

AMPULS

GUT BETREUT
IM HAUSARZTMODELL

SEPTEMBER 2019

hawadoc
Ärzteorganisation



BEWEGUNG

Der Nutzen von Bewegung
für die Gesundheit Seite 2

DOPPELTER VORTEIL

Gut betreut
im Hausarztmodell Seite 6

RÄTSEL

Finden Sie die
vier Unterschiede! Seite 12

Der Nutzen von Bewegung für die Gesundheit

PD Dr. med. Christian M. Schmieid

Regelmässige Bewegung ist gesund. Das ist den Menschen wohl seit jeher bewusst. Doch erst in den letzten Jahrzehnten sind die wissenschaftlichen Belege so überzeugend geworden, dass die sogenannte Sedentarität – die sitzende Lebensweise und ungenügende Bewegung – als gesundheits-schädigenden Einfluss in den internationalen medizinischen Richtlinien Einzug gefunden hat.

Der gesundheitliche Nutzen des Sports ist also unbestritten und betrifft keinesfalls nur die Verhinderung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Veränderungen, welche solche begünstigen. Auch für das Vorbeugen von Osteoporose, von psychischen und sogar gewissen Tumorerkrankungen konnte ein Nutzen klar aufgezeigt werden. Eindrücklicherweise konnte die vor Kurzem veröffentlichte PURE-Studie aufzeigen, dass das allgemeine Sterberisiko durch regelmässiges Training vermindert werden kann, und dies unabhängig davon, welche Krankheiten für den Tod verantwortlich sind.

Doch wo liegt die Untergrenze an Bewegung, die zu all diesen positiven Effekten führt? Und gibt es gar ein «Zuviel des Guten», eine Obergrenze, über der man seiner Gesundheit sogar schaden kann?

Das Mindestmass an gesunder Bewegung lässt sich aufgrund der Studien sehr gut angeben: Zwar «macht jeder Schritt fit», doch als international anerkannte Untergrenze für gesunde Bewegung gelten die berühmten täglichen 30 Minuten Bewegung von mittelstarker Intensität. Dies entspricht dann einer wöchentlichen Dauer von rund 2 ½ bis 3 ½ Stunden. Die gute Nachricht für alle «weekend warriors», die nur am Wochenende Sport betreiben: Die positiven Wirkungen lassen sich auch durch kürzere Einheiten eines intensiven Trainings erreichen. Hier werden rund 1 ¼ Stunden pro Woche empfohlen. Bewegung von mittelstarker Intensität kann problemlos in unseren Alltag eingebaut werden, ohne dass man sich dafür in ein Fitnesscenter begeben muss. So gelten

jegliche Tätigkeiten, welche zu leichtem Schwitzen und schnellerer Atmung führen, bereits als mittelstark intensiv. Der Weg zur Arbeit sowie Haus- und Gartenarbeiten bieten sich hierzu also perfekt an.

So viel zum Mindestmass, doch damit sollten wir uns natürlich nicht begnügen. Wir streben nach dem Optimum, also dem Bereich, wo das Verhältnis zwischen Aufwand und Nutzen am besten ist und über dem sich die positiven gesundheitlichen Effekte nicht mehr wesentlich steigern lassen. Mehrere neuere Übersichtsarbeiten zeigen, dass dieser optimale Bereich bei einer rund doppelt so hohen Belastung liegen dürfte, wie diejenige, die in den aktuellen Empfehlungen als Minimum angegeben wird. Wir sollten uns also optimalerweise rund eine Stunde täglich mittelstark körperlich anstrengen.

Die Tatsache, dass nur rund 60 bis 70 % der Schweizer Bevölkerung das Mindestmass an genügender Bewegung überhaupt erreicht, zeigt den Handlungsbedarf in diesem Bereich. Doch es müssen auch jene erwähnt werden, welche es mit dem Sport übertreiben. Es gibt auch eine Obergrenze für gesunden Sport. Nur ist diese nicht exakt definierbar, individuell verschieden und in hohem Masse genetisch bedingt. Die Veränderungen des Herz-Kreislauf-Systems durch Sport, die zunächst in einem gesunden Bereich bleiben, können im Extremfall ins Krankhafte umschlagen.

