

© Fotolia/Petair



Radfahren – gut fürs Herz, die Seele und die Umwelt – Regelmäßiger Ausdauersport gehört zu den besten Möglichkeiten, sich vor Herzerkrankungen zu schützen oder ein krankes Herz zu stärken. So kann das Fortschreiten der koronaren Herzkrankheit durch Ausdauersport verlangsamt, zum Teil gestoppt und in Einzelfällen sogar zurückgebildet werden. Ein besonders schonendes Ausdauertraining ist Fahrradfahren.

Radfahren, egal ob auf dem normalen Fahrrad, dem E-Bike oder dem Fahrradergometer, fördert die Fitness: Es trainiert Herz und Lunge, verbessert die Ausdauer und kräftigt die Gesäß- und Beinmuskulatur. Zugleich ist Radfahren gelenkfreundlich: Da das meiste Körpergewicht auf dem Sattel lastet, werden Hüft- und Kniegelenke geschont. Auch unterstützt regelmäßiges Fahrradfahren ein gesundes Körpergewicht. Bereits eine halbe Stunde Radfahren, mit einer Geschwindigkeit von 15 bis 20 km/h in ebenem Gelände verbrennt etwa 150 bis 250 Kilokalorien, bei höheren Geschwindigkeiten oder Anstiegen entsprechend mehr.

Weitere Informationen zu den positiven Effekten des Radfahrens für das Herz-Kreislauf-System enthält der Expertenbeitrag der Herzstiftung unter www.herzstiftung.de/rad-und-herz. Tipps rund um das Thema Fahrradfahren bietet der Ratgeber „Radfahren – gut fürs Herz, die Seele und die Umwelt“, der kostenfrei über www.herzstiftung.de/bestellung oder per Telefon unter 069 955128-400 oder per E-Mail: bestellung@herzstiftung.de bezogen werden kann.

Newsletter der BLÄK – Aktuelle Informationen der Bayerischen Landesärztekammer (BLÄK) erhalten Sie auch in unserem kostenlosen Newsletter, der unter www.blaek.de abonniert werden kann. Hier erhalten Sie aktuelle Nachrichten des *Bayerischen Ärzteblatts* und der Ärztekammer.

Folgen Sie uns auch auf Facebook unter www.facebook.com/BayerischeLandesaerztekammer und Twitter: www.twitter.com/BLAEK_P



„Wer sich gegen das Impfen entscheidet, wird sich unweigerlich infizieren.“

Professor Dr. Christian Drosten,
am 12. Mai 2021 auf www.tagesspiegel.de



Online-Antragstellung Weiterbildung – Die wesentlichen Vorteile, die das Antragsbearbeitungssystem im Bereich der Weiterbildung im Meine BLÄK-Portal der Bayerischen Landesärztekammer (BLÄK) bietet:

- » portalgestützte Antragstellung mit enger Benutzerführung
- » Unterstützung durch das Informationszentrum (IZ) der BLÄK und
- » komfortable Funktion, die das Ausdrucken des Antrags mit Anlagentrennblättern für ein bequemes Einsortieren der mitzuliefernden Zeugnisse, Dokumentationsbögen und weiterer Belege ermöglicht
- » Informationsangebote rund um die Weiterbildungsbefugnisse

Nähere Informationen unter www.blaek.de

Haftpflichtversicherung – Wir weisen darauf hin, dass der Arzt nach § 21 der Berufsordnung für die Ärzte Bayerns verpflichtet ist, sich hinreichend gegen Haftpflichtansprüche im Rahmen seiner beruflichen Tätigkeit zu versichern!

Freiwilliges Fortbildungszertifikat



Auflösung der Fortbildungsfragen aus Heft 5/2021, Seite 191 f.

Alle Fragen bezogen sich auf den Fachartikel „Kinderkardiologie – highlighted“ von Professor Dr. Sven Dittrich et al.

Wenn Sie mindestens sieben der zehn Fragen richtig beantwortet haben und diese bis zum Einsendeschluss bei uns eingegangen sind, gibt es von uns zwei Fortbildungspunkte. Gleiches gilt, wenn Sie die Fragen online beantwortet und uns diese zum Einsendeschluss zugesandt haben.

Insgesamt haben knapp 2.100 Ärztinnen und Ärzte einen ausgefüllten Fragebogen eingereicht.

1	2	3	4	5
D	D	E	D	E
6	7	8	9	10
A	C	E	B	B



Tablets, Sensoren & Co. –
Eine neue Broschüre der Deutschen Alzheimer Gesellschaft (DAIzG) informiert über die vielfältigen Möglichkeiten, die digitale Anwendungen bieten. Digitale Helfer wie Navigationssysteme, Erinnerungsfunktionen auf dem Smartphone oder sensor-

gesteuerte Beleuchtung und Sicherheitsabschaltungen gehören zu unserem Alltag. Richtig eingesetzt können sie auch Menschen mit Demenz dabei helfen, länger selbstbestimmt zu leben und gleichzeitig die dafür notwendige Sicherheit erhöhen.

Die Broschüre „Tablets, Sensoren & Co. Technische und digitale Hilfen für das Leben mit Demenz“, 1. Auflage 2021, 76 Seiten, ist kostenlos im Online-Shop der DAIzG erhältlich. Direktlink: <https://shop.deutsche-alzheimer.de/broschueren/>

Blickdiagnose – Wir suchen Sie!
Laut Leserbefragung 2019 gilt das größte Interesse der Leserinnen und Leser des *Bayerischen Ärzteblatts* der „Blickdiagnose“.

Daher suchen wir Sie als Autorin bzw. Autor für eine solche Blickdiagnose.

Falls auch Sie eine besondere Kasuistik vorstellen möchten, beschreiben und fotografieren Sie diese bitte kurz. Schreiben Sie praxisnah und prägnant, denn die Fallbeschreibung sollte keine wissenschaftliche Publikation werden, sondern vielmehr ein spannender Kurzbeitrag. Bitte achten Sie auch darauf, dass das Bild eine ausreichende Qualität aufweist (digitale Bilder als jpg-Datei mit mindestens 300 dpi bei 12 cm Breite). Sollte die Patientin/der Patient auf dem Foto erkennbar sein, ist eine Einverständniserklärung (www.bayerisches-aerzteblatt.de/fuer-autoren.html → Blickdiagnose) beizulegen.

Bei Veröffentlichung erhalten Sie 100 Euro. Redaktion Bayerisches Ärzteblatt, Stichwort „Blickdiagnose“, Mühlbauerstraße 16, 81677 München, E-Mail: aerzteblatt@blaek.de



© Trueffelpix – fotolia.de

Anzeige

PVS holding

ABRECHNUNG IM GESUNDHEITSWESEN

bayern
berlin-brandenburg-hamburg
rhein-ruhr

DIE HONORARE MEINER
PRIVATABRECHNUNG –
IN SICHEREN HÄNDEN.

**VERTRAUEN
+ ZUVERLÄSSIGKEIT
= PVS BAYERN**

Lassen Sie sich in nur 30 Minuten von den Vorteilen der PVS überzeugen und vereinbaren Sie noch heute einen Termin.

089 2000 325-10 | ihre-pvs.de/vertrauen