

LILLY LETTER

Osteologie 6.2018

Sagen Sie JA zu Lilly!

Ja, ich möchte weiterhin Informationen per E-Mail erhalten.

[Mehr erfahren »](#)

INHALTSVERZEICHNIS

Kollegenerfahrung: Patientenfragen online beantworten

Erstautor bringt Ergebnisse auf den Punkt: Studie mit „echten“ Patienten

20. Weltosteoporosetag (ge)nutzt! Den „Knochenschwund“ sichtbar machen

Experten-Tipp: Schlaf mehr wertschätzen

Fehlerkultur: Was Sie als Arzt von Astronauten lernen können

Lilly schenkt Forsteo® zum 15. Jahrestag neuen Therapie-Ratgeber

[Sagen Sie JA zu Lilly. Mehr erfahren >>>](#)

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

sind Sie bereit für den Jahresendspurt? Unser kompakter Themen- und Service-Mix soll Ihnen im turbulenten Praxisalltag helfen: Wie man stressbedingten Schlafstörungen auf die Spur kommt, weiß PD Dr. Tanja Lange. Interessant ist auch das Portal www.meinarztdirekt.de, wo Sie Ihre eigene Online-Sprechstunde einrichten können. Extra für Sie in der Osteologie: Die Neuauflage des kompakten Ratgebers im Kitteltaschenformat zur Therapie mit Forsteo® – mit Checklisten, wichtigen Interaktionen und weiteren praktischen Tipps. Topaktuell eingeflossen sind darin auch die Studiendaten VERO und MOVE. Außerdem im Gepäck: ein Rückblick zum Welt-Osteoporose-Tag mit schönen Ideen zum Nachahmen.

Viel Spaß beim Lesen,
Ihr Lilly Letter Team

Sprechstunde ohne Termine

Kollegenerfahrung: Patientenfragen online beantworten



Der Beschluss des Deutschen Ärztetages, das Fernbehandlungsverbot zu lockern, beflügelt digitale Wege in der

Studie mit „echten“ Patienten

Erstautor bringt in 20 Minuten Ergebnisse auf den Punkt



An der VERO-Studie¹ nahmen Patienten teil, wie Sie sie täglich in Ihrer Praxis sehen. Über die Subgruppenanalyse der

Patientenversorgung. Ein innovativer Ansatz geht auf die Idee von **Allgemeinmediziner Dr. Michael Gurr** zurück. Sein Ziel: Anfragen von Patienten beantworten, wann immer Zeit dafür ist. Er ist Mitbegründer des Portals www.meinarztdirekt.de, auf dem Ärzte eine Online-Sprechstunde einrichten können.

[weiterlesen](#)

VERO-Studie sprach nun der Erstautor der zugehörigen Publikation, **Professor Piet Geusens** (Niederlande/Belgien), im Rahmen einer internationalen Webkonferenz. Er brachte die wesentlichen Ergebnisse in 20 Minuten auf den Punkt. Die Aufzeichnung ist jetzt verfügbar.

[weiterlesen](#)

[Jetzt ansehen](#)

LIVE WEBINAR 14.11.2018 · 18:00 Uhr
Fix & Treat: Distale Radiusfrakturen – Indexfrakturen für eine beginnende Osteoporose?
Dr. med. Friederike Thomasius,
OA Prof. Dr. med. Benjamin Bücking

CME: 2+1

BVOU Study Club
Jetzt anmelden



[LIVE WEBINAR: 14.11.2018 - 18 Uhr, Distale Radiusfrakturen. Jetzt anmelden!](#)

20. Weltosteoporosetag (ge)nutzt!

„Knochenschwund“ sichtbar machen



Am 20. Oktober 2018 stand der **Weltosteoporosetag** unter dem Motto: „**Die Zeichen einer brechenden Wirbelsäule erkennen**“. Viele Ärzte fühlten sich davon angesprochen und klärten auf: Was können Patienten tun, um frühzeitig Warnzeichen zu erkennen? Um mit Betroffenen, Angehörigen und Interessierten ins Gespräch zu kommen, hatten einige Praxen und Kliniken ihre Pforten geöffnet. Lilly war dabei und hat schöne Geschichten zum Nachmachen und Optimieren im Gepäck...Warum? Es lohnt sich!

[weiterlesen](#)

Was Sie als Arzt von Astronauten lernen können

Fehlerkultur als Lebensretter

Was hilft bei stressbedingten Schlafstörungen?