Das erhöhte Risiko für Vorhofflimmern, einer Herzrhythmusstörung, die bei älteren Sportlern häufiger auftritt, eine Aufweitung der Hauptschlagader, die häufig unentdeckt bleibt und zum Tod führen kann, eine Erkrankung der rechten Herzkammer, die als «right ventricular fatigue» bezeichnet wird, und auch vermehrte Ablagerungen auf den Herzkranzgefässen bei Extremsportlern sind Ausdruck des «pathologischen» Sportherzens. Dieses muss frühzeitig erkannt und entsprechend behandelt werden.

Diese scheinbar im Widerspruch zum Nutzen des Sports stehenden Extrembeispiele sollten aber keinesfalls darüber hinwegtäuschen: Richtig dosiertes, regelmässiges und vor allem lebenslanges körperliches Training ist eine der einfachsten und gleichwohl wirkungsvollsten Massnahmen in der Medizin.





**Dr. med.
Peter Ritzmann,
Medizinischer Leiter
Ärztenezze**

Bewegig isch gsund

Wir Menschen sind dafür geschaffen, uns zu bewegen. Unsere Anatomie und unser Stoffwechsel ermöglichen uns erstaunliche körperliche Leistungen, welche unseren Vorfahren in einer natürlichen Umgebung das Überleben ermöglicht haben.

Nicht nur im Sport verlangen wir heute von uns und von unserem Körper immer noch unglaubliche Leistungen. Wir können beispielsweise unter einem andauernden Druck über Jahre an einem Arbeitsplatz grosse Leistungen erbringen, halten stressigen Anforderungen in unserem Privatleben stand und bewältigen täglich Informationsmengen, die noch vor 50 Jahren undenkbar gewesen wären. Und trotz dieser Anforderungen werden wir in der Schweiz heute so alt und bleiben so lange gesund, wie es für eine ganze Bevölkerung bis anhin nie möglich gewesen wäre.

Wie Dr. Christian Schmied in seinem Artikel aufzeigt, spielt die Bewegung aber trotz dieser erfreulichen Tatsache eine grosse Rolle für unsere Gesundheit. Einerseits zeigen Studien, dass die Zeit, die zum Beispiel sitzend vor dem Fernseher verbracht wird, mit einem höheren Krankheitsrisiko einhergeht. Andererseits schützt regelmässige körperliche Betätigung vor verschiedenen Krankheiten.

Diese Erkenntnis ist natürlich schön für alle, die gerne Sport treiben. Denjenigen, die Mühe haben, ein gesundes Freizeitprogramm zu betreiben, weil sie beispielsweise stark in Familie, Beruf oder für andere engagiert sind, bleibt ein kleiner Trost: Die erste halbe Stunde, die sie täglich in Bewegung investieren, ist vermutlich diejenige mit dem grössten gesundheitlichen Nutzen. Also lieber das Minimum erfüllen, als an allzu hohen Erwartungen scheitern...

Die Übungen, die in diesem Heft vorgestellt werden und für die die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der hawadoc AG Modell gestanden haben, sollen Ihnen den Einstieg erleichtern. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen bewegten Alltag.

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



PD Dr. med. Christian Schmied ist Facharzt für Kardiologie und Innere Medizin sowie Sportarzt SGSM.

Er leitet das Ambulatorium im Herzzentrum am Universitätsspital Zürich und erklärt den Nutzen der Bewegung für die Gesundheit.

Sport ist eine Superpille

Bewegung kann heilen. Und wirkt oft besser als Medikamente. Der «Beobachter» hat in einem Artikel ausführlich dargelegt, weshalb Bewegung gesund ist.

