

# praxis

Fachinformation für (Zahn-)Medizinische Fachangestellte

## **Azubi Report 2021**

MFA-Ausbildung auf Platz 1  
in der Kategorie Sinnhaftigkeit

# UMFRAGE

JETZT MITMACHEN!

## WELCHES THEMA INTERESSIERT SIE BESONDERS?

SIE MÖCHTEN MEHR ZU EINEM BESTIMMTEN THEMA  
IM **praxis**-MAGAZIN LESEN? SIE HABEN KONKRETE FRAGEN ODER  
WÜRDEN GERNE SELBST ZU WORT KOMMEN UND IM MAGAZIN  
ERSCHEINEN?

DANN SCHREIBEN SIE UNS! WIR FREUEN UNS ÜBER EINE E-MAIL AN:  
[KOMMUNIKATION@UKAACHEN.DE](mailto:kommunikation@ukaachen.de)

WIR GREIFEN IHRE IDEEN GERNE AUF!

**UNIKLINIK  
RWTHAACHEN**



### IMPRESSUM

**Herausgeber:** Uniklinik RWTH Aachen **Verantwortlicher:** Dr. Mathias Brandstädter **Redaktion:** Dr. Mathias Brandstädter, Sandra Grootz, Melanie Juchem, Doreen Mießen, Jan Pftzing, Florian Schaefer **Satz und Layout:** Melanie Juchem **Fotos:** Uniklinik RWTH Aachen, Adobe Stock, Freepik, Martin Braun **Druck:** Hausdruckerei Uniklinik RWTH Aachen **Anschrift der Redaktion:** Redaktion Uniklinik RWTH Aachen, Pauwelsstraße 30, 52074 Aachen **E-Mail:** [kommunikation@ukaachen.de](mailto:kommunikation@ukaachen.de)

**4**

### Digitale Allgemeinmedizin

Prof. Mücke im Gespräch mit *praxis*

**6**

### Aachener MFA-/ZFA-Wochen im November

Details, Programm, Informationen

**8**

### Azubi Report 2021

MFA-Ausbildung auf Platz 1 in der Kategorie Sinnhaftigkeit

**10**

### Kennen Sie eigentlich schon ...?

Neue Gesichter in der Uniklinik RWTH Aachen

**12**

### Aus der Praxis: Tierische Kollegin

Therapiebegleithündin Elli hilft psychisch kranken Menschen

**14**

### Abschalten nach der Arbeit

Sechs Tipps, um den Feierabend neu zu gestalten

**16**

### Immer up to date

Mit einem kostenlosen Abonnement des *apropos gesund* Newsletters der Uniklinik RWTH Aachen bleiben Sie stets auf dem Laufenden.

### DIESEN MONAT SCHON BLUT GESPENDET?



BUCHÉ JETZT DEINEN  
TERMIN ÜBER DIE

**BLUTSPENDE  
APP BALU+**



© matucha12 - stock.adobe.com



## Univ.-Prof. Dr. med. Martin Mücke

Direktor des Instituts für Digitale Allgemeinmedizin,  
Uniklinik RWTH Aachen

© Ralf Bauer Köln

**„Wir brauchen eine bessere Integration moderner Kommunikationsmittel im Praxisalltag.“**

## Auf dem Weg zur digitalen Praxis

Zum 1. Oktober beruft die Uniklinik RWTH Aachen Univ.-Prof. Dr. med. Martin Mücke auf den neuen Lehrstuhl für Digitale Allgemeinmedizin. Seit 2015 war er Lehrbeauftragter der Klinik und Poliklinik für Palliativmedizin am Universitätsklinikum Bonn sowie in der Lehre für das dortige Institut für Hausarztmedizin tätig. Neben der hausärztlichen Versorgung beschäftigte sich Prof. Mücke in den letzten Jahren schwerpunktmäßig mit der Behandlung von Patienten mit seltenen Erkrankungen sowie mit Patienten ohne Diagnose. Sein Forschungsschwerpunkt liegt auf der Entwicklung und Erforschung von digitalen Anwendung zur Verkürzung des Diagnoseweges. Von 2018 bis 2021 war er Leiter der Abteilung für Seltene Erkrankungen und Sprecher des Zentrums für Seltene Erkrankungen am Universitätsklinikum Bonn. *praxis* hat Prof. Mücke getroffen und mit ihm im Hinblick auf seine neuen Aufgaben an der Uniklinik RWTH Aachen gesprochen.

