

MFA

CGM MEDISTAR FÜR MED. FACHANGESTELLTE

FOKUS

DAS NEUE CGM MEDISTAR –
CGM MEDISTAR BLACK

TIPPS & TRICKS

MIT DEN RICHTIGEN
BEFEHLEN SCHNELL ZUM
ZIEL!

LIFESTYLE

EIN STARKES TEAM FÜR
SIE: OSCAR UND EMILY
MIT 12 1/2 ÜBUNGEN



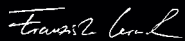
EDITORIAL

Liebes Praxisteam,
die innere Haltung bildet die Basis unserer Persönlichkeit, sie beeinflusst das Miteinander und ist ausschlaggebend für unsere Entscheidungen.

Sowohl familiär als auch in der Arbeitswelt werden wir immer wieder vor große Herausforderungen gestellt, die unsere Zukunft oft essenziell beeinflussen. Da heißt es, die Komfortzone zu verlassen, sich neues Wissen anzueignen und sich auf emotionaler Ebene mit dem Neuen auseinanderzusetzen.

Versuchen wir es doch gemeinsam. Sagen wir „Ja“ zu den Möglichkeiten, allen Bedenken zum Trotz. Denn nur wer Haltung bewahrt und ein gewisses Maß an Mut aufbringt, kann etwas für sich und andere bewegen.

Herzliche Grüße



Franziska Cernak
Leitung Marketing
CGM MEDISTAR
Bereich Werbung &
Öffentlichkeitsarbeit



INHALT

FOKUS

- 09 DAS NEUE CGM MEDISTAR –
CGM MEDISTAR BLACK
- 10 SEI SCHLAU!
„Sag Ja“ zur Weiterbildung
- 12 FAQ ZUR
TELEMATIKINFRASTRUKTUR
- 14 WARUM SCHNELLER AUSTAUSCH
WICHTIG IST?
Infografik

TIPPS & TRICKS

- 16 GEWUSST WIE ...
Mit den richtigen Befehlen schnell
zum Ziel!

CGM MEDISTAR

Arztinformationssystem

LIFESTYLE

- 20 EIN STARKES TEAM FÜR SIE:
Oscar und Emily mit
12 1/2 Übungen
- 22 FOOD-TRENDS
Superkräfte für Superhelden
- 24 GEWINNSPIEL
Wer hat's gesagt?
- 26 WORTWÖRTLICH
- 27 IMPRESSUM



DAS
NEUE
CGM
MEDISTAR:

CGM MEDISTAR BLACK

UND KEIN WUNSCH
BLEIBT OFFEN.



Medizinische Fachangestellte bilden das Rückgrat für eine gute medizinische Versorgung. Sie müssen viele Dinge gleichzeitig im Blick haben.

Dabei kann das permanente „Multi-tasking“ in den Bereichen Patient, Arzt, Technik und Organisation auch Stress hervorrufen. Um Sie hier zu entlasten, die Prozesse aber am Laufen zu halten, empfehlen wir Ihnen unsere neue Software-Generation CGM MEDISTAR BLACK. Das innovative Arztinformationssystem (AIS) passt sich Ihren Bedürfnissen an, nicht umgekehrt. Sie arbeiten erfolgreicher und haben mehr Zeit für Ihre Patienten.

MEHR SPIELRAUM IM PRAXISALLTAG

Sie müssen mehrere, oft nicht leichte Aufgaben gleichzeitig erfüllen: auf die Wünsche und Fragen der Patienten eingehen, einen geordneten Sprechstundenablauf organisieren und teilweise komplizierte bürokratische Vorgänge abwickeln. Die Arbeit ist nicht immer planbar und lässt nur wenig Spielraum zu. CGM MEDISTAR hilft Ihnen schon jetzt, Patienteninformationen zu verwalten oder zu bearbeiten.

MIT DEM NEUEN
CGM MEDISTAR BLACK
STELLEN WIR IHRE
BEDÜRFNISSE ALS MFA
NOCH GEZIELTER IN DEN
MITTELPUNKT.



Mit dem AIS der nächsten Generation haben wir Ihre Hinweise und Wünsche direkt berücksichtigt. Es vereint Innovationen aus Design und Funktion.

FUNKTIONALITÄTEN SOFORT ERKENNEN

Durch die Widgets sind alle Information klar gegliedert und schnell wahrnehmbar.

Damit bereitet CGM MEDISTAR BLACK alle Daten so auf, dass Sie Ihren Chef optimal unterstützen können und mehr Zeit für Ihre Patienten haben.

Lassen Sie sich inspirieren, wie Ihr zukünftiger Arbeitsalltag mit der Software aussehen könnte.

SO ARBEITET ES SICH MIT CGM MEDISTAR BLACK

KLARE STRUKTUR, INDIVIDUALISIERBARE OBERFLÄCHE

Zu Beginn sehen Sie das Dashboard, also eine Oberfläche mit wichtigen Informationen. Sie lässt sich je nach Ihren Tätigkeitsschwerpunkten flexibel anordnen. Genauso individuell, wie Sie es zum Arbeiten brauchen. Denn am Empfang benötigen Sie bspw. ein anderes, ein auf den Patienten abgestimmteres Dashboard, als bei der Abrechnung.

