Sonnenblumenöl. Dessen Fettsäureprofil unterscheidet sich grundlegend vom üblichen Sonnenblumenöl, welches wir nicht empfehlen. Eine wichtige weitere Komponente der mediterranen Ernährung sind ungesalzene Nüsse, die täglich genossen werden dürfen.



Nicht unerwähnt soll ein Glas Wein als genussvolle Abrundung zu einer Mahlzeit sein: Der Wein ist Bestandteil der mediterranen Ernährung, vorzugsweise als Rotwein. Ein bis maximal zwei Deziliter für die Frau und zwei Deziliter für den Mann dürfen heute als unproblematisch genannt werden und haben einen protektiven Effekt auf die Entstehung der Arteriosklerose.

Generell sind saisonale Früchte und Gemüse, frisch zubereitet und abwechslungsreich, in der Ernährung zu bevorzugen. Fertigprodukte sollten zurückhaltend konsumiert werden.

Was ist noch wichtig? Mit zunehmendem Alter ist die Versorgung mit Eiweiss (Protein) von zentraler Bedeutung, da wir dem Verlust von Muskelmasse ausgesetzt sind. Ein Phänomen, nach dem unter dem Begriff Sarkopenie geforscht wird. Generell rückt neben der Versorgung mit Energie (Kilokalorien) im Alter und bei Krankheit die Zufuhr von hochwertigem Protein (Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukte, Eier, Hülsenfrüchte und daraus gefertigte Speisen) in den Vordergrund, da es gilt, die Entstehung von Mangelernährung und Sarkopenie zu verhindern.

Ernährung ist zusammen mit körperlicher Aktivität das A und O für die Gesundheit. Daher empfehlen wir drei wöchentliche Trainingseinheiten und täglich eine niedrig intensive Aktivität von gut einer halben Stunde, wie Spazieren, Treppen steigen usw.

Prof. Dr. med. Peter E. Ballmer ist Leiter des Departements Medizin am Kantonsspital Winterthur. Maya Rühlin ist Leiterin der Ernährungstherapie und -beratung am Kantonsspital Winterthur. Zusammen haben sie das Buch «Kochen für das Herz» der Schweizerischen Herzstiftung geschrieben.

www.swissheart.ch/shop



Dr. med.
Peter Ritzmann,
Medizinischer Leiter
Ärztente

Ernährung und Diäten

Gesundheit und gesunde Ernährung gehören zusammen. Dieses Wissen ist in der Menschheit seit Jahrtausenden tief verwurzelt. Auch die moderne medizinische Wissenschaft bringt laufend neue Studien hervor, die diese Erkenntnis bestätigen. Der Nutzen einer gesunden Ernährung kann kaum genügend gewürdigt werden.

Besonders viele neuere Studien belegen den Nutzen einer Ernährung gemäss traditioneller Küche in den Mittelmeerländern. Die «mediterrane Diät» – ergänzt mit ballastreichen Vollkornprodukten – ist deshalb das Herzstück einer modernen Ernährungsberatung.

An Bedeutung verloren haben hingegen Diäten, wo die Ernährung wegen einer Krankheit stark angepasst wird. Strikte Magen- oder Leber-Diäten werden heute nicht mehr empfohlen: Ihr Nutzen ist fraglich, auch bei Magen- oder Leberkrankheiten wird heute eine allenfalls leicht angepasste mediterrane Ernährung empfohlen. Auch beim Diabetes hat die Bedeutung einer strikten Diät abgenommen. Dank moderner Behandlungsmethoden ist heute auch bei Zuckerkranken meistens eine individuell angepasste gesunde Ernährung möglich.

Stark zugenommen hat aber die Bedeutung der Ernährungsberatung bei Übergewicht und Adipositas. Wie die Übersicht in dieser Ausgabe zeigt, kann eine Kalorienreduktion mit verschiedenen Diäten angestrebt werden. Leider gelingt es selten, mit Reduktionsdiäten allein eine dauernde Gewichtsreduktion zu erreichen. Zu viele Kalorien im Essen sind meist nicht der einzige Grund für Übergewicht. Andere Ursachen wie wenig körperliche Aktivität und genetische Besonderheiten spielen häufig eine wichtige Rolle.