### Welche Rolle spielt die Digitale Medizin im Praxisalltag?

**Prof. Mücke:** Sie wird zunehmend wichtiger, momentan wird diese Entwicklung noch mehrheitlich durch Kliniken, weniger durch Praxen bestimmt, aber sie wird auch hier ankommen. Moderne Informations- und Kommunikationstechnologien bergen ein großes Potenzial, um die medizinische Versorgung zu verbessern – wenn sie denn richtig eingesetzt und angenommen werden! In Deutschland wird dieses Potenzial bisher jedoch kaum genutzt. Unsere europäischen Nachbarn sind da deutlich weiter. Wir brauchen eine bessere Integration moderner Kommunikationsmittel im Praxisalltag. Dabei aber gilt: Die Digitalanwendungen müssen sich an den Bedürfnissen der Patienten und Ärzte orientieren – nicht umgekehrt. Außerdem ist es zentral, dass die Hausärzte endlich die Möglichkeit bekommen, die Chancen telemedizinischer Anwendungen zielgerichtet zu nutzen. Diese werden den Arztbesuch nie ersetzen können, ihn aber ergänzen und somit die Behandlung für den einzelnen Patienten verbessern.

### Würden Sie von einem Digitalisierungsschub im Rahmen der Pandemie sprechen?

**Prof. Mücke:** Definitiv. Videosprechstunden, elektronische Patientenakte, Gesundheits-Apps auf Rezept: Die Digitalisierung der Gesundheitsversorgung hat in den vergangenen Monaten große Fortschritte gemacht – durch die Corona-Pandemie und durch neue politische Initiativen. Ob bei Tinnitus, Migräne oder Schlafproblemen – seit Oktober 2020 können Ärzte gegen diese und andere Beschwerden Gesundheits-Apps für das Smartphone oder Tablet verordnen. Ein Dutzend solcher offiziell zugelassenen Anwendungen stehen mittlerweile zur Auswahl, und das Angebot wächst stetig weiter. Ich halte es aber für wichtig, diese

Entwicklungen parallel zu beforschen und, wenn nötig, nachzusteuern.

### Sie sollen in Zukunft auch Verantwortung im Zentrum für Seltene Erkrankungen übernehmen, für Sie kein neues Terrain?

**Prof. Mücke:** Nein, das ist geübte Praxis. Ich bin Facharzt für Allgemeinmedizin und beschäftige mich seit Jahren schwerpunktmäßig mit Patienten ohne Diagnose mit seltenen Erkrankungen, daher kenne ich die Konstellation sehr gut, dass immer wieder Fälle in der Praxis vorkommen, die nicht nach „Schema F“ diagnostizier- und behandelbar sind. Am Universitätsklinikum Bonn, wo ich die letzten Jahre tätig war, haben die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Interdisziplinären Kompetenzeinheit für Patienten ohne Diagnose (InterPoD) rund 400 Fälle pro Jahr behandelt. Das ist bisweilen echte medizinische Detektivarbeit. Dabei geht es vor allem darum, aus großen Mengen medizinischer Unterlagen Muster und Zusammenhänge zu erkennen, die Hinweise auf eine Krankheit geben – auch hier wird uns digitale Medizin künftig ganz neue Möglichkeiten eröffnen.

