

Wissenschaft trifft Praxis

Ausgabe 22 / 2024

Liebe*r Leser*innen!

Donnerstag ist wieder Newsletter-Tag, heute gestaltet vom Institut für Allgemeinmedizin (IAM) der Johannes-Kepler-Universität Linz in Kooperation mit der ÖGAM.

Wir dürfen Sie mit Neuigkeiten über unsere Aktivitäten in Lehre und Forschung mit News rund um die Allgemeinmedizin auf dem Laufenden halten.

Unsere Themen heute:

- [Nach\(t\)lese: „Die Lange Nacht der Forschung“ am JKU MED Campus am 24.05.2024 mit der Station des Instituts für Allgemeinmedizin: „Älter werden ohne alt zu werden – können Sie Ihrem Leben gesunde Jahre schenken?“](#)
- [Lehrbuch für Allgemein-/Familienmedizin pünktlich zum Wintersemester 2024/2025](#)
- [6. Summer-School Haslach 28.07.-02.08.2024: Einblicke in die ländliche Allgemeinmedizin](#)
- [EXTRA-TIPP: TREFFPUNKT Allgemeinmedizin](#)
- [ÖGAM Förderpreis für Diplomarbeiten](#)
- [Terminhinweise](#)

Wenn Sie noch kein Mitglied sind und diesen Newsletter weiterhin bekommen möchten, laden wir Sie herzlich ein ÖGAM-Mitglied zu werden.

Hier geht's zur Anmeldung:

[Jetzt Mitglied werden!](#)

Welche Vorteile bietet die ÖGAM? Sehen Sie sich auf unserer Homepage um und erfahren Sie mehr über unsere Aktivitäten und Ziele.

Aktuelles

- **ÖGAM-Infotalk 184:** [Motivation zur Bewegung](#) – Christoph Powondra
- **ÖGAM-Infotalk 185:** [Verfrühte Covid-Welle?](#) - Monika Redlberger-Fritz

- Alle bisher erschienenen **mmk Benefits** von **Michael M. Kochen** sowie die **Golden Nuggets** von **Florian Stigler** finden Sie hier: [Evidenz - kurz und auf den Punkt gebracht](#)

- **Moderatorentaining der ÖGAM für Qualitätszirkel im Gesundheitswesen**, Linz, 27. - 28.09.2024

Die Absolvierung des Moderatorentainings, Module 1-3, berechtigt die Teilnehmer:innen einen QZ zu leiten.

Inhalt:

- Grundlagen der Qualitätsförderung und Einführung in die QZ-Arbeit
- Rolle der Moderation und Gruppendynamik
- Gründung, Aufbau und Organisation von QZ

[weitere Informationen und Anmeldeformular](#)

Nach(t)lese: „Die Lange Nacht der Forschung“ am JKU MED Campus am 24.05.2024 – „Älter werden ohne alt zu werden – können Sie Ihrem Leben gesunde Jahre schenken?“

... mit dieser spannenden Frage lockte das Institut für Allgemeinmedizin Linz mit ihrer Station zum Staunen, Schätzen, Anfassen und Mitmachen fast 1000 Gäste an.



Quelle: Dr. Niels-Christian Höllger / Institut für Allgemeinmedizin JKU, Linz

Großer Andrang herrschte beim „Sono Self-Play-Studio“, hier konnten alle Besucherinnen und Besucher von jung bis alt unter Anleitung von Dr. Niels-Christian Höllger „einmal selber schallen“ und mit einer kabellosen Sonde in der Hand in den Körper hineinschauen. Eine Steatosis hepatis entdeckten die Interessierten bei den Probandinnen und Probanden zum Glück nicht. Dennoch lag es nahe, dies zum Ausgangspunkt zu machen für die weitere Reise mit spannenden Stationen rund um das Thema Ernährung und Bewegung.



Quelle: Dr. Niels-Christian Höllger / Institut für Allgemeinmedizin JKU, Linz

Bild: Sono Self-Play-Studio, Präsentkorb für Schätzpiele, die neuen Bücher:
 „Lehrbuch für Allgemein-/Familienmedizin“ (Trauner Verlag)
 „Vom Handwerk zur Wissenschaft“ (Gutenberg-Werbering)

Die Frage dabei: Wie können Sie Ihrem Leben gesunde Jahre schenken?

Eine Station beschäftigte sich mit der Frage **Ballaststoffe**: Last oder Super Food?



Quelle: Dr. Niels-Christian Höllger / Institut für Allgemeinmedizin JKU, Linz

Geschätzt werden musste, welches Obst oder Gemüse auf dem Tisch am meisten Ballaststoffe hat.

Überraschendes Ergebnis: Auf Platz 1 mit den meisten Ballaststoffen die Pfefferkörner, gefolgt von Karotte und Petersilie.