So wichtig eine gesunde Ernährung ist, ist sie doch immer nur ein Teil einer gesunden Lebensführung. Und dass gutes Essen Freude bereiten soll, ist wohl genauso entscheidend, auch wenn dies selten im Brennpunkt von wissenschaftlichen Untersuchungen steht.

Herzliche Grüsse
Dr. med. Peter Ritzmann,
Medizinischer Leiter Ärztenetze

Was bedeutet «Diät»?

Als Diät wird eine spezielle Ernährung des Menschen bezeichnet, bei der längerfristig oder dauerhaft eine spezielle Auswahl von Lebensmitteln verzehrt wird. Der Begriff «Diät» bezeichnet bestimmte Ernährungsweisen, die entweder zur Gewichtsabnahme oder zur Behandlung von Krankheiten dienen sollen.



Ausgewogen und genussvoll

Ausgewogenes und genussvolles Essen und Trinken sind Teil eines gesunden Lebensstils. Sie versorgen den Körper mit Energie, lebenswichtigen Nähr- sowie Schutzstoffen, fördern das körperliche Wohlbefinden und tragen dazu bei, Krankheiten vorzubeugen.

Die Schweizer Lebensmittelpyramide

Die Schweizer Lebensmittelpyramide veranschaulicht bildlich eine ausgewogene Ernährung. Lebensmittel der unteren Pyramidenstufen werden in grösseren, solche der oberen Stufen in kleineren Mengen benötigt. Es gibt keine verbotenen Lebensmittel. Die Kombination der Lebensmittel im richtigen Verhältnis macht eine ausgewogene Ernährung aus.

Tipps zum Geniessen

- Machen Sie es sich gemütlich. Setzen Sie sich zum Essen hin.
- Kochen Sie selbst! Lassen Sie sich von neuen Rezepten inspirieren und probieren Sie neue Gerichte und Variationen aus!
- Wie wäre es mit einem gemeinsamen Kochtag in der Woche?

Diätformen

Jede dieser Diätformen basiert auf einer Verminderung oder Vermehrung des relativen Anteils eines Nahrungsbestandteils (Kohlenhydrate, Fette, Eiweisse, Vitamine, Mineral- und Konservierungsstoffe) gegenüber den anderen. Insgesamt existieren zwei Diätformen:

1 Diäten zur Krankheitsbehandlung

Diäten werden als Einzelmassnahme zusätzlich zur medikamentösen oder operativen Therapie zur Behandlung von Krankheiten eingesetzt. Diäten zur Krankheitsbehandlung sollten besonders in der Anfangsphase unter ärztlicher Begleitung erfolgen.

2 Reduktionsdiäten

Eine Reduktionsdiät zielt auf die Reduktion des Körpergewichts. Es gibt zahlreiche Reduktionsdiäten, die sich in ihren Methoden teilweise erheblich voneinander unterscheiden.

Fasten

Verschiedene Hinweise aus der Ernährungs- und Altersforschung besagen, dass es gesund ist, längere Essenspausen von mindestens 16 Stunden einzuschalten.

- + schneller abnehmen / Entschlackung des Körpers
- Gefahr des Jo-Jo-Effekts besteht

Energiereduzierte Mischkostdiät

Bei der Diätform der energiereduzierten Mischkost wird darauf geachtet, sich kalorienarm, abwechslungsreich und gesund zu ernähren. Der Genuss von Fleisch, Wurst sowie tierischer Fette wird eingeschränkt.

- + abwechslungsreich und gesund
- kein schnelleres Abnehmen

Low-Carb-Diäten

Low-Carb-Diäten sind Diätformen, bei denen auf kohlenhydratreiche Lebensmittel verzichtet wird.

- + senkt Blutdruck
- unausgewogen / begünstigt Zivilisationskrankheiten

Low-Fat-Diäten

Bei Low-Fat-Diäten wird vor allem die Zunahme von Fett reduziert.