### Neuer Podcast

Am 10. September startete der neue Podcast **„Unglaublich krank – Patienten ohne Diagnose“** mit den Hosts Esther Schweins und Prof. Martin Mücke. Die Folgen finden Sie auch auf der Homepage der Uniklinik RWTH Aachen:  
<https://www.ukaachen.de/medien/podcast-unglaublich-krank-patienten-ohne-diagnose/>





## Aachener MFA-/ZFA-Wochen im November

Coronabedingt werden wir den für den 13. November anberaumten 6. Aachener MFA-/ZFA-Tag im CT<sup>2</sup> Center for Teaching and Training leider ausfallen lassen müssen. Aktuell sind Präsenzveranstaltungen nach der Corona-Schutzverordnung zwar möglich, allerdings wissen wir nicht, wie die Lage Ende des Jahres aussieht und welche Regelungen dann gelten werden. Da wir Ihnen nach einem Jahr Pause aber gerne ein Veranstaltungsangebot unterbreiten möchten, das wir auch sicher werden stattfinden lassen können, haben wir uns etwas Neues für Sie überlegt: die Aachener MFA-/ZFA-Wochen.

An vier Terminen, jeweils **mittwochs von 17:00 bis 18:00 Uhr**, laden wir bis zu 60 medizinische oder zahnmedizinische Fachangestellte in den großen Hörsaal 3 der Uniklinik zu einem Vortragsabend ein.

Folgende Themen und Termine sind für die MFA-/ZFA-Wochen geplant:



**Mittwoch, 03.11.2021:**

Kommunikation/Umgang mit schwierigen Patienten



**Mittwoch, 10.11.2021:**

Resilienz/Umgang mit Stress und Belastung



**Mittwoch, 17.11.2021:**

Arbeitsorganisation und Selbstmanagement



**Mittwoch, 24.11.2021:**

Die digitale Arztpraxis

Die Veranstaltungen finden unter den aktuell geltenden Hygienevorschriften statt.

Um Anmeldung wird gebeten und ist ab sofort möglich auf:  
[www.mfa-zfa-aachen.de](http://www.mfa-zfa-aachen.de)

**Anmeldeschluss ist jeweils Montag vor der Veranstaltung.**

Angemeldete MFA/ZFA bekommen nach der Fortbildung ein Teilnahmezertifikat zugeschickt.

### Informationen im Überblick



vier Mittwochstermine



17:00 bis 18:00 Uhr



Hörsaal 3  
Uniklinik RWTH Aachen  
Pauwelsstraße 30  
52074 Aachen

### Kontakt

Sie haben Fragen oder Anregungen? Dann melden Sie sich gerne bei unserem Ansprechpartner für Praxen:

**Florian Schaefer**  
Praxiskommunikation  
Tel.: 0241 80-88067  
Fax: 0241 80-3388067  
[flschaefer@ukaachen.de](mailto:flschaefer@ukaachen.de)



## Goldmedaille in der Kategorie Sinnhaftigkeit

„Wähle einen Beruf, den du liebst, und du brauchst keinen Tag in deinem Leben mehr zu arbeiten“ – das bekannte Sprichwort begleitet wohl gerade zu Beginn der Karriere die Berufseinsteigerinnen und -einsteiger. Dass es dabei gerade jungen Leuten zunehmend wichtiger ist, mit ihrer Arbeit und ihrem Beruf einen sinnstiftenden und gesellschaftlichen Beitrag zu leisten, zeigt auch das aktuelle Ranking der beliebtesten Ausbildungsberufe im Azubi Report 2021. Der Ausbildungsbereich „Soziales und Gesundheit“ befindet sich mit der Ausbildung zur Medizinischen Fachangestellten/zum Medizinischen Fachangestellten, kurz MFA, auf dem ersten Platz in der Kategorie Sinnhaftigkeit. *praxis* fasst zusammen, was die Ausbildung zur/zum MFA zum beliebtesten Ausbildungsberuf macht.

Es gibt ja bekanntlich Berufe, die vom ersten Tag an fesseln, weil die Arbeit interessant und abwechslungsreich ist, eigenständiges Denken und Handeln erfordert und die Zukunftsperspektiven mit den eigenen Wünschen übereinstimmen. Die Tätigkeit als MFA ist für viele ein solcher Beruf – vor allem, wenn das Interesse für eine Beschäftigung im Gesundheitswesen vorhanden ist.