Experten-Tipp: Schlaf mehr wertschätzen



Wer über Monate und Jahre unter schlechtem Schlaf leidet, hat ein erhöhtes Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen und Diabetes. Geringgradige Entzündungen spielen dabei eine Rolle, weiß **PD Dr. Tanja Lange**, die seit Jahren die Zusammenhänge zwischen Schlaf und Immunsystem erforscht. Lesen Sie, welche Möglichkeiten es gibt, um stressbedingten Schlafstörungen auf die Spur zu kommen und welche nicht-medikamentösen Behandlungsstrategien sinnvoll sind. Tipps zur Prävention finden Sie im [kostenlosen Download](#).

[weiterlesen](#)

Forsteo®: zum 15. Jahrestag neuer Therapie-Ratgeber

Aktualisierte Neuauflage



Astronauten bereiten sich intensiv auf Ausnahmesituationen vor, um ihren Job im All perfekt und sicher zu machen. Jeder gefundene Fehler wird belohnt und gefeiert. Was Ärzte vom Umgang der Crew mit Fehlern lernen können, weiß **Astronauten-Coach Alexander Maria Faßbender**. Der Experte gibt spannende Einblicke in die Fehlerkultur und -prävention der Luft- und Raumfahrt.

Sehr beliebt ist sie und wird viel genutzt schon von Anfang an: die „Forsteo® – Einstieg in die Therapie“-Broschüre. Nun haben die MOVE³- und die VERO⁴-Studie in den letzten beiden Jahren so viele aktuelle und bahnbrechende Erkenntnisse gebracht, dass eine überarbeitete Neuauflage sinnvoll und wichtig erschien. Jetzt ist es soweit: Passend zum 15. Jubiläum des Markteintritts kann zugegriffen werden.

[weiterlesen](#)

[weiterlesen](#)

Quellen:

- 1 Kendler D et al. Effects of teriparatide and risedronate on new fractures in post-menopausal women with severe osteoporosis (VERO): a multicentre, double-blind, double-dummy, randomised controlled trial. Lancet 2018; 391: 230–240.
- 2 Geusens P et al. Effects of Teriparatide Compared with Risedronate on the Risk of Fractures in Subgroups of Postmenopausal Women with Severe Osteoporosis: The VERO Trial. J Bone Min Res 2018; 33(5): 783-794.
- 3 Malouf-Sierra J et al. Effect of Teriparatide or Risedronate in Elderly Patients With a Recent Pertrochanteric Hip Fracture: Final Results of a 78-Week Randomized Clinical Trial. J Bone Mineral Res 2017; 32: 1040-1051.
- 4 Kendler D et al. Effects of teriparatide and risedronate on new fractures in post-menopausal women with severe osteoporosis (VERO): a multicentre, double-blind, double-dummy, randomised controlled trial. Lancet 2018; 391: 230–240.

PP-MG-DE-0325, PP-TE-DE-0290, PP-TE-DE-0296, PP-TE-DE-0228

SERVICE

[Fachinformation](#)

E-Mail Adresse ändern

Sie möchten Ihre E-Mail Adresse ändern?
[E-Mail ändern](#)

Newsletter-Abonnement bearbeiten

Sie möchten sich für weitere Informations- und Serviceangebote von Lilly anmelden?
[Profil bearbeiten](#)

Kontakt

Sie haben Fragen?
[Dann kontaktieren Sie uns.](#)



Jutta Hacheneier

freut sich auf Ihre Wünsche, Anregungen oder auch Kritik.

Rufen Sie uns kostenlos an
08 00 - 5 45 59 77
Montags bis Freitags 8:30 Uhr bis 16:30 Uhr
[E-Mail Kontaktformular](#)

Vielen Dank für Ihre Rückmeldung.

IMPRESSUM

Lilly Deutschland GmbH
Werner-Reimers-Straße 2-4
61352 Bad Homburg
Geschäftsführer: Kadir Tepebasi
Handelsregister: AG Bad Homburg HRB 13044

[Datenschutz](#)
[Nutzungsbedingungen](#)

Die Inhalte dieser E-Mail sind nur für medizinische Fachkreise bestimmt und sollten weder kopiert noch weitergeleitet werden. Sie erhalten diese E-Mail weil Sie sich auf www.lillyservice.de für den Newsletter angemeldet haben. [Hier](#) können Sie diesen speziellen Newsletter abbestellen.