Diabetes Bewegung ist das wirksamste Medikament gegen Diabetes. Wenn man Muskeln beansprucht, reagieren Körperzellen empfindlicher auf Insulin. Sie können bei gleicher Menge Insulin mehr Glukose aus dem Blut aufnehmen, wodurch der Blutzuckerspiegel sinkt.

Osteoporose Osteoporose oder Knochenschwund ist bei Menschen über 60 Jahren häufig. Die Skelettdichte ist abhängig vom Wechsel des Knochenstoffs. Dieser wiederum hängt mit der Ernährung und der Belastung zusammen. Sport wirkt vorbeugend gegen Osteoporose.

Asthma Wegtrainieren kann man Asthma zwar nicht, aber die Belastungsgrenze lässt sich nach oben verschieben. Dabei eignet sich Schwimmen besser als Laufen. Denn die feucht-warme Luft von Hallenbädern tut den Bronchien gut.

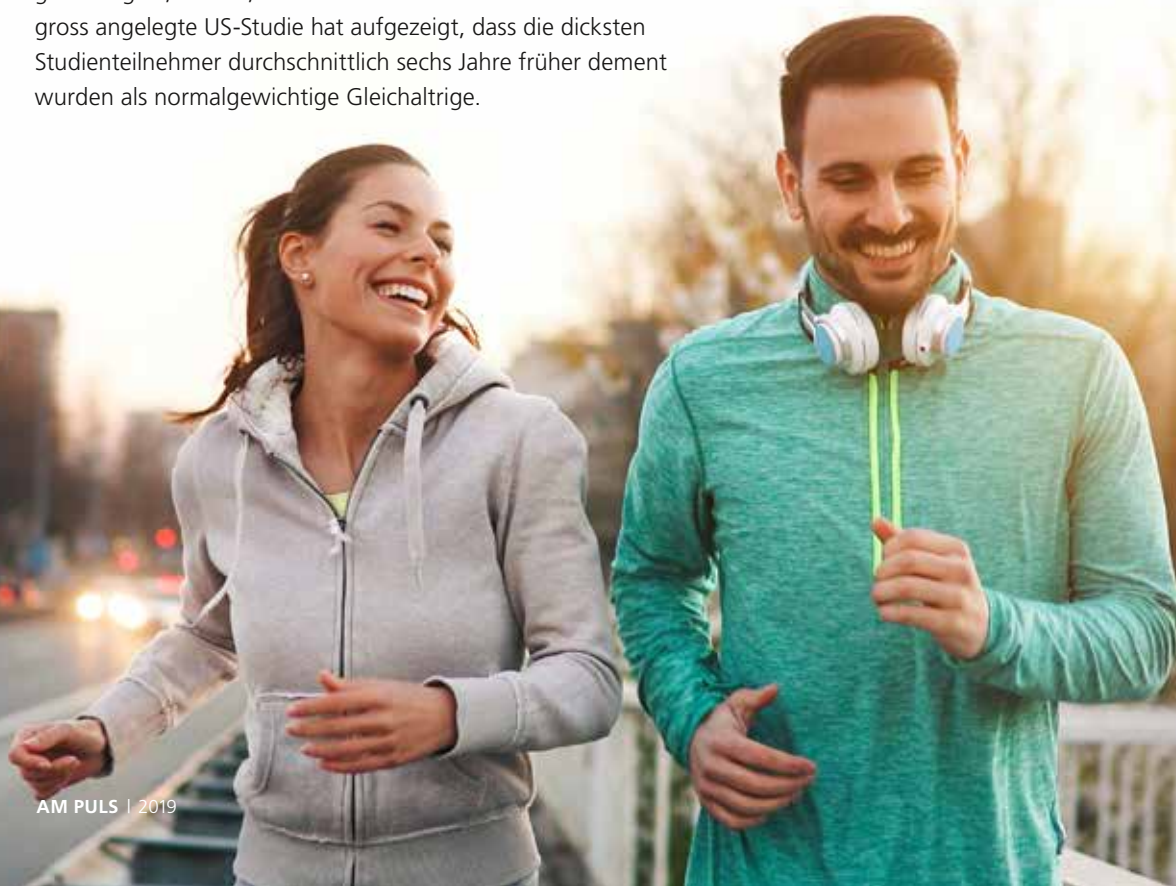
Alzheimer und Demenz Der genaue Grund ist nicht bekannt, aber der Zusammenhang scheint gesichert zu sein: Wer übergewichtig ist, riskiert, früher an Demenz zu erkranken. Eine gross angelegte US-Studie hat aufgezeigt, dass die dicksten Studienteilnehmer durchschnittlich sechs Jahre früher dement wurden als normalgewichtige Gleichaltrige.