### ABWECHSLUNGSREICH, VERANTWORTUNGSVOLL, INTERESSANT

Die MFA-Ausbildung verbindet das medizinische Umfeld mit der Versorgung und Betreuung von Patientinnen und Patienten. Das Aufgabengebiet von Medizinischen Fachangestellten hat sich im Laufe der Jahre stark verändert und ist komplexer und anspruchsvoller geworden. Die Auszubildenden sind aus deutschen Arztpraxen oder Kliniken nicht mehr wegzudenken. Sie sind die Schnittstelle zwischen Arzt, Patient und Technik. Eingebunden in ein Praxisteam kümmern sie sich sowohl um Aufgaben im Medizin- als auch im Verwaltungsbereich. „Das Berufsbild der MFA hat schon lange nichts mehr mit dem klischeebehafteten Bild der Sprechstundenhilfe oder Arzthelferin in einer Praxis zu tun. Die Aufgaben von MFA in einer modernen Praxis sind anspruchsvoller und vielfältiger geworden“, betont Florian Schaefer, Ansprechpartner im Bereich Praxiskommunikation der Uniklinik RWTH Aachen. MFA managen den Praxisbetrieb und sind erste Anlaufstelle sowohl für Patientinnen und Patienten, als auch für den Arzt oder die Ärztin. Zudem erstellen sie Abrechnungen oder Überweisungen – nehmen aber auch (auf Anweisung des ärztlichen Personals) Blut ab, messen den Blutdruck, führen Infusionen durch oder legen Verbände an. Sie assistieren demnach nicht nur bei der Beratung, Behandlung und Betreuung von Patientinnen und Patienten, sondern sorgen auch mit ihrer Organisation dafür, dass der Praxisbetrieb reibungslos abläuft. „Vor diesem Hintergrund beschäftigen sich MFA vor allem mit den Bereichen Praxismanagement, Verwaltung, Abrechnung, Dokumentation, Datenschutz und Datensicherheit sowie mit Informations- und Kommunikationstechnologien.“

Aber auch die Bereiche Marketing, Qualitätsmanagement, Zeit und Selbstmanagement sind Inhalte, die den gestiegenen Anforderungen einer zeitgemäßen Arztpraxis entsprechen. MFA sind Multitalente, die medizinisches Fachwissen besitzen, den gesamten Praxisablauf organisieren sowie eine wichtige Mittlerfunktion zwischen Ärztin oder Arzt und den Patientinnen und Patienten wahrnehmen. Es ist ein Beruf, der medizinisches Fachwissen voraussetzt und organisatorisches Talent sowie einen feinfühligem Umgang mit Menschen erfordert“, resümiert Florian Schaefer.

# KENNEN SIE SCHON ....?



**Stephan  
Hackenberg**

Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde,  
Kopf- und Hals-Chirurgie

Zum 1. August 2021 ist **Univ.-Prof. Dr. med. Stephan Hackenberg** als neuer Direktor und Lehrstuhlinhaber der Klinik für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Kopf- und Hals-Chirurgie an die Uniklinik RWTH Aachen berufen worden. Die Klinik wird sich im Rahmen der Neuberufung in Beratung, Diagnostik und Therapie von Erkrankungen an Kopf und Hals neu aufstellen. Prof. Hackenberg ist ein ausgewiesener Experte in der Therapie von Krebserkrankungen der Kopf-Hals-Region. Weitere Schwerpunkte sind laserchirurgische Therapieverfahren, das umfangreiche Spektrum der Mittelohrchirurgie inklusive Cochleaimplantation sowie plastische Operationen. Besonders engagiert er sich zudem bei der Behandlung von kindlichen Hals-Nasen-Ohren-Erkrankungen. Der Mediziner besitzt die Zusatzbezeichnungen „Plastische Operationen“ und „Allergologie“.