Dabei steht die Karotte auf Platz 1 der klimafreundlichsten Lebensmittel. Heimisch angebaut, frisch und unverpackt gekauft, hat sie den niedrigsten CO₂-Fußabdruck: Bei der Produktion von 1 kg Karotten entstehen nur rund 0,1 kg CO₂.

Auch die Petersilie hielt eine Überraschung parat. Sie enthält dreimal so viel Vitamin C wie Zitronen.

Empfohlen werden für Erwachsene mindestens 30 g Ballaststoffe pro Tag. Laut Österreichischem Ernährungsbericht 2017 erreichen nur 14% der Bevölkerung diesen Wert.

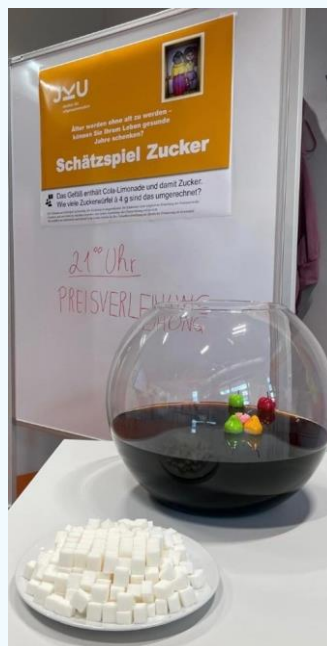


Quelle: Dr. Niels-Christian Höllger / Institut für Allgemeinmedizin JKU, Linz

Auch die Petersilie hielt eine Überraschung parat. Sie enthält dreimal so viel Vitamin C wie Zitronen. Empfohlen werden für Erwachsene mindestens 30 g Ballaststoffe pro Tag. Laut Österreichischem Ernährungsbericht 2017 erreichen nur 14% der Bevölkerung diesen Wert.

Die ersten 150 Schätzer*innen erhielten einen Topf mit Bio-Petersilie als Präsent. Gesamtzahl der Besucherinnen und Besucher an allen 15 Stationen am MED Campus: ca. 1200.

Große Beliebtheit erfreute sich das **Schätzspiel**. Geraten werden musste, wie viel **Zucker** - umgerechnet in Zuckwürfel - die unbekannte Menge Cola in dem Gefäß hatte.



Quelle: Dr. Niels-Christian Höllger / Institut für Allgemeinmedizin JKU, Linz

In Österreich wiegt ein Zuckerwürfel ca. 3,88 g. Das Gefäß enthielt umgerechnet 238 Stück Würfelzucker. Mit einem kleinen Glas (250ml) Cola hätte man die WHO Empfehlung für freien Zucker von 25 g bereits überschritten.

Der/die Gewinner*in erhielt einen Präsentkorb mit Obst, Gemüse und einem Gutschein für den Einkauf gesunder Lebensmittel.

Die Lebenserwartung in Österreich beträgt für Männer 79 Jahre und für Frauen 84 Jahre. 100 Jahre oder älter waren in Österreich am 1. Januar 2023 insgesamt 1 692 Menschen, davon 1440 Frauen und 252 Männer. Schön wäre es, wenn wir das ganze Leben in guter Gesundheit verbringen können. Leider stellen sich bei 2/3 von uns irgendwann chronische Gesundheitsprobleme oder Erkrankungen ein, die dann 1/5 unserer Lebenszeit ausmachen bzw. unsere gesunde Lebenszeit um 20% verkürzen. Am Ende der Stationen zum Mitmachen, Schätzen und „Be-Greifen“ stand für alle die Erkenntnis: Mit gesunder Ernährung auf Basis pflanzenbetonter Kost, wie sie sich auch in den neuen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) widerspiegelt, ausreichend Bewegung, einem gesunden Körpergewicht, Alkohol- und Nikotinverzicht sowie positivem Denken und gutem Schlaf haben wir nicht die Garantie, aber die Aussicht, unserem Leben gesunde Jahre zu schenken. Wir freuen uns, dass die Station so viel positive Resonanz hervorgerufen hat und zum 10-jährigen Jubiläum der Medizinischen Fakultät der JKU Linz am 24.09.2024 wiederholt werden soll.

Lehrbuch für Allgemein-/Familienmedizin pünktlich zum Wintersemester 2024/2025

Pünktlich zum Beginn des Wintersemesters 2024/2025 sind die druckfrischen Exemplare des neuen Lehrbuchs für Allgemein-/Familienmedizin als Kooperation aller medizinischen Fakultäten Österreichs und der ÖGAM verfügbar. Wir freuen uns, dass das Buch die allgemeinmedizinische Lehre in Österreich bereichert, Interesse an der Allgemeinmedizin stärkt und den Studierenden auch im Rahmen der Prüfungsvorbereitung wertvolle Dienste leistet.