- + lässt sich leicht in Alltag einbauen
- Fettenthaltung in Lebensmittel schwer identifizierbar

Formula-Diäten

Bei den Formula-Diäten werden die Mahlzeiten ganz oder teilweise durch Pulver, Drinks oder ähnliche Mittel ersetzt.

- + Versorgung mit Nährstoffen gesichert
 - Gefahr des Jo-Jo-Effekts besteht
-

DOPPELTER VORTEIL

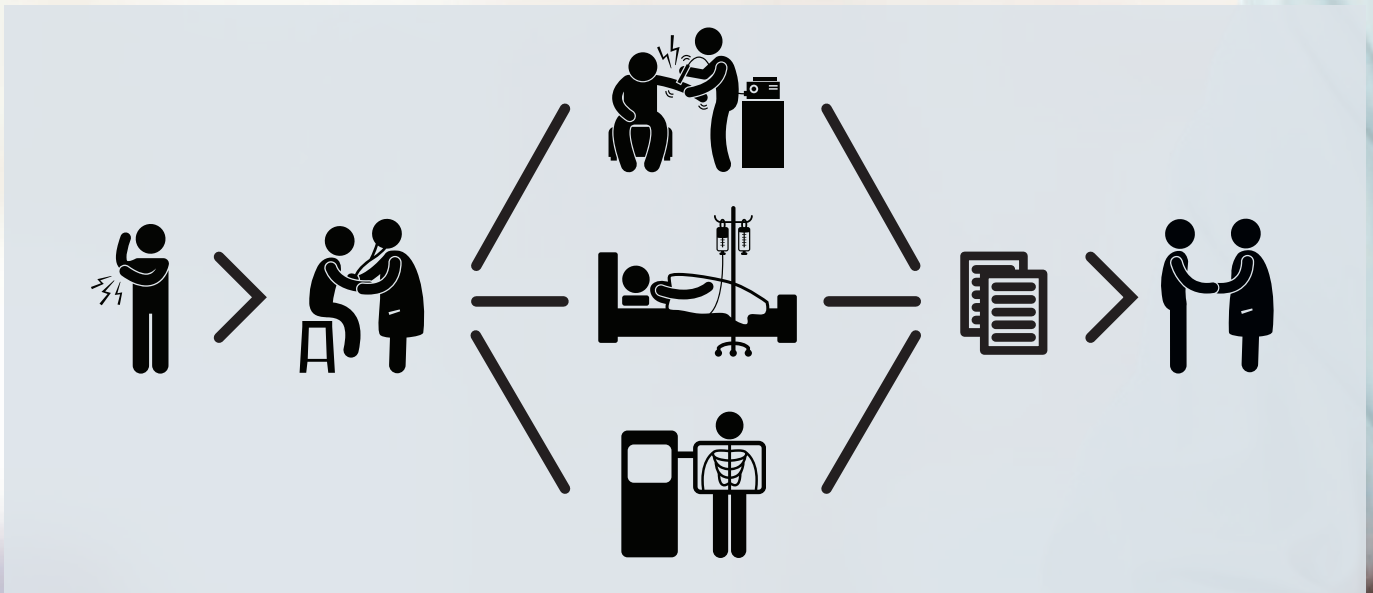
Gut betreut im Hausarztmodell

Im Hausarztmodell sind Sie doppelt im Vorteil. Dank der Koordination durch die Ärztin oder den Arzt kommen Sie in den Genuss einer besseren Behandlung. Ausserdem sparen Sie bis zu 17 % Prämien bei der Krankenversicherung.

Wer sich im Hausarztmodell versichert, wendet sich im Krankheitsfall immer zuerst an die gewählte Ärztin oder den gewählten Arzt und verzichtet dafür auf die freie Arztwahl. Die Ärztinnen und Ärzte, welche in einem Ärztenetz organisiert sind, können so die Behandlung der Patientin oder des Patienten koordinieren und optimieren.

So funktioniert das Hausarztmodell

1. Wählen Sie unter www.doppelter-vorteil.ch eine Ärztin oder einen Arzt für die Koordination Ihrer Behandlung.
2. Diese Ärztin oder dieser Arzt wird damit erste Anlaufstelle für alle medizinischen Fragen.
3. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt sucht mit Ihnen nach der besten Lösung und koordiniert den weiteren Verlauf der Behandlung.