**Frank  
Hildebrand**

Orthopädie, Unfall- und  
Wiederherstellungschirurgie

Kein neues Gesicht, aber eine neue Klinik! Seit dem 1. August 2021 wird an der Uniklinik RWTH Aachen die Klinik für Orthopädie nicht weiter als separate Fachklinik fortgeführt, sondern ist mit der Klinik für Unfall- und Wiederherstellungschirurgie verschmolzen. Bereits im Juni übernahm **Univ.-Prof. Dr. med. Frank Hildebrand**, Direktor der Klinik für Unfall- und Wiederherstellungschirurgie und Ärztlicher Leiter des Zentralbereichs Physiotherapie, Übergangsweise die kommissarische Leitung der Klinik für Orthopädie. Mit Inkrafttreten des Zusammenschlusses ist die Klinik offiziell als „Klinik für Orthopädie, Unfall- und Wiederherstellungschirurgie“ umbenannt worden, die Leitung hat Prof. Hildebrand inne.



**André  
Rüffer**

Kinderherzchirurgie

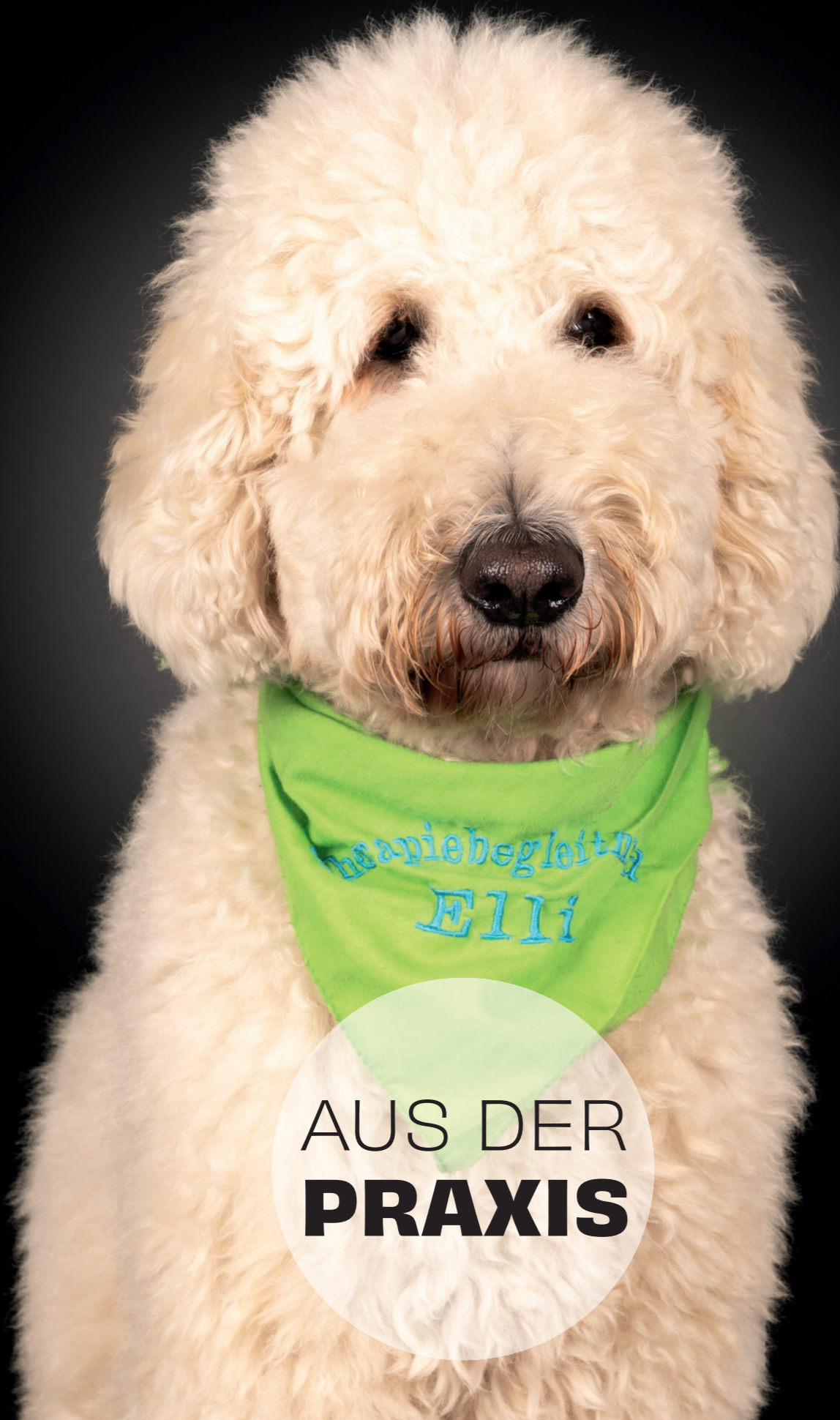
Zum 1. September 2021 ist **Univ.-Prof. Dr. med. André Rüffer** als neuer Direktor und Lehrstuhlinhaber der Klinik für Kinderherzchirurgie an die Uniklinik RWTH Aachen berufen worden. Das Spektrum der Klinik umfasst die gesamte komplexe Herzchirurgie an Kindern und Erwachsenen (EMAH) mit angeborenen Herzfehlern inklusive Aortenbogen, Tracheal- und minimalinvasiver Chirurgie. Um immer die beste Option und größte Sicherheit für die Kinder und Erwachsenen mit angeborenen Herzfehlern anbieten zu können, kooperiert der Professor interdisziplinär eng mit der Kinderkardiologie, Anästhesie, Pädiatrie und der Intensivmedizin sowie der (Erwachsenen-) Herzchirurgie und (EMAH-)Kardiologie.