LILLY LETTER

Osteologie 6.2018

INHALTSVERZEICHNIS

Kollegen-Erfahrung: Patientenfragen online beantworten

Erstautor bringt Ergebnisse auf den Punkt: Studie mit „echten“ Patienten

20. Weltosteoporosetag (ge)nutzt! Den „Knochenschwund“ sichtbar machen

Experten-Tipp: Schlaf mehr wertschätzen

Fehlerkultur: Was Sie als Arzt von Astronauten lernen können

Lilly schenkt Forsteo® zum 15. Jahrestag neuen Therapie-Ratgeber

Sagen Sie JA zu Lilly!

[Zur Startseite](#)

Sagen Sie JA zu Lilly!

Profitieren Sie weiterhin von unserem E-Mail-Service.

Damit Sie weiterhin unseren Newsletter Lilly Letter oder Sonderinformationen per E-Mail erhalten können, benötigen wir Ihre erneute Zustimmung. Diese ausdrückliche Zustimmung können Sie uns schon heute geben. Bitte stimmen Sie unter Berücksichtigung der untenstehenden Hinweise zum Datenschutz zu.

Sie willigen damit ein, dass die Lilly Deutschland GmbH (Lilly) Ihre personenbezogenen Daten (Name und E-Mail-Adresse) nutzt, um Ihnen per E-Mail Informationen zu medizinischen Themen sowie Informationen zu Lillys Produkten und Dienstleistungen (einschließlich Marketing- und Werbematerialien) zur Verfügung zu stellen. In jeder E-Mail, die Sie in dieser Form von Lilly erhalten, befindet sich ein Link, mit dem Sie die Einwilligung für diesen speziellen Service mit einem Klick und sofortiger Wirkung widerrufen können. Diese Einwilligung ist freiwillig und sie können diese jederzeit, mit Wirkung für die Zukunft, widerrufen. Sie haben die Datenschutzhinweise gelesen und akzeptieren die darin beschriebene Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten zur Bereitstellung von Informationen per E-Mail.

[Ja, ich möchte weiterhin Informationen per E-Mail erhalten](#)

[Datenschutzbestimmungen](#)

Wir freuen uns auf eine weitere vertrauensvolle Zusammenarbeit,
Ihr Lilly Letter Team

SERVICE

Fachinformation

E-Mail Adresse ändern

Sie möchten Ihre E-Mail Adresse ändern?

[E-Mail ändern](#)

Newsletter-Abonnement bearbeiten

Sie möchten sich für weitere Informations- und Serviceangebote von Lilly anmelden?

[Profil bearbeiten](#)

Kontakt

Sie haben Fragen?

[Dann kontaktieren Sie uns.](#)



Jutta Hacheneier

freut sich auf Ihre Wünsche, Anregungen oder auch Kritik.

Rufen Sie uns kostenlos an

08 00 - 5 45 59 77

Montags bis Freitags 8:30 Uhr bis 16:30 Uhr

[E-Mail Kontaktformular](#)

Vielen Dank für Ihre Rückmeldung.

IMPRESSUM

Lilly Deutschland GmbH

Werner-Reimers-Straße 2-4

61352 Bad Homburg

Geschäftsführer: Kadir Tepebasi

Handelsregister: AG Bad Homburg HRB 13044



Datenschutz

Nutzungsbedingungen

Die Inhalte dieser E-Mail sind nur für medizinische Fachkreise bestimmt und sollten weder kopiert noch weitergeleitet werden. Sie erhalten diese E-Mail weil Sie sich auf www.lillyservice.de für den Newsletter angemeldet haben. [Hier](#) können Sie diesen speziellen Newsletter abbestellen.

Copyright © 2016 Lilly Deutschland GmbH. Alle Rechte vorbehalten.

LILLY LETTER

Osteologie 6.2018

INHALTSVERZEICHNIS

Kollegen-Erfahrung: Patientenfragen online beantworten

Erstautor bringt Ergebnisse auf den Punkt: Studie mit „echten“ Patienten

20. Weltosteoporosetag (ge)nutzt! Den „Knochenschwund“ sichtbar machen

Experten-Tipp: Schlaf mehr wertschätzen

Fehlerkultur: Was Sie als Arzt von Astronauten lernen können

Lilly schenkt Forsteo® zum 15. Jahrestag neuen Therapie-Ratgeber

Sagen Sie JA zu Lilly!