Um neue Dashboards anzulegen oder bestehende Daten zu bearbeiten, reichen wenige Klicks. Sie ziehen vordefinierte Bausteine (Widgets) lediglich per Drag and Drop auf die Arbeitsfläche. Es hört sich einfach an – und das ist es auch. Neben den Kontaktdaten inklusive Foto gibt es Widgets zu den behandelnden Ärzten, zum Impfstatus, zum BMI, zu Blutdruckwerten, zu Laborparametern und vieles mehr.

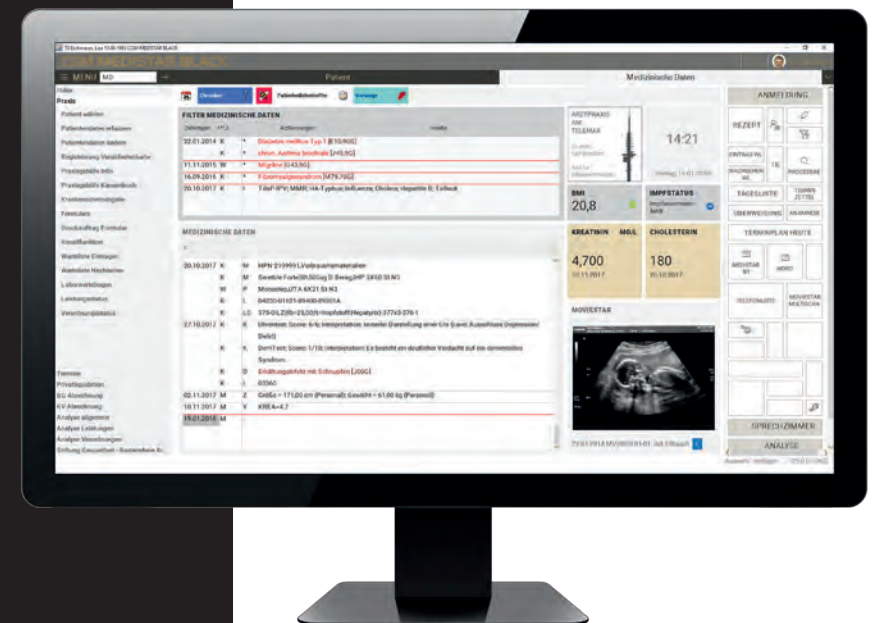
Das Widget mit dem Filter für die Medizinischen Daten ermöglicht es zum Beispiel, bestimmte Inhalte der Karteikarte immer prominent anzuzeigen. Eine Vorschau auf archivierte Dokumente ist mit dem MOVIESTAR Widget möglich und für

Termine und Wartebereiche behalten Sie auf eigenen Dashboards den Überblick.

INSTALLATION MIT DEM QUARTALSUPDATE

CGM MEDISTAR BLACK haben wir Ihnen bereits mit Quartalsupdate März 2018 zur Verfügung gestellt. Wenn Sie sich für CGM MEDISTAR BLACK entscheiden, muss Ihr Vertriebs- und Servicepartner nur die Lizenzdatei bei Ihnen installieren und kann dann mit Ihnen Ihre Dashboards einrichten.

**SIE WOLLEN MEHR
ERFAHREN? SPANNENDE
DETAILS SIND IM WEB UNTER
CGM.COM/MEDISTAR
ZU FINDEN ODER FRAGEN SIE
BEI IHREM CGM MEDISTAR-
VERTRIEBS- UND SERVICE-
PARTNER NACH!**



SEI
SCHLAU!

„SAG JA“ ZUR
WEITERBILDUNG



Besonders in einer erfolgreichen Praxis ist es wichtig, neben der vielen Arbeit auf dem Laufenden zu bleiben. Denn wer den Anschluss verliert, büßt Zeit, Wissen und komfortable Arbeitsabläufe ein.

Als Medizinische Fachangestellte sind Sie die Stütze im Praxisalltag. Mit Ihrem Arzteinformationssystem planen, organisieren und terminieren Sie alle Prozesse und sorgen so für einen reibungslosen Tagesablauf. Dafür werden Ihnen mit jedem Update neue Funktionen zur Verfügung gestellt – einerseits gesetzliche Änderungen, die von der KV vorgegeben werden, andererseits aber auch Komfortfunktionen, die wir Ihren Wünschen und Anforderungen nachempfunden und anschließend integriert haben. Es lohnt sich daher, wenn Sie auf dem aktuellsten Stand bleiben. Egal, ob Sie einen besonderen Wei-

terbildungswunsch haben oder Ihr Know-how rund um Ihr CGM MEDISTAR auf den aktuellen Stand bringen möchten, Ihr CGM MEDISTAR-Vertriebs- und Servicepartner hilft Ihnen hierbei. Sie haben die Wahl zwischen Präsenz-, Individual- oder Online-Schulungen, die inhaltlich auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt werden, so dass Sie am Puls der Zeit bleiben.

