

146. online-Fortbildung, 27.07.2013

Liebe KollegInnen,

sehen Sie es mir bitte nach, dass seit der Versendung meiner letzten Online-Fortbildung schon mehr als 2 Monate vergangen sind. Ich bin Hausarzt wie Sie - und bin aktuell in meiner Praxis erheblich gefordert.

Heute möchte ich an Sie - für Mitglieder unserer hausärztlichen Fachgesellschaft DEGAM nichts Neues - zwei Informationen aus den vom ehemaligen DEGAM-Präsidenten Professor Michael M. Kochen versendeten aktuellen DEGAM-Benefit weiterleiten:

"Was können Sie Ihren adipösen Patient/innen zum Abnehmen anbieten?"

Neben unzähligen Diätempfehlungen, Trainingsanleitungen und Arzneimitteln fand ich im Australian Family Physician einen als wissenschaftlichen Beleg wohl nicht sehr bekannten Hinweis: Wasser trinken...

Die auf einer Seite zusammengefasste Evidenz bezieht sich auf eine systematische Übersichtsarbeit, frei herunterladbar unter <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2929932/> und eine kontrollierte Studie, ebenfalls frei verfügbar unter <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2859815/> beide aus dem Jahre 2010.

Die Empfehlung:

500 ml Wasser, 30 Minuten vor jeder Mahlzeit trinken (der selbe Effekt könnte vielleicht auch bei Trinken während des Essens eintreten) · Das „Rezept“ wirkt nur bei Patienten in mittlerem und höherem Alter und führt zu ca. 2 kg Gewichtsabnahme innerhalb von 12 Wochen · Kontraindikationen: Herzinsuffizienz, höhergradige Niereninsuffizienz, ggf. Inkontinenz, Prostatahyperplasie mit Neigung zu Harnverhalt · Mögliche unerwünschte Wirkung (sehr selten): Hyponatriämie

Quelle: Austral Fam Phys 2013; 42: 478 (frei unter <http://www.racgp.org.au/afp/2013/july/pre-meal-water/>)"

*„Was weiß die Medizin wirklich? Wie können Patienten erkennen, ob die Empfehlungen ihres Arztes auf gesichertem Wissen beruhen oder auf zufälligen Einzelerfahrungen und Vorlieben?“. So lautet der Ankündigungstext für ein neues Patientenbuch, das soeben unter dem Titel „**Wo ist der Beweis?: Plädoyer für eine evidenzbasierte Medizin**“ erschienen ist. Als Herausgeber des englischen Originals fungieren Imogen Evans, Hazel Thornton, Iain Chalmers und Paul Glasziou; deutscher Herausgeber ist der Leiter des hiesigen Cochrane-Zentrums, Gerd Antes. Das 260 Seiten umfassende Buch kostet gebunden 24,95 Euro und ist - Jubel, Trubel, Heiterkeit – für alle Besitzer eines Internet-Zugangs frei verfügbar unter <http://de.testingtreatments.org/tt-main-text/>"*

Unser letztes allgemeinmedizinisches Seminar in Etelsen war ausgesprochen produktiv. Freuen Sie sich jetzt schon auf die von den TeilnehmerInnen erarbeiteten Behandlungspfade zu den Themen Angsterkrankungen, Gelenkschwellung und Hypertonie, die ich ebenso wie ein Handout zur gut besuchten und hervorragend evaluierten Fortbildungs-Veranstaltung zum Thema Augenerkrankungen in der Hausarztpraxis in den nächsten Wochen versenden werde.

Ich wünsche Ihnen einen weiterhin schönen Sommer

Ihr

Günther Egidi

Vorsitzender der Akademie für hausärztliche Fortbildung Bremen