



Liebe Kollegin, lieber Kollege!

Es freut mich riesig, dir hiermit die allerersten „Golden Nuggets of Family Medicine“ zu senden! Nach langer Vorbereitungszeit fühlt sich das gerade gut an... 😊

Die ganze Geschichte dahinter, wie und warum es eigentlich dazu kam und was ich alles vorhabe, findest du auf [Facebook](#) oder [LinkedIn](#).

*Kurz gesagt* möchte ich den bestmöglichen Newsletter für Hausärzte anbieten. Aber nur gemeinsam, mit **deinem Feedback & deinen Vorschlägen**, kann er wirklich gut werden. Wenn du ein „Golden Nugget“ findest - spannendes oder praktisch relevantes für andere Hausärzte - dann schreib mir bitte einfach ein Email. Ich beantworte alle Nachrichten.

Hier die ersten „**Golden Nuggets**“:

### **#1: Langfristiger Gewichtsverlust mit GLP-1-Analoga**

Kürzlich veröffentlichte [Nature Medicine](#) die erste Langzeitanalyse zum Gewichtsverlust mit GLP-1-Analoga. 17.600 Erwachsene (mit CVD und Übergewicht oder Adipositas) wurden mit Semaglutid 2,4 mg behandelt. Nach 4 Jahren war ihr Körpergewicht immer noch um 10,2% niedriger als zuvor und etwa gleich wie nach 1, 2 und 3 Behandlungsjahren. *Kurz gesagt, wer die Behandlung fortsetzte, konnte das Gewicht halten.*

### **#2: GLP-1-Analoga und Schilddrüsenkrebs**

Diese neue [BMJ](#) Studie aus Skandinavien hat 145.000 GLP-1 Patienten 4 Jahre lang begleitet und konnte **kein erhöhtes Risiko** für Schilddrüsenkrebs feststellen (HR 0.93, 95% CI 0.66-1.33). Dies unterstützt die aktuelle Conclusio der [EMA](#), „dass die verfügbare Evidenz keinen kausalen Zusammenhang zeigt“, während die [FDA](#) in GLP-1-Beipackzetteln Warnungen inkludiert. Mehr dazu in meinem Blog zu [GLP-1-Analoga](#).

### **#3: Wann sollten keine DEXA Scans durchgeführt werden?**

[Choosing Wisely](#) wurde 2012 vom American Board of Internal Medicine (ABIM) gegründet, um darüber zu diskutieren, welche Tests und Behandlungen möglicherweise **nicht notwendig** sind. Bis 2023 haben mehr als 80 medizinische Fachgesellschaften ähnliche Initiativen veröffentlicht. Klinische Empfehlungen **speziell für Hausärzte** wurden von der American Academy of Family Physicians ([AAFP](#)) und Choosing Wisely Canada ([CWC](#)) veröffentlicht.

Eine gemeinsame Empfehlung besteht darin, **DEXA-Scans für Osteoporose zu vermeiden**, außer bei:

- Frauen  $\geq 65$  + Risikofaktoren (AAFP und CWC)
- Männer  $\geq 70$  + Risikofaktoren (AAFP; CWC empfiehlt es generell keinen Männern)

Außerdem wichtig zu wissen:

- *Was empfehlen [andere Guidelines](#)?* USPSTF, ACOG und NOF empfehlen „DEXA Screening für Osteoporose bei Frauen ab 65 und Männern ab 70 auch **ohne Risikofaktoren**“.
- *Warum nicht auch DEXA Scans bei jüngeren Patienten?* Weil es “keinen [Nutzen](#) zeigen konnte” und “nicht [kosteneffektiv](#) war”.
- *Was ist in der Praxis zu tun?* Der kanadische Zugang heißt “**erst das Risiko erheben**” – mit dem [FRAX Tool](#) – und dann erst, falls präventive Medikation in Betracht gezogen wird, einen DEXA Scan durchführen.

#### *#4: Wie entfernt man einen Ring von einem geschwollenen Finger?*

Natürlich kann man eine Ringschneidezange verwenden. Es gibt aber noch andere Methoden, die den Ring nicht beschädigen:

- Die **Zahnseide-Methode** ist einfach und effektiv. Handchirurg Dr. Roberto Miki aus den USA zeigt in diesem [3-min-Video](#) wie das geht.
- Die **Kompressions-Methode** benötigt einen Blutabnahme-Stauschlauch aus Gummi, eine Arterienklemme und Gleitgel. Erst wird die Schwellung reduziert, dann der Ring entfernt. Diese [Bilder](#) zeigen wie.
- Manchmal reicht auch Kühlung und Seife.
- Ein [Review](#) empfiehlt den Ring-Schneider, wenn der Finger verletzt ist oder wenn „Ring-erhaltende“ Versuche gescheitert sind.

Auch die versprochenen „**10 Besten Tools für Hausärzte**“ habe ich natürlich nicht vergessen. Auch diese möchte ich mit **deinem Input** erstellen, deshalb bitte ich dich per Email um Vorschläge. Danke. Beim nächsten Newsletter sind die „Tools“ dann dabei!

---

Bitte schreib mir, was du über dieses E-Mail denkst und leite es auch an andere Hausärzte weiter! Danke.

Mit freundlichen Grüßen,  
Florian Stigler

**P.S. Wie mithelfen?**

- **Bitte gib mir Feedback!** Das ist die beste Möglichkeit zu lernen...
- **Teile dein eigenes “Golden Nugget”.** Wenn du spannende oder nützliche Infos für Hausärzte findest, schreib mir einfach...
- **Erzähle es weiter.** Wenn du dieses E-Mail magst, mögen es vielleicht auch andere...

Danke. Wie kann man mich kontaktieren? Einfach per E-Mail. Ich antworte immer.

**Wurde dieses E-Mail weitergeleitet?**

**Hier anmelden.**

Erhalte auch du den spannenden, praktischen, evidenzbasierten und kurzen Newsletter von & für Hausärzte. Nur essentielle Updates Allgemeinmedizin (kostenlos, ohne Industrie-Finanzierung).

### Family Medicine Initiative



Haftungsausschluss: Dieses E-Mail dient nur zu Informationszwecken und stellt keine medizinische Beratung dar. Die Nutzung der bereitgestellten Informationen erfolgt ausschließlich auf Ihr eigenes Risiko. Weitere Informationen sind [hier](#).

[Abbestellen](#) | 8010, Graz, Österreich | [family-medicine.org](http://family-medicine.org)