Depression, Burn-out und Angststörung Schon eine Stunde Sport pro Woche senkt das Risiko für Depressionen und Angststörungen. Bewegung hilft auch bei der Therapie von psychischen Erkrankungen. Eine niederländische Studie mit über 7000 Testpersonen zeigt, dass Bewegung Verhaltenstherapie und Medikamente ersetzen kann.

Krebs Wer sich regelmässig bewegt, hat statistisch gesehen ein um 20 bis 30 Prozent verringertes Risiko, an Krebs zu erkranken. Bei sportlichen Krebspatienten ist das Rückfallrisiko nachweislich kleiner als bei unспортlichen, sie vertragen die Chemotherapie deutlich besser, und die Wahrscheinlichkeit einer dauerhaften Heilung ist erhöht.

Der vollständige Artikel ist auf der Webseite des «Beobachters» unter dem folgenden Link zu finden: www.beobachter.ch/gesellschaft/bewegung-sport-ist-eine-superpille.

© Beobachter



Bleiben Sie in Bewegung!

Einseitige Körperhaltungen wie langes Sitzen oder Stehen führen zu Bewegungsmangel. Sie können Beschwerden verursachen. Die folgenden Kräftigungs- und Dehnübungen zeigen Ihnen, wie Sie schon mit wenig Aufwand einen grossen Nutzen für Ihre Gesundheit erzielen und Fehlhaltungen und Beschwerden vorbeugen.

Durchführung der Übungen

- Führen Sie die Übungen nach Möglichkeit täglich durch. Zum Beispiel immer nach dem Mittagessen.
- Achten Sie darauf, dass Sie die Übungen langsam und kontrolliert durchführen.

NACKEN

Kräftigen/Dehnen

Hände hinter dem Kopf verschränken. Kopf nach hinten bewegen, mit Händen dagegenhalten, anschliessend Kopf mit beiden Händen nach vorne/unten dehnen.



Dauer: Übungen abwechselnd je 3 × 10 Sekunden

Dehnen

Aufrechte Haltung einnehmen. Eine Hand liegt auf dem Oberschenkel, die andere Hand fasst die Schläfe und dehnt den Kopf sorgfältig zur Seite.



Dauer: wechselseitig je 3 × 10 Sekunden

RÜCKEN/BAUCH

Kräftigen

Hände hinter Kopf verschränken. Abwechselnd einen Ellbogen zum gegenüberliegenden Knie führen.



Anzahl: 10 × pro Seite

Mobilisieren

Katzenbuckel machen, Oberkörper langsam aufrollen, bis der Rücken gestreckt ist. Arme mitnehmen und über Kopf nach hinten bewegen.



Anzahl: 5 Durchgänge

HÜFTE /GESÄSS

Kräftigen

Mit Händen auf Stuhllehne abstützen, Oberkörper gerade halten, ein Bein seitlich abspreizen.



Anzahl: 10 × pro Seite

Mobilisieren

Mit Hand auf Hüfthöhe abstützen, Ausfallschritt. Mit geradem Oberkörper in die Knie und wieder zurückgehen.