Für die folgenden Fälle brauchen Sie keine Überweisung durch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt

- Vorsorgeuntersuchungen bei Frauenärztinnen und Frauenärzten
- Vorsorgeuntersuchungen bei Augenärztinnen und Augenärzten
- Arzt- und Spitalbesuche in Notfallsituationen



Häufige Fragen zum Hausarztmodell

Wie kann ich ins Hausarztmodell wechseln? Erkundigen Sie sich bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nach der Informationsbroschüre. Darin finden Sie eine Antwortkarte, mit der Sie eine unverbindliche Offerte für das Hausarztmodell bestellen können. Natürlich können Sie sich auch direkt an Ihre Krankenversicherung wenden. Sie können jedes Jahr bis 30. November Ihre Krankenversicherung wechseln. Innerhalb der gleichen Krankenversicherung können Sie jederzeit vom Standardmodell ins Hausarztmodell wechseln.

Was muss ich tun, wenn ich krank bin? Wenden Sie sich bei gesundheitlichen Problemen immer zuerst an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Bei Bedarf werden Sie an Spezialistinnen und Spezialisten oder ins Spital überwiesen.

Was muss ich im Notfall tun? Rufen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt an. Folgen Sie den Anweisungen des Anrufbeantworters, falls die Praxis geschlossen ist. In der Regel werden Sie an eine Stellvertretung oder an den entsprechenden Notfalldienst verwiesen. In lebensbedrohlichen Notfällen wenden Sie sich direkt an den Rettungsdienst unter der Nummer 144.

Was muss ich nach einem Notfall tun? Über alle Notfallbehandlungen müssen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt so schnell wie möglich informieren. So können Sie auch bei allen darauf folgenden Behandlungen wieder auf Unterstützung und Koordination zählen.

Kann ich direkt zur Frauenärztin oder zum Frauenarzt gehen? Frauenärztinnen oder Frauenärzte sind frei wählbar, und für Vorsorgeuntersuchungen brauchen Sie keine Überweisung. Alle weiterführenden Behandlungen müssen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt absprechen.

Kann ich direkt zur Augenärztin oder zum Augenarzt gehen? Augenärztinnen oder Augenärzte sind frei wählbar, und für Vorsorgeuntersuchungen brauchen Sie keine Überweisung. Alle weiterführenden Behandlungen müssen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt absprechen.

Kann ich direkt in die Physiotherapie, ins Spital oder zu einer Spezialistin oder einem Spezialisten gehen? Alle weiterführenden Behandlungen müssen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt absprechen. Sie erhalten eine entsprechende Überweisung dafür.

Was passiert, wenn ich mich nicht an die Regeln halte? Wenn Sie sich nicht an die Regeln im Hausarztmodell halten, riskieren Sie, dass Sie Prämienrabatte verlieren oder die Krankenversicherung eine Arztrechnung nicht bezahlt. Sprechen Sie darum alle Behandlungen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ab.

Kann ich meine Ärztin oder meinen Arzt wechseln? Sollten Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt aus persönlichen Gründen einmal wechseln wollen, ist dies innerhalb des Ärztenetzes möglich.

Kann ich aus dem Hausarztmodell austreten? Sie können jedes Jahr bis 30. November Ihre Krankenversicherung wechseln. Das gilt sowohl für den Wechsel ins Hausarztmodell als auch für den Wechsel zurück in die Standardversicherung.

HAUSARZTMODELL

Wählen Sie das
«echte» Hausarztmodell

Mit dem Hausarztmodell sparen Sie bis zu 17 % Prämien. Zudem kommen Sie dank der Koordination durch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt in den Genuss einer besseren Behandlung. Machen Sie den Prämienvergleich und verlangen Sie eine unverbindliche Offerte. Der Wechsel ins Hausarztmodell ist bis 30. November möglich. Innerhalb der gleichen Krankenversicherung können Sie jederzeit vom Standardmodell ins Hausarztmodell wechseln.