- ▶ **Aktuell und praxisnah – abgestimmt auf den allgemeinmedizinischen Alltag in Österreich**
- ▶ **Geballte Expertise aller medizinischen Fakultäten Österreichs**
- ▶ **Basierend auf dem nach internationalen EURACT-Prinzipien verfassten Original von Prof. Dr. Igor Svab**

Lehrbuch für Allgemein-/Familienmedizin

Erscheint im Frühling 2024

1. Auflage 2024, ca. 600 Seiten,
Softcover, 16,5 x 24 cm
ISBN 978-3-99151-336-0
EUR 39,90^o



Auch als E-Book erhältlich

ISBN 978-3-99151-341-4
EUR 29,90^o





Quelle: Trauner Verlag, 4020 Linz, Österreich

6. Summer-School Haslach: Einblicke in die ländliche Allgemeinmedizin



OBGAM
Oberösterreichische Gesellschaft
für Allgemein- und Familienmedizin –
Mitglied der ÖGAM



Bericht von Anna Neunteufel, Catherine Zerrath, und Eva Pilz

Vom 29. Juli bis 2. August fand in Haslach an der Mühl die mittlerweile sechste Summer-School statt. Auch in diesem Jahr hatten Medizinstudierende mit Interesse an Allgemeinmedizin die Gelegenheit, den Alltag ländlicher Hausarztpraxen hautnah zu erleben. Neben dem Primärversorgungszentrum (PVZ) Haslach wurden zwei Gruppenpraxen im nahegelegenen Rohrbach sowie eine Hausarztpraxis mit eigener Apotheke besichtigt. Auch das Altersheim in Haslach stand auf dem Programm. Die Studierenden konnten den behandelnden Ärzt*innen über die Schulter schauen und an vielfältigen klinischen Untersuchungen und Fallvignetten teilnehmen.

Kulturelle Highlights der Region

Neben dem medizinischen Programm kam auch die kulturelle Komponente nicht zu kurz. Ausflüge in die Region führten unter anderem zum Mahnmahl

für den Eisernen Vorhang, ins Naturreservat Bayerische Au und zu einem Stadtrundgang in Haslach, der von Dr. Rebhandl mit vielen kulturgeschichtlichen Details bereichert wurde.

Kulinarische Genüsse

Für das leibliche Wohl war ebenfalls bestens gesorgt. Unsere Empfehlung: Ein kühles Schläglerbier und Leinölerdäpfel – beides sollte bei einem Besuch der Region unbedingt probiert werden.

Workshops und Vorträge

Nach den vormittäglichen Praxisbesuchen fanden am Nachmittag im „Ges.und Büro“ Workshops rund um das Thema Hausarztmedizin statt. Diese wurden von Vertreterinnen der Ärztekammer, der ÖGK und der Leiterin des Instituts für Allgemeinmedizin an der JKU in Linz, Frau Professor Zelko, geleitet. Hier hatten die Studierenden die Möglichkeit, ihre brennenden Fragen zu stellen und umfassende Antworten zu erhalten.

Dank und Ausblick

„Allgemeinmedizin ist deshalb einzigartig, weil man Patienten und Familien über Jahre hinweg begleiten kann“. Ein besonderer Dank gilt Dr. Rebhandl, der mit viel Herzblut dieses Projekt ins Leben gerufen hat. Ohne ihn gäbe es keine Summer-School für Allgemeinmedizin in Österreich. Wir bedanken uns auch bei der OÖ. Ärztekammer, der Österreichischen Gesundheitskasse und dem Land Oberösterreich für die Finanzierung der Summer-School.

Wir können jedem Medizinstudierenden, mit einem Interesse an der Allgemeinmedizin, diese Summer-School nur wärmstens empfehlen.

Wir bedanken uns herzlich für die Unterstützung!



Ärztekammer
für Oberösterreich



Österreichische
Gesundheitskasse

EXTRA-TIPP: TREFFPUNKT Allgemeinmedizin

Im September startet big5health in Kooperation mit ÖGAM, JAMÖ und ÖGK eine große Fortbildungs- und Informationsinitiative, die das Betätigungsfeld der Allgemeinmedizin in den Mittelpunkt stellt. In den „Treffpunkt Allgemeinmedizin“ Live-Webinaren diskutieren Expert:innen darüber, was Allgemeinmedizin heute und in Zukunft ausmacht und was Ärzt:innen

brauchen, um ihre Arbeit effektiv und effizient zu gestalten. Jetzt anmelden unter [Link](#)

ÖGAM Förderpreis für Diplomarbeiten

Als wissenschaftliche Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin hat die ÖGAM starkes Interesse an der Unterstützung allgemeinmedizinischer Forschung in Österreich. Zu diesem Zwecke wurde auch der „ÖGAM-Förderpreis für Diplomarbeiten“ ins Leben gerufen.