[Zur Startseite](#)

Kollegen-Erfahrung: Patientenfragen online beantworten

Sprechstunde ohne Termine

Der Beschluss des Deutschen Ärztetages, das Fernbehandlungsverbot zu lockern, beflügelt digitale Wege in der Patientenversorgung. Ein innovativer Ansatz geht auf die Idee von Allgemeinmediziner Dr. Michael Gurr zurück. Sein Ziel: Anfragen von Patienten beantworten, wann immer Zeit dafür ist. Er ist Mitbegründer des Portals www.meinarztdirekt.de, auf dem Ärzte eine Online-Sprechstunde einrichten können. Mehr Flexibilität im Praxisalltag, ein interessantes Zusatzgeschäft und zufriedene Patienten zeigen sich in der Realität. Die Erfahrungen Ihres Kollegen lesen Sie hier im Interview.



Der Facharzt für Allgemeinmedizin, Diabetologie und Notfallmedizin Dr. med. Michael Gurr betreibt seit 2003 eine große Landarztpraxis in Eisenberg, Rheinland-Pfalz. Ende 2011 entstand bei ihm die Idee, ein Online-Sprechzimmer einzurichten, für das er Anfang 2017 mit Platz 2 des Praxis-Preises der Ärzte Zeitung ausgezeichnet wurde.

Lilly: Dr. Gurr, zusammen mit dem Informatiker Hans-Georg Schleißinger betreiben Sie seit etwa drei Jahren das Internetportal www.meinarztdirekt.de. Welche Vorteile bietet das Online-Sprechzimmer Ihnen selbst und Ihren Patienten?

Dr. Michael Gurr: Der größte Vorteil für Ärzte gegenüber anderen Möglichkeiten der Telemedizin liegt aus meiner Sicht darin, dass sie Fragen der Patienten zeitversetzt beantworten können. Bei einer Video- oder Telefonsprechstunde müssen sie Termine vergeben und ihre aktuelle Tätigkeit unterbrechen. Dies ist bei [meinarztdirekt](http://www.meinarztdirekt.de) nicht erforderlich. Ich kann zum Beispiel Zeit nutzen, wenn ein Termin ausfällt. Manchmal beantworte ich die Fragen auch in der Mittagspause. Ein weiterer Vorteil besteht darin, dass die Online-Konsultation mit der Antwort gleich schriftlich dokumentiert wird und dies nicht noch nach dem Telefonat oder dem Videogespräch erledigt werden muss. Heute wird so viel über Nachrichten-Apps kommuniziert und immer weniger telefoniert, dass diese Art der Kommunikation aus meiner Sicht auch zeitgemäß ist. Die Vorteile für die Patienten liegen auf der Hand – wenn ihnen der Praxisbesuch mit unter Umständen längeren Anreise- und Wartezeiten erspart bleibt.

Lilly: Was für Anfragen erhalten Sie?

Dr. Michael Gurr: Ich bekomme zum Beispiel Fotos von Wunden oder Fragen zu Nebenwirkungen oder Blutdruck- und Blutzuckerwerten. Insgesamt könnten nach meiner Schätzung 30 – 40 Prozent aller Kontakte der täglichen Sprechstunde auf diese Weise beantwortet werden. Denn viele Fragen lassen sich schnell beantworten, ohne dass der Patient vor mir sitzen oder ich ihn untersuchen muss. Noch ist der Zeitaufwand für mich mit ein bis zwei Stunden im Monat recht überschaubar. Anfragen kann ich deshalb meist noch am selben Tag beantworten. Passt es einmal nicht, lässt sich über mein arzt direkt eine Abwesenheitsnotiz hinterlegen.

Lilly: Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein – technisch, organisatorisch und in Bezug auf den Datenschutz?

Dr. Michael Gurr: Für die Registrierung bei mein arzt direkt benötigen Sie nur einen Internetzugang und ein beliebiges Endgerät mit einem einigermaßen aktuellen Browser. Der Arzt wird benachrichtigt, sobald in seinem Online-Sprechzimmer eine Nachricht hinterlegt wurde. Die Inhalte der Anfragen werden aus Datenschutzgründen unter anderem mit dem Zugangscode verschlüsselt. Dadurch wird die Sicherheit nochmals deutlich erhöht. Auf den deutschen Servern werden auch nur die minimal erforderlichen Daten gespeichert.