Diese Übersicht hilft Ihnen, im Dschungel der Versicherungsprodukte das «echte» Hausarztmodell zu finden.



AQUILANA
VERSICHERUNGEN

Echtes Hausarztmodell *

CASAMED

www.aquilana.ch



CSS
Versicherung

Echtes Hausarztmodell

**Hausarzt-
versicherung
Profit**

www.css.ch



EGK
Gesund versichert

Echtes Hausarztmodell

EGK-Care

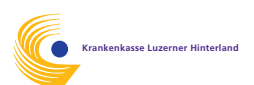
www.egk.ch



Echtes Hausarztmodell

KPTwin.plus

www.kpt.ch



Krankenkasse Luzerner Hinterland

Echtes Hausarztmodell *

**Hausarzt-
versicherung
HAUSMED**

www.kklh.ch



rhenusana
die rheintaler krankenkasse

Echtes Hausarztmodell *

Hausarztssystem

www.rhenusana.ch

sanitas

Echtes Hausarztmodell

NetMed

www.sanitas.com

Im Hausarztmodell: Versicherte profitieren doppelt

Heute wählen mehr als 60 Prozent der Schweizer Bevölkerung ein Krankenversicherungsmodell mit eingeschränkter Wahl der Leistungserbringer. Das heisst, sie verzichten auf eine freie Arztwahl und konsultieren im Krankheitsfall zuerst ihre Ärztin, ihren Arzt oder eine andere Anlaufstelle.

Die Erfolgsgeschichte des Hausarztmodells begann in den 90er-Jahren. Hausärztinnen und Hausärzte begannen sich zu organisieren, um mit Krankenversicherungen erste Hausarztmodelle anzubieten. Die Idee dahinter war, dass die Hausärztinnen und Hausärzte über die Sprechstunde hinaus die Behandlung ihrer Patientinnen und Patienten koordinieren. Das heisst, dass auch Behandlungen bei Spezialisten oder im Spital grundsätzlich in Rücksprache mit den Hausärztinnen und Hausärzten erfolgen.

Aus diesen Anfängen hat sich das Hausarztmodell in den letzten 20 Jahren stetig weiterentwickelt. Was als Beitrag zur Kosteneinsparung im Gesundheitswesen begann, steht heute für eine koordinierte und darum bessere Behandlung. Speziell bei chronisch Kranken zahlt sich diese Koordination der Behandlung aus. Je nach Betrachtungsweise werden die Einsparungen durch das Hausarztmodell mit 10 bis 20 Prozent beziffert.

Darum ist unbestritten, dass im Hausarztmodell Versicherte doppelt profitieren: Sie profitieren von einer koordinierten und darum besseren Behandlung sowie vom Prämienrabatt bei der Krankenversicherung.

atupri

Echtes Hausarztmodell

CareMed

www.atupri.ch

Birchmeier
Krankenkasse

Echtes Hausarztmodell *

Hausarztssystem

www.kkbirchmeier.ch

CONCORDIA

Echtes Hausarztmodell

myDoc

www.concordia.ch

GALENOS
Arbeits- und Unfallversicherung
Assurance - maladie et accident
Assicurazione - malattia e infortunio

Echtes Hausarztmodell *

**MINICA-
OPTIMA**

www.galenos.ch

Groupe Mutuel
Assicurazioni
Versicherungen
Assicurazioni

Echtes Hausarztmodell

BasicPlus

www.groupemutuel.ch

Helsana

Zur Helsana-Gruppe gehören Helsana
und Progris.

Echtes Hausarztmodell

BeneFit PLUS

www.helsana.ch

SLKK
versicherte versichern die
stetigste Schweizerische
Lebensversicherung

Echtes Hausarztmodell *

SLKK-HomeCare

www.slkk.ch

Krankenkasse Wädenswil

Echtes Hausarztmodell *

**Hausarzt-
versicherung**

www.kkwaedenswil.ch

ÖKK

Echtes Hausarztmodell *

**ÖKK CASAMED
HAUSARZT**

www.oekk.ch

sumiswalder
ihr partner für gesundheit

Echtes Hausarztmodell *

Hausarztmodell

www.sumiswalder.ch

SWICA

Echtes Hausarztmodell

FAVORIT CASA

www.swica.ch

visana

Echtes Hausarztmodell

Managed Care

www.visana.ch

* Hausarztmodell nicht in allen
Regionen erhältlich

ÄRZTENETZE AUF EINEN BLICK

Möchten Sie auch von den Vorteilen im Hausarztmodell profitieren?