Anzahl: 10 × pro Seite

DOPPELTER VORTEIL

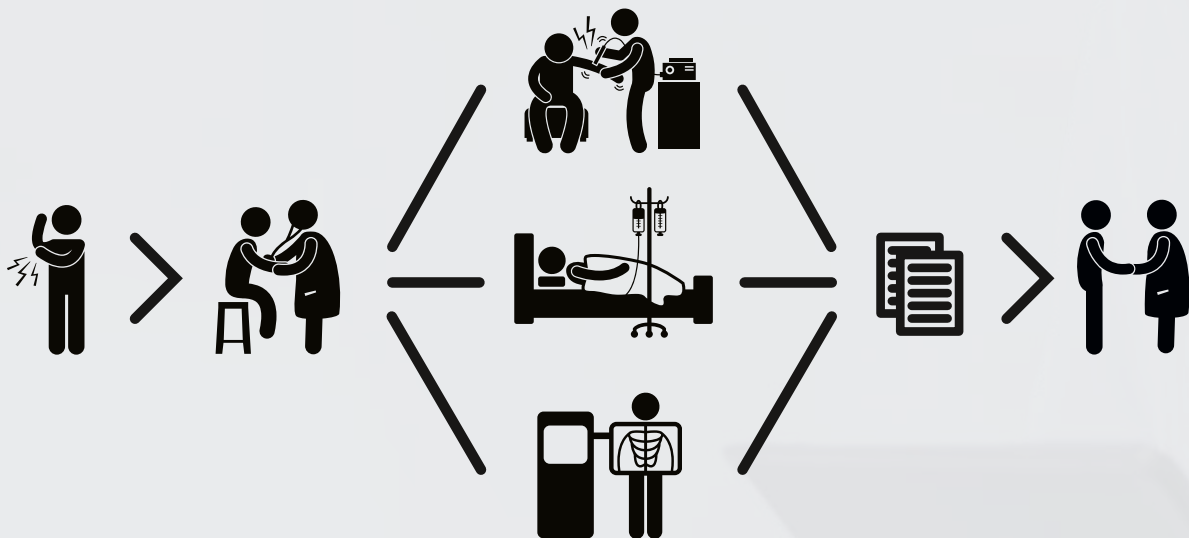
Gut betreut im Hausarztmodell

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 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 in ein 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?

Frauenärztin oder Frauenarzt 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?

Augenärztin oder Augenarzt 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 Hausärzte-Netzes 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



die krankenkasse
mit dem plus

Echtes Hausarztmodell

KPTwin.plus

www.kpt.ch



Krankenkasse Luzerner Hinterland

Echtes Hausarztmodell *

**Hausarzt-
versicherung
HAUSMED**

www.kklh.ch



die rheintaler krankenkasse

Echtes Hausarztmodell *

Hausarztssystem

www.rhenusana.ch

sanitas

Echtes Hausarztmodell

NetMed

www.sanitas.com

Sind Sie im «echten» Hausarztmodell versichert?

Die Versichertenzahlen in der Standard-Grundversicherung sind weiterhin rückläufig. Die Tendenz, dass Versicherte alternative Versicherungsmodelle wählen, mit denen sie Prämien sparen können, nimmt Jahr für Jahr zu. So auch das Hausarztmodell, welches sich seit nunmehr 20 Jahren im Dschungel der Versicherungsprodukte etabliert hat.

Parallel zum Hausarztmodell bieten viele Krankenversicherer sogenannte Listenmodelle an, welche dem «echten» Hausarztmodell sehr ähnlich sind und von den Versicherten derselben Motive wegen gewählt werden. Der Unterschied zum «echten» Hausarztmodell ist, dass sich Krankenversicherer beim Listenmodell nicht zu einer Zusammenarbeit mit den Ärztinnen und Ärzten bekennen. Nur im «echten» Hausarztmodell entwickeln Ärzteschaft und Krankenversicherer gemeinsam qualitativ hochwertige Betreuungsmodelle für die Patientinnen und Patienten. Listenmodelle profitieren von diesen Anstrengungen, ohne einen Beitrag zu leisten.