**Matthias  
Saar**

Urologie

Als neuer Direktor und Lehrstuhlinhaber der Klinik für Urologie ist **Univ.-Prof. Dr. med. Matthias Saar** zum 1. September 2021 an die Uniklinik RWTH Aachen berufen worden. Die Klinik für Urologie an der Uniklinik RWTH Aachen stellt sich mit der Berufung von Univ.-Prof. Dr. med. Matthias Saar neu auf. Sie setzt ihren Schwerpunkt zum einen auf die kompetente Diagnose und Behandlung aller Erkrankungen der Nieren und ableitenden Harnwege und zum anderen auf die chirurgische, medikamentöse sowie konservative Behandlung aller urologischen Tumorformen. Insgesamt 16 Ärzte und über 30 Pflegekräfte kümmern sich auf der Urologischen Station und in der Poliklinik der Uniklinik RWTH Aachen um die Versorgung und Behandlung der Patientinnen und Patienten.



AUS DER  
**PRAXIS**

## Therapie auf vier Pfoten

Egal ob Hamster, Katze oder Hund – dass Tiere einen positiven Einfluss auf die menschliche Psyche haben, ist längst bekannt. Auch in der Behandlung von psychischen und psychiatrischen Problemen werden Tiere mit in die Therapie einbezogen. Stefanie Schüller, Stationsleiterin der Psychiatrischen Tagesklinik Würselen (PSTW) und der Psychiatrischen Institutsambulanz Würselen (PSIW) der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik an der Uniklinik RWTH Aachen, befindet sich derzeit in der Weiterbildung zur Fachkraft für Tiergestützte Intervention und hat infolgedessen ein Konzept entwickelt, das die tiergestützte Intervention im Rahmen der Interpersonellen Gruppentherapie (IPT) in der psychiatrischen Tagesklinik integriert. Therapiebegleithündin Elli ergänzt seitdem das Behandlungsspektrum.

Therapeutisches Reiten oder Schwimmen mit Delfinen sind die wohl bekanntesten Formen der tiergestützten Therapie. Diese alternativen Behandlungsverfahren profitieren von den therapeutischen Eigenschaften der Tiere. Auch die hundegestützte Therapie hält immer mehr Einzug, wenn es um die ganzheitliche Behandlung und Versorgung von Patientinnen und Patienten mit psychischen Störungen geht. Denn: Tiere können Trost spenden, zu neuem Lebensmut oder neuer Energie anregen und zur Genesung beitragen.