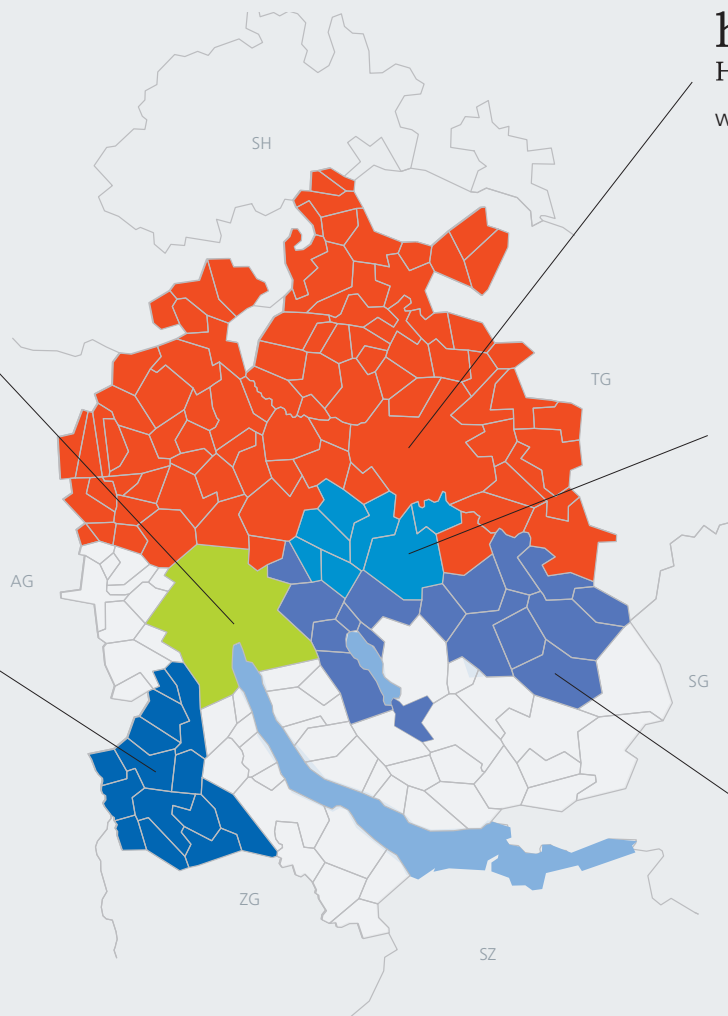
Prüfen Sie mit Hilfe der folgenden Grafik, ob das Hausarztmodell an Ihrem Wohnort verfügbar ist. Es lohnt sich. Dank der Koordination durch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt kommen Sie in den Genuss einer besseren Behandlung. Ausserdem sparen Sie bis zu 17 % Prämien bei der Krankenversicherung.