Vergewissern Sie sich also, dass Sie das «echte» Hausarztmodell wählen und Sie beim Versicherungsabschluss auf den Produktnamen achten. Denn oftmals führen die Produktnamen zu Verwechslungen, da sie praktisch identisch sind. Die Übersicht links hilft Ihnen, das «echte» Hausarztmodell auszuwählen.

atupri

Echtes Hausarztmodell

CareMed

www.atupri.ch

Birchmeier
Krankenkasse

Echtes Hausarztmodell *

Hausarztssystem

www.kkbirchmeier.ch

CONCORDIA

Echtes Hausarztmodell

myDoc

www.concordia.ch

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

Echtes Hausarztmodell *

**MINICA-
OPTIMA**

www.galenos.ch

Groupe Mutuel
Assurances
Versicherungen
Assicurazioni

Echtes Hausarztmodell

BasicPlus

www.groupemutuel.ch

Helsana

Zur Helsana-Gruppe gehören Helsana
und Progris.

Echtes Hausarztmodell

BeneFit PLUS

www.helsana.ch

SLKK
versorgt versichert die
ehemalige Schweizerische
Lehrerkrankenkasse

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?

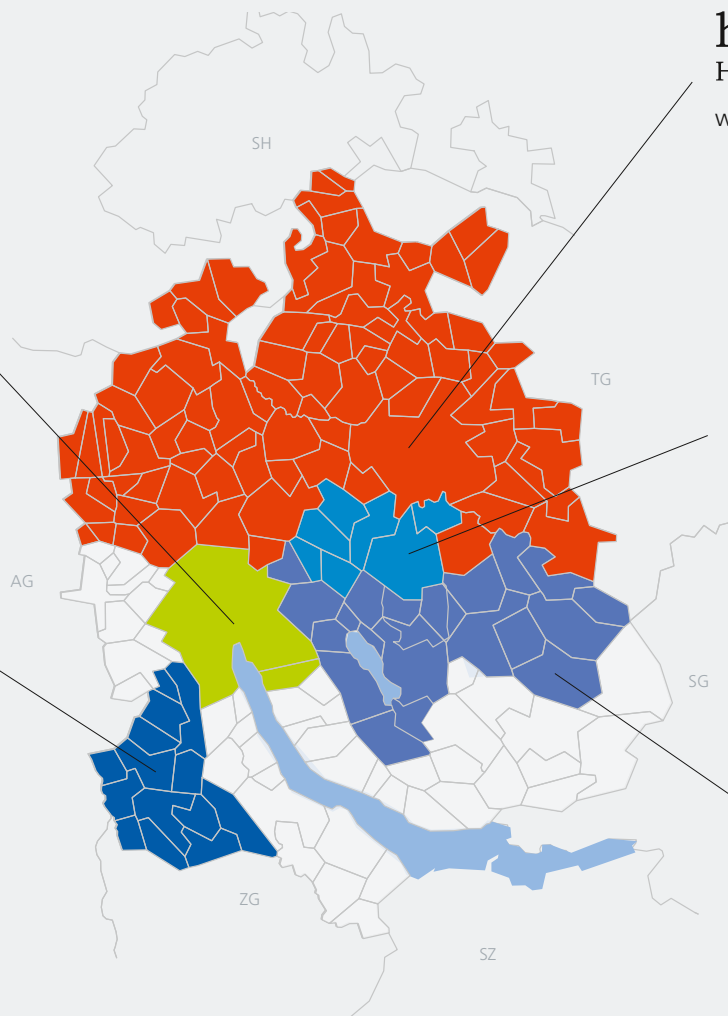
Prüfen Sie mit Hilfe der folgenden Grafik, ob das Hausarztmodell an Ihrem Wohnort verfügbar ist. Es lohnt sich. Dank der Koordination durch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt kommen Sie in den Genuss einer besseren Behandlung. Ausserdem sparen Sie bis zu 17% Prämien bei der Krankenversicherung.