WEBINARE, EINFACH BEQUEM

Wenn Sie sich dem Praxisalltag nur schwer entziehen können, dann eröffnet Ihnen das World Wide Web alle Möglichkeiten: Über 900 Termine jährlich zu ungefähr 100 unterschiedlichen Themen bieten Ihnen ein umfangreiches Spektrum. Die Anreise zum Seminarort entfällt, somit auch ein stundenlangender Arbeitsausfall in der Praxis. Denn die Webinare sind bequem von jedem internetfähigen



Computer aus erreichbar. Damit Sie auf alle Themen und Informationen Zugriff haben, empfehlen wir Ihnen unsere Online-Schulungs-Flat.

Möchten Sie sich darüber hinaus zertifizieren lassen? Dann profitieren Sie von der Ausbildung zur CGM MEDISTAR-Fachkraft und machen sich für die Praxis unverzichtbar. Ein Zertifikat mit dem Titel „Geprüfte CGM MEDISTAR-Fachkraft“ kommt Ihnen nach bestandener Online-Prüfung zu. Vorausgesetzt wird dafür lediglich die Teilnahme an circa 40 Online-Schulungen und 8 Online-Workshops in einem Zeitraum von 12 Monaten.

Sie entscheiden dabei, ob Sie unbegrenzt über eine Online-Schulungs-Flatrate das gesamte Schulungsangebot wahrnehmen oder gezielt über kleinere Pakete eine persönliche Auswahl treffen möchten. Einzelbuchungen sind selbstverständlich ebenfalls möglich.

**MED-IT BIETET
REGELMÄßIG KOSTENLOSE
ONLINE-PRÄSENTATIONEN AN.**

SO LERNEN SIE BEQUEM
NEUE PRODUKTE
UND INNOVATIVE
LÖSUNGEN KENNEN.

Die Online-Akademie der MED-IT vermittelt Ihnen Wissen, das Ihnen die Macht verleiht, den Praxisalltag effektiv und vor allem erfolgreich zu bewältigen.

Für weitere Informationen wenden Sie sich direkt an Ihren CGM MEDISTAR-Vertriebs- und Servicepartner. Nehmen Sie entweder wie gewohnt telefonisch Kontakt auf oder entdecken Sie unsere Angebote auf der entsprechenden Website Ihres Vertriebs- und Servicepartners. Auf www.medit-akademie.de (allgemeine Website der MED-IT) können Sie sich einen Überblick über die buchbaren Themen und Termine verschaffen und sich unverbindlich registrieren. Ein kostenloses Beispielseminar finden Sie hier unter folgender Überschrift: CGM LIFE eSERVICES – Für die moderne Patientenkommunikation.

ONLINE-AKADEMIE UND IHRE VORTEILE IM ÜBERBLICK

- Über 900 Termine mit ca. 50 Referenten pro Jahr
- Themen rund um CGM MEDISTAR und MOVIESTAR, QM-Assist u. v. a.
- Flexible Termine, Dauer 15 bis 60 Minuten
- Keine Anfahrt
- Kein stundenlangender Arbeitsausfall in der Praxis
- Teilnahme an den Schulungen bequem von jedem internetfähigen Computer (DSL-Flatrate vorausgesetzt)
- Beliebig viele Personen können über Lautsprecher mithören

FAQ ZUR TELEMATIKINFRASTRUKTUR

BEEINTRÄCHTIGEN DIE INSTALLATION UND DIE KÜNFTIGE ARBEIT IM GESUNDHEITSNETZ DER TI MEINEN PRAXISALLTAG?

Die Installation der TI-Komponenten durch einen CGM-zertifizierten Techniker benötigt nach einer entsprechenden Vorbereitung der Praxis durchschnittlich ungefähr 90 Minuten. Der Praxisbetrieb kann bei entsprechender Vorbereitung weitgehend ungestört weiterlaufen. Anschließend erfolgt eine kurze Einweisung des Praxisteams in die Verwendung der TI-Komponenten. Die Praxisabläufe ändern sich mit der ersten Anwendung, dem Versichertenstammdatenmanagement (VSDM), nur wenig. Die eGK wird nun beim Einlesen online geprüft. Dieser Vorgang dauert nur dann wenige Sekunden länger, wenn die Angaben auf der eGK nicht mehr aktuell sind. In diesem Fall werden die Daten auf der eGK und auch in Ihrer Praxissoftware automatisch aktualisiert.

WAS KANN ODER SOLL DIE PRAXIS VORBEREITEND TUN?

Um die für den Installationstermin notwendigen Voraussetzungen in der Praxis zu schaffen, sind ein vorbereitendes Gespräch mit einem CGM-zertifizierten Techniker und die Überprüfung des Praxisnetzwerks sinnvoll. Die Praxis kann diese Vorbereitung durch ein „SelfAssessment“ unterstützen. Hierzu bietet die CGM eine Checkliste an, anhand der die notwendigen Voraussetzungen für den TI-Praxisanschluss identifiziert werden können.

MÜSSEN DIE PATIENTEN IN ZUKUNFT LÄNGERE WARTENZEITEN BEFÜRGATEN?