www.zgn.ch



www.docnet-aerzte.ch



hawa

Haus- und Kinderärzte

www.hawa-aerzte.ch

Verein 1A-Hausärzte
Hausärzte an der A1

www.1a-hausaerzte.ch

doccare //
www.doccare.ch

WICHTIGE ADRESSEN

Krebsliga	Effingerstrasse 40, Postfach, 3001 Bern, Telefon 031 389 91 00, www.krebsliga.ch
Lunge Zürich	Pfingstweidstrasse 10, 8005 Zürich, Telefon 0800 07 08 09, www.lunge-zuerich.ch
Migration und Gesundheit	Katharina Liewald, Werkstrasse 18, 3084 Wabern, Telefon 058 400 45 24, www.migesplus.ch
Palliative Care	Bubenberplatz 11, 3011 Bern, Telefon 044 240 16 21, www.palliative.ch
Pro Senectute	Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 044 283 89 89, www.pro-senectute.ch
Rega	Telefon (aus der Schweiz) 1414, Telefon (aus dem Ausland) +41 333 333 333, www.rega.ch
Rettungsdienst	Telefon 144
Rheumaliga	Josefstrasse 92, 8005 Zürich, Telefon 044 487 40 00, www.rheumaliga.ch
Schweizerisches Rotes Kreuz	Postfach, 3001 Bern, Telefon 058 400 41 11, www.srk.ch
Selbsthilfe Schweiz	Laufenstrasse 12, 4053 Basel, Telefon 061 333 86 01, www.selbsthilfeschweiz.ch
Sucht Schweiz	Av. Louis-Ruchonnet 14, 1003 Lausanne, Telefon 021 321 29 11, www.suchtschweiz.ch
Toxikologisches Institut	Telefon 145, www.toxinfo.ch

WAS TUN IM NOTFALL

Schritt 1

Ärztin oder Arzt anrufen

Rufen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt an! Zu jeder Zeit! Folgen Sie den Anweisungen des Anrufbeantworters, falls Ihre Ärztin oder Ihr Arzt nicht erreichbar ist. In der Regel werden Sie an eine Stellvertretung verwiesen.

Schritt 2

Notfallnummer anrufen

Rufen Sie bei der Notfallnummer an, falls Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt nicht erreichen. Die Notfallnummer hören Sie auf dem Anrufbeantworter Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes.

Lebensbedrohlicher Notfall

Rufen Sie in lebensbedrohlichen Situationen direkt den Rettungsdienst an unter der **Nummer 144**.

ERSTE HILFE APP

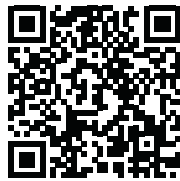
Wissen für den Notfall immer mit dabei

Die «Erste Hilfe App» des Schweizerischen Roten Kreuzes bietet für (fast) alle Notsituationen Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Einfach, gratis und doch wertvoll: Übersichtliche und interaktive Anleitungen helfen von der Allergie bis zum Zeckenbiss. Die App wurde von den Notfallorganisationen des Roten Kreuzes entwickelt und steht kostenlos in verschiedenen Sprachen für iOS und Android zur Verfügung.



Link zur «Erste Hilfe App»
im App Store

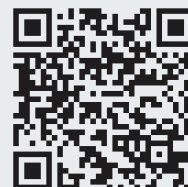
Link zur «Erste Hilfe App»
im Google Play Store



ELEKTRONISCHER IMPFAUSWEIS

Dank dem elektronischen Impfausweis wird Ihr Impfstatus nicht mehr auf einem Blatt Papier aufbewahrt, und Sie müssen sich keine Sorgen mehr über die Ablage oder einen möglichen Verlust des Ausweises machen. Auch im Ernstfall kann einem Arzt, der notfallmässig oder auf einer Reise konsultiert wird, der elektronische Impfausweis zugänglich gemacht werden. Der elektronische Impfausweis erinnert Sie auch daran, eine Impfung zu erneuern.

Zögern Sie also nicht und machen Sie sich Ihr Leben einfacher. Auf www.meineimpfungen.ch finden Sie alle notwendigen Informationen zum elektronischen Impfausweis.



CARTOON

Finden Sie die vier Unterschiede

GESUNDE ERNÄHRUNG?



GESUNDE ERNÄHRUNG?



GESUNDE ERNÄHRUNG?



GESUNDE ERNÄHRUNG?



Ärztente

Verein 1A-Hausärzte
Hausärzte an der A1

www.1a-hausaerzte.ch

doccare //
www.doccare.ch

DocNet
Kommunikationsnetzwerk
www.docnet-aerzte.ch

hawa
Haus- und Kinderärzte
www.hawa-aerzte.ch

ZGN Zürcher
Gesundheitsnetz
www.zgn.ch

Impressum

Auflage 4000 Exemplare

hawadoc AG
Garnmarkt 1
8400 Winterthur
Tel. 052 235 01 70
Fax 052 235 01 77
hawadoc@hawadoc.ch
www.hawadoc.ch