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

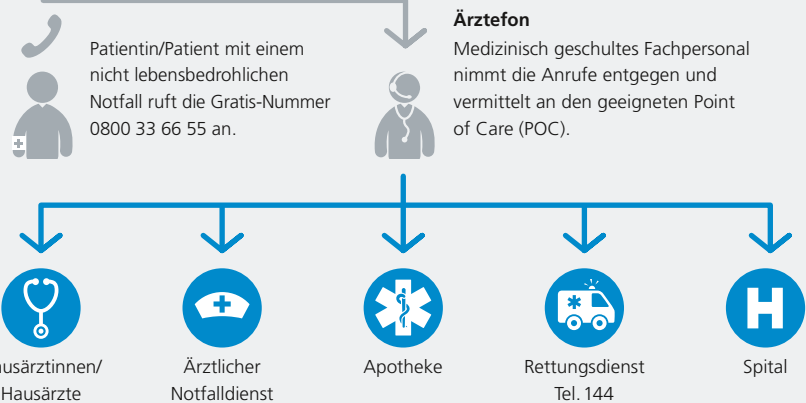
doccare //
www.doccare.ch

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 | Bubenberglplatz 11, 3011 Bern, Telefon 031 310 02 90, www.palliative.ch |
| Pro Senectute | Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 044 283 89 89, www.prosenectute.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.redcross.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 |

ABLAUF NOTFALL ÜBER «ÄRZTEFON»

Nicht lebensbedrohliche medizinische Notfälle werden im Kanton Zürich seit 1. Januar 2018 von «Ärztefon» koordiniert. Die Anrufe werden während 365 Tagen pro Jahr und 24 Stunden pro Tag bewältigt.



144

Rufen Sie in lebensbedrohlichen Situationen den Rettungsdienst 144 an.

0800 33 66 55 – Die Nummer muss ich mir merken

NEUER IMPFPLAN 2019

Die Informationen über die in der Schweiz empfohlenen Impfungen sind im Schweizerischen Impfplan enthalten. Eine aktualisierte Version erscheint jeweils zu Jahresbeginn. Ziel ist ein optimaler Impfschutz für jede und jeden Einzelnen und der Bevölkerung insgesamt.



Wichtigste Neuerungen und Anpassungen 2019

- www.bag.admin.ch > Gesund leben
- > Gesundheitsförderung & Prävention
- > Impfungen & Prophylaxe
- > Schweizerischer Impfplan

Quelle: www.bag.admin.ch/bag/de/home/gesund-leben/gesundheitsfoerderung-und-praevention/impfungen-prophylaxe/schweizerischer-impfplan.html



ERSTE HILFE APP

Wissen für den Notfall immer mit dabei

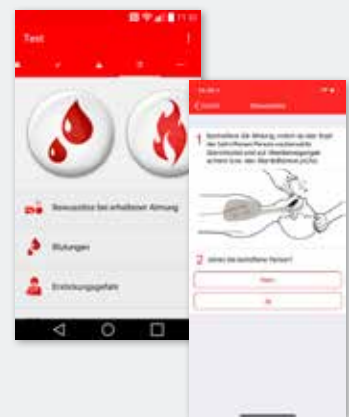
Die «Erste Hilfe App» des Schweizerischen Roten Kreuzes bietet für (fast) alle Notsituationen Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Einfach, gratis und doch wertvoll: Übersichtliche und interaktive Anleitungen helfen von der Allergie bis zum Zeckenbiss. Die App wurde von den Notfallorganisationen des Roten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