Die Wartezeit beim Einlesen der eGK ist vergleichbar mit der, die heute durch das Einlesen entsteht. Die CGM-AISE führen den Einlesevorgang in Zeiten durch, die unter den Anforderungen der gematik liegen:

- im Durchschnitt in 3,5 Sekunden, wenn keine Aktualisieren der Versichertendaten notwendig ist
- in ca. 6,5 Sekunden, wenn eine Aktualisierung der Daten erfolgt

DIE eGK EINES PATIENTEN KANN NICHT EINGELESEN WERDEN. FUNKTIONIERT NACH WIE VOR DAS MANUELLE ERSATZVERFAHREN?

Ja, das manuelle Ersatzverfahren funktioniert weiterhin. Es gibt aber keinen Prüfnachweis. Dies muss in den Abrechnungsdaten markiert werden.

WENN EINE ONLINEPRÜFUNG AUS TECHNISCHEN GRÜNDEN NICHT MÖGLICH IST, KÖNNEN DANN DIE VERSICHERTENDATEN EINGELESEN WERDEN?

Ja. Die Versichertendaten und das Einlesedatum werden immer aktuell in den Versichertendaten abgespeichert – auch dann, wenn eine Onlineprüfung nicht möglich ist.



TELEMATIKINFRASTRUKTUR

ICH SAGE JA!

„Weil die Vernetzung mit Kolleginnen und Kollegen nicht nur praktisch ist, sondern auch zu einer besseren Patientenversorgung führt.“

Herr Dr. Arne Jansen
Facharzt für Chirurgie/Unfallchirurgie
aus Quickborn

CGM CompuGroup Medical

Synchronizing Healthcare

SAGEN AUCH SIE JA zu den neuen Chancen eines vernetzten Gesundheitswesens und bestellen Sie den Anschluss Ihrer Praxis an die TI – bequem und sicher aus einer Hand.

cgm.com/wissensvorsprung-bestellung

CGM ALBIS Clinical WorkFlow System
CGM CLINICAL Clinical WorkFlow System
CGM M1 PRO Arztinformationssystem
DATA VITAL Arztinformationssystem
CGM MEDISTAR Arztinformationssystem
CGM TURBOMED Arztinformationssystem

WARUM SCHNELLER AUSTAUSCH

WICHTIG IST?

Weil Telematikinfrastruktur ein Anspruch ist. Denn Mediziner und Patienten brauchen die beste und sicherste digitale Vernetzung der Welt – passend zu dem hohen medizinischen Standard in Deutschland.

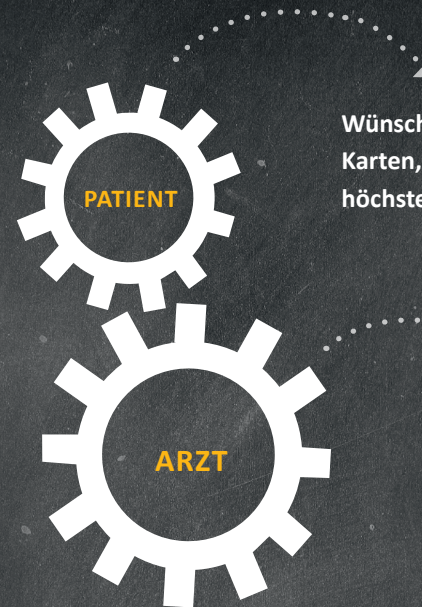
3x
VORTEIL

INFORMATION
FLEXIBILITÄT
SELBSTBESTIMMUNG



WAS STEHT
IM WEGE?

DIE ANGST VOR
VERÄNDERUNG



Wünscht ein Spiel mit offenen
Karten, weil Gesundheit sein
höchstes Gut ist!

Schenkt Sicherheit und
Vertrauen, weil Arztsein
eine Berufung, nicht nur ein
Beruf ist!

TI = Anspruch



**SPITZENMEDIZIN BRAUCHT
SPITZENTELEMATIK!**

GEWUSST WIE...

MIT DEN RICHTIGEN BEFEHLEN SCHAFFEN SIE SICH ZUM ZIEL!

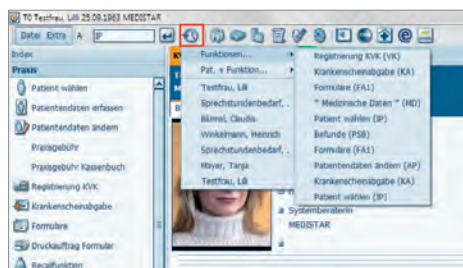


VERLAUFSFUNKTION:

ZULETZT VERWENDETE BEFEHLE ERNEUT NUTZEN

In der Verlaufsfunktion werden Ihnen die zuletzt aufgerufenen Patienten bzw. ausgeführten Kommandos direkt angezeigt. So können Sie nicht nur einfach und schnell die zuvor eingegebenen Befehle und Patienten nachvollziehen, Sie können auch direkt aus dem Menü heraus erneut ausgeführt bzw. aufgerufen werden.

Um sich den Verlauf anzeigen zu lassen, klicken Sie auf das Uhrensymbol rechts neben der Kommandozeile.



