



## Auflösung des medizinischen Silbenrätsels aus Heft 5/2026

1. Myasthenie
2. Achondroplasie
3. Kawasaki-Syndrom
4. Rhinoliquirrhö
5. Osteogenesis imperfecta
6. Zollinger-Ellison Syndrom
7. Yersinien
8. Thalassämie
9. Otosklerose
10. Sichelzellanämie
11. Endometriose



**Lösungswort:** MAKROZYZTOSE

## Mit dem Rad zur Praxis – Prävention auf zwei Rädern

„Practice what you preach“ – kaum ein Leitsatz passt besser zur Bewegungsprävention. Während wir Patientinnen und Patienten zu mehr Aktivität raten, bleibt der Arbeitsweg oft motorisiert. Dabei zeigt die Evidenz: Schon regelmäßiges Radfahren im Alltag entfaltet relevante gesundheitliche Effekte.

Moderates Radfahren verbessert die kardiovaskuläre Fitness, unterstützt den Stoffwechsel und wirkt sich positiv auf das psychische Wohlbefinden aus [1]. Bereits kurze, dafür regelmäßige Einheiten sind wirksam.

Auch große Studien belegen den Nutzen: Etwa 75 Minuten Radfahren pro Woche sind mit einer messbaren Verlängerung der Lebenserwartung assoziiert [2]. Der Ersatz kurzer Autofahrten durch das Fahrrad kann diesen Effekt noch verstärken [3].



Zudem zeigen Beobachtungsdaten, dass aktive Pendler ein geringeres Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen, Krebs und Gesamtmortalität aufweisen als Autofahrer [4]. E-Bikes bieten insbesondere für längere Strecken oder weniger Trainierte eine praktikable Alternative, auch wenn die Effekte etwas geringer ausfallen [5].

Für den ärztlichen Alltag ergibt sich daraus nicht nur ein präventiver Ansatz für unsere Patienten, sondern auch eine Chance zur eigenen Gesundheitsförderung. Der Arbeitsweg ist dafür ein naheliegender Ansatzpunkt.

## Gemeinsam in Bewegung

Ein Team von Mitarbeitenden der Bayerischen Landesärztekammer beteiligt sich unter dem Namen „Bläkys by bike“ an der Aktion Stadtradeln (siehe QR-Code). Ziel ist es, möglichst viele Alltagswege klimafreundlich mit dem Fahrrad zurückzulegen und so nicht nur einen Beitrag zum Klimaschutz, sondern auch zur eigenen Gesundheit zu leisten.



Die Initiative zeigt: Auch im beruflichen Umfeld lassen sich Bewegung und Teamgeist erfolgreich verbinden – ganz im Sinne einer gelebten Prävention.

## eHBA jetzt tauschen: Frist endet am 30. Juni 2026

Viele elektronische Heilberufsausweise (eHBA) der Generation 2.1 müssen erneut ausgetauscht werden. Die Bayerische Landesärztekammer (BLÄK) ruft alle betroffenen Ärztinnen und Ärzte dazu auf, zeitnah eine Austausch- bzw. Folgekarte zu beantragen. Das gilt auch für Inhaberinnen und Inhaber eines ausschließlich RSA-fähigen eHBA (Arztausweis) oder SMCB (Praxisausweis).

### Warum ein Austausch notwendig ist

Mehrere Gründe führen dazu, dass eHBA spätestens bis zum 30. Juni 2026 ersetzt werden müssen – selbst dann, wenn das aufgedruckte Gültigkeitsdatum noch nicht abgelaufen ist.

Ein zentraler Faktor ist die Umstellung der Telematikinfrastruktur (TI) auf das neue Verschlüsselungsverfahren ECC. Ursprünglich sollten alle nicht ECC-fähigen Karten bis Ende 2025 getauscht werden. Aufgrund von Produktions- und Lieferengpässen wurde die Frist jedoch verlängert: Alte Karten können noch bis zum 30. Juni 2026 genutzt werden und werden am 1. Juli automatisch deaktiviert.



### Austausch neuerer eHBA von D-Trust und SHC+Care

Bei den eHBA, die bereits ECC-fähig sind und trotzdem getauscht werden müssen, handelt es sich um Karten der Anbieter D-Trust und SHC+Care. Laut den Herstellern gibt es in bestimmten Infineon-Chips eine Schwachstelle. Karten mit diesem Chip dürfen deshalb nur bis zum 30. Juni 2026 für die qualifizierte elektronische Signatur genutzt werden.

Erkennbar sind die betroffenen Ausweise am Schriftzug „Idemia“ auf der Rückseite. Die Hersteller haben die betroffenen Kundinnen und Kunden bereits per E-Mail und/oder per Brief informiert. Wer diese Nachricht erhalten und bereits reagiert hat, muss in der Regel nicht selbst aktiv werden – vorausgesetzt, die hinterlegte E-Mail-Adresse ist noch aktuell.

Sie haben Rückfragen zum eHBA-Austausch? Dann können Sie sich per E-Mail ([meldewesen@blaek.de](mailto:meldewesen@blaek.de)) oder telefonisch 089 4147-114 direkt an das Meldewesen der BLÄK wenden.