Link zur «Erste Hilfe App» im App Store

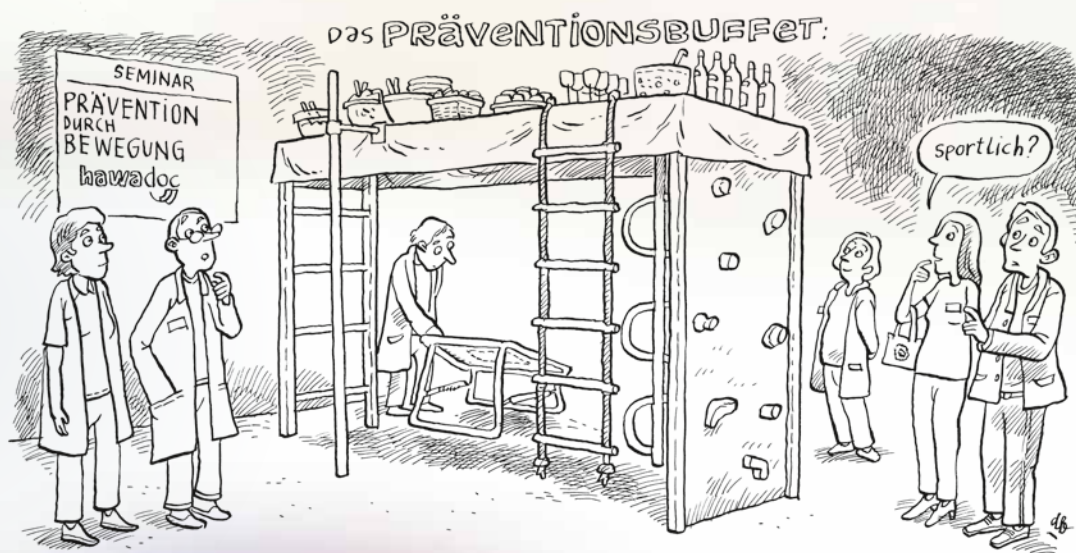
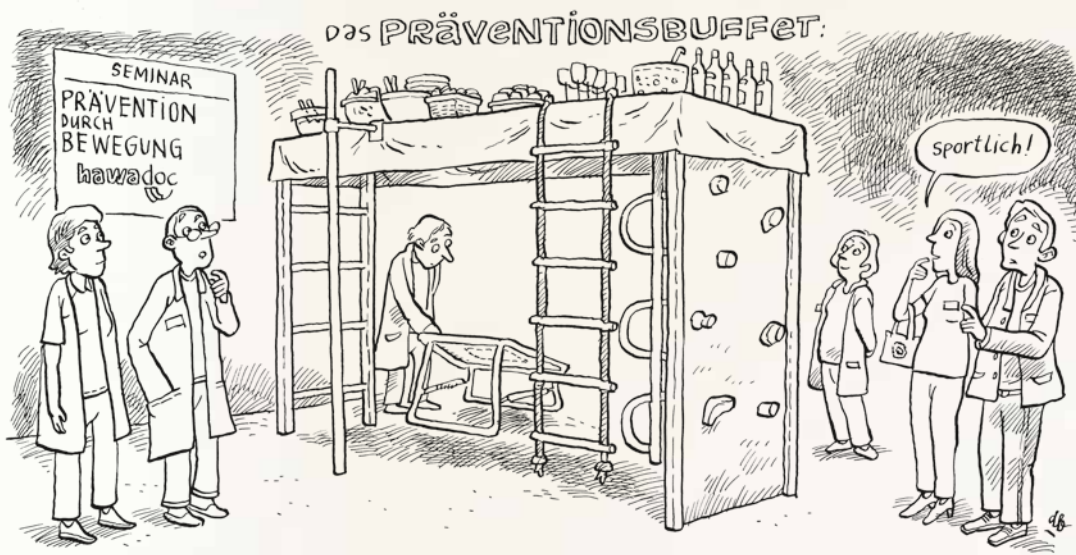


Link zur «Erste Hilfe App» im Google Play Store



RÄTSEL

Finden Sie die vier Unterschiede



Ärztetze

Verein 1A-Hausärzte
Hausärzte an der A1

www.1a-hausaerzte.ch

docere //
www.docere.ch

DocNet
Schweiz

www.docnet-aerzte.ch

hawa
Haus- und Kinderärzte

www.hawa-aerzte.ch

ZGN
Zürcher
Gesundheitsnetz

www.zgn.ch

Impressum

Auflage 4500 Exemplare

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