Im Bereich FUNKTIONEN werden Ihnen so alle Kommandos aufgelistet, die Sie direkt über die Kommandozeile oder den Index ausgeführt haben.

Im Bereich PATIENT + FUNKTION sehen Sie, bei welchem Patienten welche Funktionen und Zuordnungen ausgeführt wurden. Im unteren Abschnitt werden Ihnen zudem noch die zuletzt aufgerufenen Patienten dargestellt.

In jedem dieser drei Bereiche werden maximal 15 Einträge angezeigt. Ein Klick auf einen der gelisteten Inhalte öffnet die jeweilige Patientenakte bzw. führt die betreffende Funktion erneut aus.

BEFEHLSINDEX:

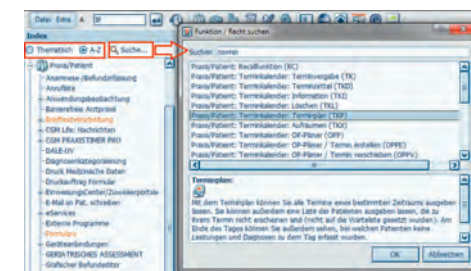
EINFACH SORTIEREN UND DURCHSUCHEN

Zum einfachen Auffinden von Themen innerhalb CGM MEDISTAR finden Sie oberhalb des Befehlsindex eine Sortierfunktion, die es Ihnen ermöglicht, den Befehlsindex (linke Funktionsspalte) wahlweise thematisch oder alphabetisch zu sortieren.

Des Weiteren haben Sie die Möglichkeit, mit Klick auf [SUCHE] einen Suchdialog zu öffnen. Geben Sie hierfür im Folgefenster bei SUCHEN einen Begriff ein, der die von Ihnen gesuchte Funktion beschreibt. Sobald Sie den für Sie passenden Eintrag in der Trefferliste anwählen, wird Ihnen im unteren Bereich eine kurze Beschreibung zur jeweiligen Funktion angezeigt.

TIPP: DRÜCKEN SIE IN DER KOMMANDOZEILE **<PFEILTASTE HOCH>**, WERDEN DIREKT DIE ZULETZT AUFGERUFENEN PATIENTEN ANGEZEIGT; MIT **<PFEILTASTE RUNTER>** ERSCHEINT DIE OBEN BESCHRIEBENE LISTE DER FUNKTIONEN.

Klicken Sie nun auf den Link am Ende der Beschreibung, wird der passende Abschnitt in der Onlinehilfe aufgerufen. Mit einem Doppelklick lassen sich die Befehle auch direkt aus dem Suchdialog heraus ausführen.



SUCHFUNKTION:

FINDEN SIE TEXTEINTRÄGE IN LISTEN UND MEDIZINISCHEN DATEN

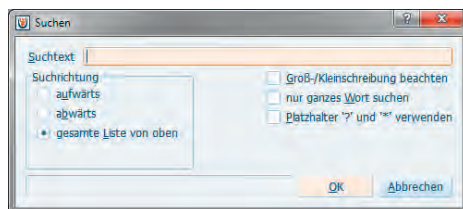
Suchen Sie innerhalb von Listenergebnissen und den medizinischen Daten nach bestimmten Texteinträgen.

SO EINFACH GEHT'S:

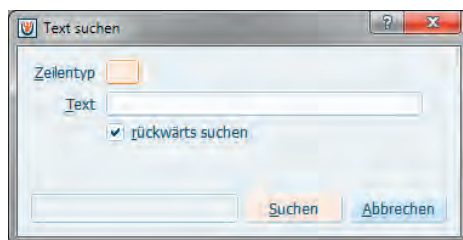
Um in Listen (z. B. Tagesliste, Patientenliste, Abrechnungsdaten prüfen etc.) die Volltextsuche aufzurufen, drücken Sie die Tastenkombination <Strg>+<F3>. Alternativ führen Sie einen Rechtsklick in der Liste aus und wählen dann im Kontextmenü SUCHEN.

In dem nun geöffneten Menü geben Sie zunächst den SUCHTEXT – ggf. mit Platzhalter – ein. Im linken Bereich legen Sie die SUCHRICHTUNG fest. Im rechten Bereich können Sie bestimmen, ob Groß- und Kleinschreibung beachtet werden sollen, ob Sie Platzhalter verwenden möchten und ob nur ganze Wörter gesucht werden sollen. Das hat den Vorteil, dass sich auch einzelne Buchstaben finden lassen, ohne dass alle Wörter angezeigt werden, die den gesuchten Buchstaben enthalten.

Durch Klick auf OK wird die Suche gestartet; der erste Treffer wird farblich unterlegt. Weitere gefundene Textstellen können Sie mit <F3> anspringen.



Die Suchfunktion innerhalb der medizinischen Daten erreichen Sie durch Eingabe der Tastenkombination <Strg>+<F> oder per Rechtsklick in die MDs und anschließender Anwahl im Kontextmenü. Die Eingabe eines ZEILENTYPs ist optional (wird kein Zeilentyp angegeben, werden alle Zeilen durchsucht). Im Feld TEXT geben Sie den Suchbegriff ein und starten die Suche mit Klick auf [SUCHEN]. Die nächste Trefferzeile wird auch hier durch eine farbliche Markierung kenntlich gemacht.