### DIE NEUE „MITARBEITERIN“

Das weiß auch Stefanie Schüller. Gemeinsam mit ihrer Therapiebegleithündin Elli begleitet sie die therapeutischen Behandlungen der Tagesklinik durch das Team aus erfahrenen Ärzten, Psychotherapeuten, Sozialpädagogen, Ergo- und Physiotherapeuten sowie dem Pflegedienst. Elli ist seit 2018 ausgebildete Therapiebegleithündin. Ihr Einsatz erfolgt unter Berücksichtigung des Tierschutzes. Die Einsatzzeiten sind begrenzt und für ausreichend Ruhezeiten, einen Rückzugsort und adäquate Beschäftigung nach Feierabend wird gesorgt. Die Aufgabe der neuen „Mitarbeiterin“ liegt darin, den Patienten Aufmerksamkeit zu schenken und Aufforderungen auszuführen. Die Kontaktaufnahme zu Elli erfolgt dabei immer kontrolliert. „Patienten reagieren positiv bei

Kontakt mit Tieren. Ihnen fällt es leichter, sich einem Tier anzuvertrauen, Gefühle zu empfinden und Nähe zuzulassen“, erklärt Stefanie Schüller. „Der Behandlungserfolg kann durch die emotionale Nähe und Zugewandtheit zu Elli unterstützt werden. Sie stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl in der Therapigemeinschaft und verbessert das Befinden aller Beteiligten“, führt die Stationsleiterin weiter aus.

### WERTNEUTRALE UND VORURTEILSFREIE BEGEGNUNG

Der Kontakt mit der Goldendoodle-Hündin wirkt sich beruhigend auf die Patienten aus. Mensch wie Tier freuen sich über Zuwendung und Akzeptanz. „Das Tolle an der tiergestützten Therapie ist, dass Elli unvoreingenommen auf das Befinden, die Sorgen und die Probleme der Patienten reagiert. Motivation wird aufgebaut, Verantwortungsbereitschaft, Selbstwirksamkeit und Achtsamkeit gesteigert. Das eigene Selbstwertgefühl nimmt zu“, ergänzt Stefanie Schüller. Da Elli ihrem Gegenüber wertneutral und vorurteilslos begegnet, erleichtert dies für die betreuenden Ärzte und Therapeuten die Kontaktaufnahme mit den Patienten. Durch die vierbeinige Kollegin ergibt sich eine neue, stressreduzierte Basis der Kommunikation im zwischenmenschlichen Bereich. Inzwischen können auch konsiliarisch Einsätze mit der Therapiebegleithündin angefragt werden.



## Etwas auf die Ohren



Wenn schon Hausarbeit, dann möglichst angenehm und unterhaltsam – zum Beispiel mit Musik. Garantiert geht die Arbeit damit gleich viel leichter von der Hand, denn Forscherinnen und Forscher konnten belegen, dass das Hören von Musik bei der Arbeit die Motivation erhöht und dafür sorgt, dass wir besser gelaunt unseren Tätigkeiten nachgehen. Natürlich eignen sich auch Hörbücher oder Podcasts. Also: Kopfhörer aufsetzen und loslegen.

## Update für den Feierabend

Nach dem Feierabend die Arbeit nicht mit nach Hause zu nehmen, fällt vielen von uns schwer. Doch wer unter dauerhaftem Stress im beruflichen und privaten Umfeld leidet, schadet seiner Gesundheit. Wir wollen helfen, mit neuen Ideen die eigene körperliche und seelische Zufriedenheit zu steigern. *praxis* hat fünf Tipps, um den Feierabend neu zu gestalten und empfiehlt: Einfach mal ausprobieren.

### SCHAFFEN SIE RITUALE

Nach Hause kommen und am liebsten erst einmal einen warmen Kakao trinken? Warum nicht! Bei der Gestaltung Ihres Feierabends sollten Sie Rituale suchen, die Ihnen Freude bereiten und auf die Sie sich schon während Ihrer Arbeitszeit freuen können. Egal, ob Sie eher Ihre Lieblingsserie weiter schauen wollen, warme Entspannungsbäder mögen oder gerne neue Rezepte ausprobieren. Richtig ist, was Ihnen Freude bereitet.