Es ist vorgesehen, dass eine Vergabe des Förderpreises in der Höhe von € 500.- an den Studierenden und eine maximale Aufwandsentschädigung in Höhe von € 500.- an unentgeltlich betreuende Allgemeinmediziner:innen jährlich im Rahmen des Kongress für Allgemeinmedizin in Graz stattfindet.

Einreichschluss der Arbeiten ist für das Jahr 2024 der **15.09.2024** mit fertiger Diplomarbeit und Lebenslauf.

Hier finden Sie [weitere Informationen, die Kriterien sowie das Antragsformular für die Einreichung](#).

Terminhinweise

- **Euroson POCUS School Vienna**, 5th Edition, 06. - 07.09.2024, Invitation to participate as a Delegate/Participant, [Link](#)
- **World Sepsis Day Symposium 2024**, Wien & online, 13.09.2024, 10:00 - 17:00, Anmeldung bis zum 06.09.2024, [Link](#)
- **Allgemeinmedizin To Go - Treffpunkt für allgemeinmedizinischen Wissensgewinn**, First Line Sonographie - Anwendung in der Praxis, Graz & online, 19.09.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, [Link](#)
- **TREFFPUNKT Allgemeinmedizin - Schmerzmanagement im Netzwerk: Niemanden alleine lassen!**, online, 19.09.2024, 17:30 - 19:00 Uhr, [Link](#)
- **9. Österreichischer Primärversorgungskongress 2024**, Graz & online, 19. - 21.09.2024, [Link](#)
- **Erfolgsmodell Kassenpraxis - Deine Zukunft in der Hausärzt:innenpraxis**, Graz, Termin 2: 25.09.2024, 19:00 Uhr,

Termin 3: 30.11.2024, 09:00 - 12:00 Uhr, [Link](#)

- **Moderatorentaining der ÖGAM**, Linz, 27. - 28.09.2024, [Link](#)
- **Ultraschall 2024 - Dreiländertreffen mit Schwerpunkt Allgemeinmedizin Wrap-up**, Salzburg, 02. - 04.10.2024, [Link](#)
- **JAM24 Kongress (Junge Allgemeinmedizin Österreich)**, Graz, 04. - 06.10.2024, [Link](#)
- **TREFFPUNKT Allgemeinmedizin - Herz-Kreislauf, Niere, Stoffwechsel - Experimentierfeld der Integrierten Medizin**, online, 17.10.2024, 17:30 - 19:00 Uhr, [Link](#)
- **6. GGKJ-Intensivkurs "Impfen"**, Wien, 17. - 19.10.2024, [Link](#)
- **6. Seestädter Gesundheitskonferenz - DIGITAL HEALTH: Brücke oder Barriere?**, Wien Seestadt Aspern, 21.10.2024, 09:00 - 18:00 Uhr, [Link](#)
- **TREFFPUNKT Allgemeinmedizin - Haut, Haare, Nägel: Von der Wundversorgung bis zur High-Tech-Medizin**, 06.11.2024, 17:30 - 19:00 Uhr, [Link](#)
- **54. Kongress für Allgemeinmedizin - Heilkunst in einer digitalen Welt (stafam)**, Graz, 28. - 30.11.2024, [Link](#)
- **TREFFPUNKT Allgemeinmedizin - zu Gast beim 54. Kongress für Allgemeinmedizin (stafam)**, Graz, 28.11.2024, [Link](#)
- **Public Health³ "Gesund leben in gesunden Lebensräumen"**, Bregenz, 24. - 25.01.2025, [Link](#)

Wie immer freuen wir uns über Ihr Feedback und Ihre Anregungen!

Für die ÖGAM

Dr.ⁱⁿ Susanne Rabady (Präsidentin)

Dr.ⁱⁿ Maria Wendler (Schriftführung)

Für die Johannes Kepler Universität Linz (inhaltlich verantwortlich)

Univ.-Prof. Dr.ⁱⁿ med. Erika Zelko (Institutsleitung)

Dr. med. Niels-Christian Höllger (wissenschaftlicher Mitarbeiter)

Sie erhalten diese Email als eingetragenes Mitglied einer Mitgliedsgesellschaft
der

Österreichischen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin
(ÖGAM) oder weil Sie sich aktiv für den Newsletter angemeldet haben.

(C) 2024 - ÖGAM | <https://oegam.at> | office@oegam.at | [Impressum](#)

ZVR: 112715314

[Ich möchte diese Nachrichten nicht mehr erhalten](#)