CGM BMP:

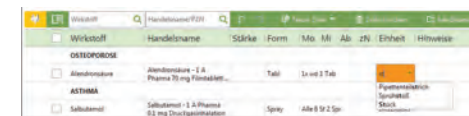
DOSIEREINHEIT VIA KLICK ÜBERNEHMEN

Für die Übernahme einer Dosiereinheit beim Ausfüllen des Bundeseinheitlichen Medikationsplanes ist es nicht zwingend erforderlich, jedes Mal wieder das Auswahlménü zu öffnen und aus der Liste die gewünschte Einheit per Mausklick manuell auszuwählen.

GEHEN SIE DEN SCHNELLEN WEG:

Geben Sie im Feld EINHEIT einen oder mehrere Buchstaben der Einheitsbezeichnung ein. Das

Programm grenzt daraufhin die Anzeige automatisch auf die gefundenen Treffer der Liste ein, so dass Sie die Einheit mittels <Pfeiltaste> und <Enter> unkompliziert und schnell übernehmen können.



**TIPPS UND TRICKS
RUND UM
CGM MEDISTAR GIBT
ES REGELMÄßIG IM
KOSTENLOSEN NEWSLETTER:
[cgm.com/medistar-
newsletter](http://cgm.com/medistar-newsletter)**

EIN STARKES TEAM FÜR SIE:

OSCAR UND EMILY MIT 12 1/2 ÜBUNGEN



Jedes Erlebnis wird im Gehirn verarbeitet und abgespeichert. Jedes Nachdenken und Handeln hat im Gehirn seinen Ausgangspunkt. Mal hat der emotionale Bereich die Oberhand, mal der Handlungsbe- reich. Aber einander ausschalten – das geht nie.

„Über den Körper lässt sich der Gemütszustand beeinflussen“, lautet die Botschaft von Dr. med. Claudia Croos-Müller. Body2Brain nennt die Neurologin ihre Methode und ver- rät entsprechende Tricks und Übungen.

Kostenlose App Body2Brain

1.

Hände in
die Hüften
stemmen



2.

Schnauben



3.

Die Wirbel-
säule spüren



8.

Licht an und
Augen auf



9.

Breitbeinig
gehen



10.

Handwechsel –
Seitenwechsel



4.

Schnäutzen



5.

Duft atmen



6.

Auf einem
Bein stehen



7.

Mit den Fingern
schnippen



11.

Trommeln



12.

Die Zunge
bewegen



12 1/2.

Brust reiben/
klopfen



FOOD-TRENDS

SUPERKRÄFTE FÜR SUPERHELDEN. Blicken Sie noch bei den Food-Trends durch? Diese Auswahl verspricht, in uns Superkräfte zu wecken und uns zu Superhelden zu machen – aber ohne Gewähr!

Brain-Food

Dabei handelt es sich um Nahrungsmittel, die Konzentration und Gedächtnis auf Trab bringen. Essen Sie regelmäßig Nüsse, Blaubeeren, Avocado, und unser Tipp: Trinken nicht vergessen. Empfohlen werden mindestens 2 Liter am Tag.

Super-Food

Eine Schüssel voller Glück: Bowls sind randvoll gefüllt mit einer kunterbunten Mischung aus allem, was fit, gesund und zufrieden macht. Probieren Sie doch mal die leckere Kombination aus Couscous, Gewürzen, Erbsen und Halloumi.

Skin-Food

Das ist Schönheitspflege von innen. Mit einer speziell auf den Hauttyp abgestimmten Ernährung beugt man den Alterungsprozessen vor. Tomatenmark und Möhren bieten einen wunderbaren Sonnenschutz. Trauben, Himbeeren und Erdnüsse wirken entzündungshemmend. Mango, Papaya und Soja verhelfen zu strahlender Haut.

Infinite-Food

Essen, das im urbanen Umfeld rund um die Uhr verfügbar ist. Praktisch: Wenn man Hunger hat, kann man 24 Stunden am Tag etwas zu essen bestellen.

Detox-Food

Im Grunde heißt Detox nichts anderes als zu entgiften – Großreinemachen sozusagen. Vor allem den so lieb gewonnenen Gewohnheiten geht es beim Detoxen an den Kragen: der extra Cappuccino am Nachmittag, das Glas Rotwein am Abend – gestrichen! Mit diesen Lebensmitteln unterstützen Sie die Verdauung und helfen den Organen bei der Entgiftung: Hirse, Quinoa, grüner Spargel, Zucchini, Ingwer.