### TO-DO-LISTEN



An manchen Tagen kommt man nach Hause und es erwartet einen die „Arbeit nach der Arbeit“: Putzen, Wäsche waschen oder ein paar Rechnungen bezahlen. Damit die Hausarbeit nicht im Stress endet, hilft es, sich mithilfe von To-do-Listen die Arbeit einzuteilen. Überlegen Sie sich zu Beginn der Woche, was Sie erledigen müssen und teilen Sie Ihre To-dos so ein, dass auch noch Zeit für Erholung bleibt. Versuchen Sie, sich realistische Ziele zu setzen und nicht zu streng zu sich selbst zu sein: Ein liegengebliebener Wäschehaufen ist kein Weltuntergang.

### ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

Die einen finden es sehr nützlich, die anderen können gar nichts damit anfangen: Entspannungsübungen. Nachdem man den ganzen Tag viele Stunden vor dem Computer, am Telefon oder im Patientenkontakt verbracht hat, kann es helfen, sich die Zeit zu nehmen, um einfach mal zur Ruhe zu kommen. Egal, ob auf dem Bett, der Couch oder in der Badewanne, versuchen Sie sich auf Ihre Atmung und Ihre Umwelt zu konzentrieren und die Gedanken nicht um die Arbeit kreisen zu lassen. Denken Sie an schöne Erlebnisse und lassen Sie die Seele baumeln.



### EINFACH MAL ABSCHALTEN!



Auch wenn es dem ein oder anderen schwer fällt, sollten Sie einfach mal ausprobieren, das Smartphone während des Feierabends wegzulegen oder ganz auszuschalten. Bei einer smartphonereien Zeit können Sie am besten abschalten, runterkommen und neue Kraft tanken.

### BEWEGUNG TUT GUT

Studien zeigen es schon lange: Bewegung tut gut und macht zufrieden! Vielleicht mal etwas Neues ausprobieren? Der nächste Wald ist häufig gar nicht so weit entfernt und auch Sportvereine freuen sich immer über neue Interessierte. Meistens kann man die Angebote dort einmal kostenlos ausprobieren und so nach dem richtigen Sport für sich selbst suchen. Wenn das Angebot aufgrund der Corona-Pandemie zeitweise eingeschränkt ist, kann ein guter erster Schritt gegen den inneren Schweinehund auch das gemeinsame Laufen gehen mit einer guten Begleitung sein. Mit den richtigen Tricks ist das Ganze auch gar nicht mühsam, sondern gesundheitsfördernd: Auf dem Youtube-Kanal der Uniklinik RWTH Aachen finden Sie einen Laufratgeber für Einsteiger.

### Das mit dem Sport klappt noch nicht so gut?



Dann holen Sie sich Unterstützung und probieren Sie es einmal mit einer App. Bei *Gymondo* (Probeabo verfügbar) können Sie beispielsweise Trainings-, aber auch Entspannungs-videos schauen, die Sie Schritt für Schritt anleiten. Lieber raus an die frische Luft? Dann probieren Sie doch *Komoot* (gratis nutzbar) aus. Ob auf dem Fahrrad, im Wanderschuh oder Sneaker – *Komoot* zeigt Ihnen schöne Touren in Ihrer Umgebung und navigiert Sie vom Start bis zum Ziel.





*apropos gesund*

# NEWSLETTER

der Uniklinik RWTH Aachen

**Wir informieren Sie persönlich!**

Mit unserem Newsletter informieren wir Sie regelmäßig per E-Mail über die aktuellsten Gesundheitsthemen und weitere Neuigkeiten rund um die Uniklinik RWTH Aachen.



**Jetzt kostenlos abonnieren unter:**

[www.ukaachen.de/newsletter](http://www.ukaachen.de/newsletter)