Astro-Food

Das Sternzeichen beeinflusst, so heißt es, nicht nur die Charakterzüge, sondern auch die Wahl der Lebensmittel. **Widder:** Das Feuerzeichen braucht, wie im echten Leben, etwas Action, also scharf. **Stier:** Wenn sich der bodenständige Stier schon mal eine Kalorienbombe gönnt, dann so richtig. **Zwillinge:** Das Luftzeichen bevorzugt das Gefühl, etwas Gesundes zu essen. **Krebs:** Der häusliche Krebs ist bekannt für Selbstgemachtes. **Löwe:** Das Feuerzeichen lebt gerne auf großem Fuß. **Jungfrau:** Lieber keine Experimente! **Waage:** Das harmoniebedürftige Sternzeichen mag es farblich abgestimmt und schön. **Skorpion:** Dieses Sternzeichen ist ein Genussmensch. **Schütze:** Das Feuerzeichen ist mit Abstand das gefräßigste unter den Sternzeichen. **Steinbock:** Dieses Sternzeichen ist ein echtes Gewohnheitstier. **Wassermann:** Das Luftzeichen genießt am liebsten mit vielen Freunden an einer großen Tafel. **Fische:** Nicht wirklich überraschend ist, dass das Wasserzeichen alles aus dem kühlen Nass liebt.

Spiritual-Food

Neben ethischen Gesichtspunkten ist beim Spiritual Food auch der Effekt der Nahrung auf den Geist wichtig. Es wird auf stark verarbeitete Lebensmittel verzichtet und zu einer natürlicheren Ernährung zurückgekehrt. Ob vegane Ernährung, koscheres Essen oder der Konsum von Halal-Produkten – all dies lässt sich Spiritual-Food zuordnen.



Slow-Food

Die Idee kommt aus Italien. Sie entstand ursprünglich als Gegenbewegung zum globalisierten Fast Food mit dem Ziel, regionale Lebensmittel und lokale Rezepte zu erhalten. Die Slow Food-Philosophie unterstützt regionale Hersteller und deren Produktionsweisen. Massentierhaltung und Gentechnik werden vermieden. Richten Sie sich Ihr eigenes Slow Food-Beet auf dem Balkon ein und pflanzen Sie verschiedenes Gemüse wie Karotten, Salat, Tomaten und diverse Kräuter.

WER HAT'S GESAGT?

ICH SAGE JA!*

DIESES ZITAT STAMMT VON:

1. Dr. med Claudia Croos-Müller
2. Kai Schrader
3. Dr. Arne Janssen

* Sie finden es in dieser Ausgabe.



Senden Sie die Lösung an die E-Mail-Adresse der Redaktion (kundenmagazin.mfa@cgm.com) mit Ihrer Postanschrift und dem Namen der Praxis, in der Sie arbeiten. **Gewinnen Sie ein Kombi-Abo von essen & trinken mit Alltagsrezepten von Tim Mälzer!** Als Heft und zusätzlich als digitales Magazin im Wert von 50 Euro.

Einsendeschluss ist der 25. Juni 2018. Der Gewinner wird in der nächsten Ausgabe bekannt gegeben. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter von CGM MEDISTAR und CGM SE sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Das Lösungswort in der MFA von Mai 2017 hieß: Profi. Eine Shopping-Card hat gewonnen: Lisa Wunderling, Augenarztpraxis Dr. Siebert.

Das Lösungswort in der MFA von Oktober 2017 hieß: Franziska Cernak. Eine Shopping-Card hat gewonnen: Sertap Özkaya, Haut- und Laserzentrum Hunsrück; Praxis Asefi & Sadjadi



WORTWÖRTLICH

JEMANDEM ZUNDER GEBEN

Bedeutung: Jemanden scharf kritisieren.

Bevor es Streichhölzer gab, wurde mit Hilfe von Baumschwämmen durch Feuersteine ein Feuer entzündet. Diese auflodernde Glut ist mit der auflodernden Wut gleichzusetzen, die man sprichwörtlich an jemanden auslässt, in dem man ihm Zunder gibt.

KEIN BLATT VOR DEN MUND NEHMEN

Bedeutung: Ohne zu zögern seine Meinung sagen.

Früher wurden Komödien im Theater genutzt, um hohe Staatsmänner und Politiker anzuprangern oder auf die Schippe zu nehmen. Um einer Bestrafung zu entkommen, versteckten die Schauspieler ihre Gesichter hinter einem Blatt Papier, bevor es Masken gab. Mutige Schauspieler, die sich nicht hinter einem Blatt versteckten wollten, redeten frei heraus, ohne ihr Gesicht zu verbergen – sie nahmen kein Blatt vor den Mund.

QUELLE: WIKIPEDIA

TRITTBRETT-FAHRER

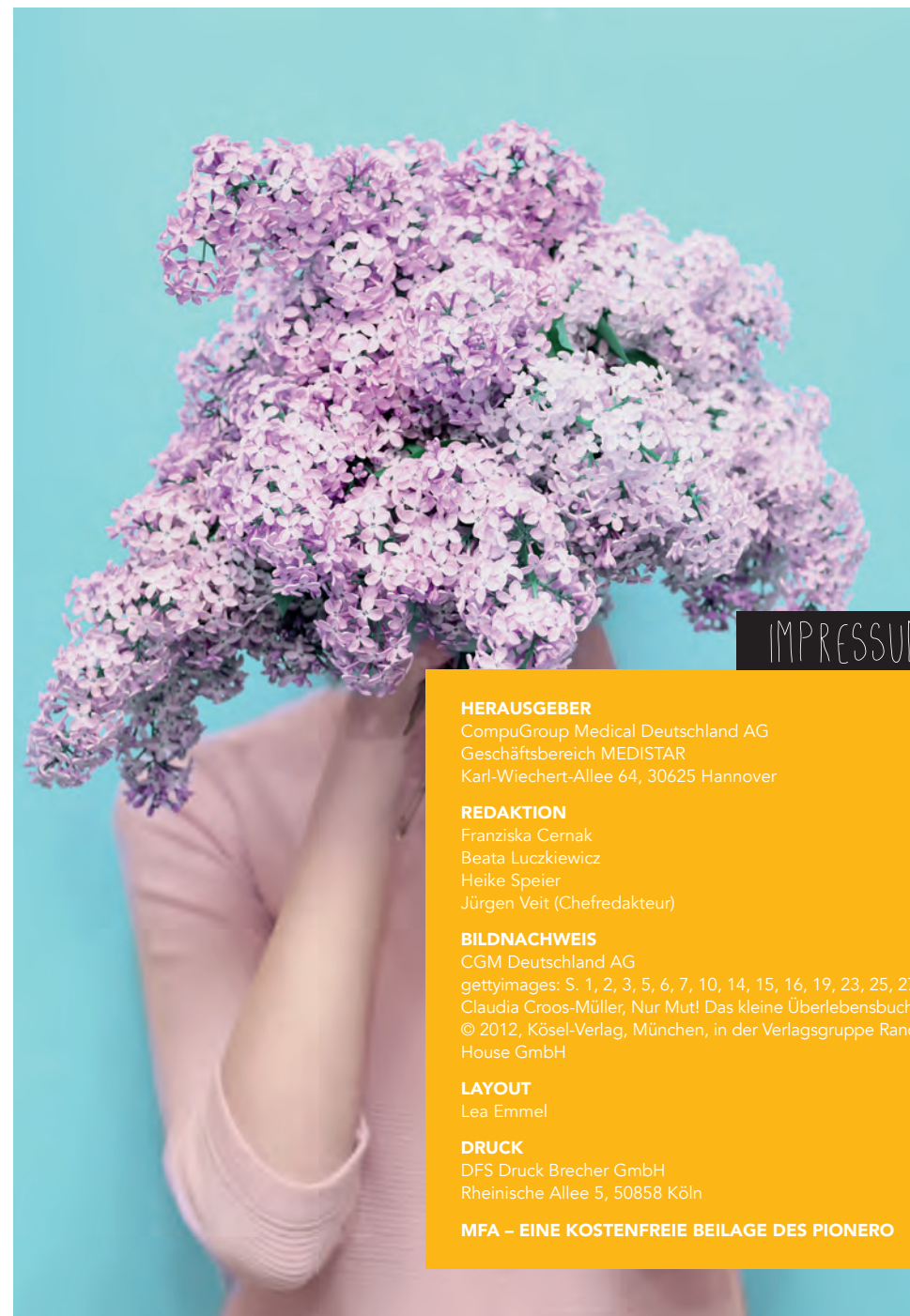
Bedeutung: Jemand, der Ideen anderer als seine eigenen ausgibt.

In früheren Tagen gab es an öffentlichen Verkehrsmitteln Trittbretter, um den Menschen den Einstieg zu erleichtern. Allerdings machten sich diese Schwarzfahrer zunutze, indem Sie kurz vor Abfahrt ohne zu bezahlen aufsprangen und mitfuhren. Aus diesem Handeln wurde dann der umgangssprachliche „Trittbrett-Fahrer“.

DAS SIEHT HIER AUS WIE KRAUT UND RÜBEN

Bedeutung: Ein totales Durcheinander.

Im 17. Jahrhundert wurden verschiedene Früchte und Gemüse sauberlich voneinander getrennt angebaut. Lediglich Kohlkraut und Rüben wurden gemeinsam gepflanzt. Aus diesem Durcheinander entstand das Sprichwort.



IMPRESSUM

HERAUSGEBER

CompuGroup Medical Deutschland AG
Geschäftsbereich MEDISTAR
Karl-Wiechert-Allee 64, 30625 Hannover

REDAKTION

Franziska Cernak
Beata Luczkiewicz
Heike Speier
Jürgen Veit (Chefredakteur)

BILDNACHWEIS

CGM Deutschland AG
gettyimages: S. 1, 2, 3, 5, 6, 7, 10, 14, 15, 16, 19, 23, 25, 27
Claudia Croos-Müller, Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch
© 2012, Kösel-Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH

LAYOUT

Lea Emmel

DRUCK

DFS Druck Brecher GmbH
Rheinische Allee 5, 50858 Köln

MFA – EINE KOSTENFREIE BEILAGE DES PIONERO



CompuGroup Medical Deutschland AG

Geschäftsbereich MEDISTAR

Karl-Wiechert-Allee 64

30625 Hannover

T +49 (0) 511 5405-00

F +49 (0) 511 5405-3986

info@medistar.de

cgm.com/medistar