Lilly: Wie haben Ihre Patienten auf das Angebot reagiert?

Dr. Michael Gurr: In Umfragen lese ich immer wieder, dass zwei Drittel der Patienten gerne über WhatsApp mit ihrem Arzt kommunizieren würden. Auf das Angebot reagieren sie dann aber doch erst mal eher zögerlich. Sie nehmen den Zugangscode zwar mit. Es passiert aber zunächst nichts – bis ihnen das Online-Sprechzimmer wieder einfällt.

Lilly: Wie klappt die Zusammenarbeit mit KVen und Krankenkassen? Und wie erfolgt die Abrechnung? Oder anders gefragt: Kann Internetmedizin rentabel sein?

Dr. Michael Gurr: Momentan ist es noch eine Selbstzahlerleistung, die privat versicherte Patienten erstattet bekommen. Die Abrechnung erfolgt per Online-Bezahlsystem, über das der Patient nach der Konsultation automatisiert per E-Mail eine Rechnung erhält. Das Honorar richtet sich nach der Gebührenordnung für Ärzte.



Kürzlich haben wir aber auch mit der ersten gesetzlichen Krankenversicherung, der IKK Südwest, einen Vertrag abgeschlossen. Dieser ist am 1. September 2018 in Kraft getreten. Hier wird jede Online-Konsultation nach Vertragsabschluss mit 15 Euro erstattet. Mit einer ausreichenden Zahl an Anfragen pro Tag wäre es also durchaus rentabel – zumal die Online-Sprechstunde zeitsparend und unabhängig von der Praxislogistik möglich ist. Alle Kollegen, die interessiert sind am Vertrag teilzunehmen, können sich an www.mein arzt direkt.de oder auch an mich persönlich wenden.

Lilly: Was denken Sie, wird die nahe Zukunft bringen? Wird sich die Versorgungslandschaft schon bald gravierend verändern?

Dr. Michael Gurr: Noch plätschert alles so ein wenig dahin. Kommt der Stein erst mal ins Rollen, dürfte aber schon in wenigen Jahren eine rasante Zunahme einsetzen. Zunächst muss ja erst einmal sichergestellt werden, dass die Internetmedizin organisatorische Vorteile bringt, ohne dass die Qualität der medizinischen Versorgung beeinträchtigt wird. Der ausschließlichen Fernbehandlung stehe ich bislang kritisch gegenüber. Die Online-Sprechstunde sollte sich meines Erachtens auf die eigenen Patienten beschränken, deren Anamnese und psychosoziale Umstände dem Arzt bekannt sind.

Lilly: Welche praktischen Tipps können Sie Kollegen geben, die über die Einrichtung einer Online-Sprechstunde nachdenken?

Dr. Michael Gurr: Mein Ratschlag: Probieren Sie es einfach mal aus! Bei mein arzt direkt gibt es keine langen Kündigungsfristen, wenn ein Arzt feststellt, dass es nichts für ihn ist oder seine Patienten kein Interesse haben. Und die Kosten sind mit 19,90 Euro im Monat überschaubar.



Was das Design betrifft, haben wir das Portal bewusst sehr einfach und überschaubar gestaltet. Ich empfehle auch, bei internetaffinen Patienten das Portal ein bisschen zu bewerben. Einige Kollegen sind regelrecht begeistert und haben schon viele Patienten eingeschrieben. Andere sind zwar dabei, führen aber nur hin und wieder mal eine Konsultation über die Online-Sprechstunde durch.

Von einem Kollegen ist mir bekannt, dass er aufgrund der neuen Datenschutzverordnung die gesamte Online-Kommunikation über unser Portal abwickelt und gar keine direkten E-Mail-Kontakte mehr nutzt.

Lilly: Dr. Gurr, haben Sie vielen Dank für das interessante Gespräch!

© agenturfotografin – Fotolia.com, © mostockfootage – Fotolia.com, © M.Dörr & M.Frommherz – Fotolia.com, Autorenfoto Dr. Michael Gurr

PP-MG-DE-0351

SERVICE

Fachinformation

E-Mail Adresse ändern

Sie möchten Ihre E-Mail Adresse ändern?

[E-Mail ändern](#)

Newsletter-Abonnement bearbeiten

Sie möchten sich für weitere Informations- und Serviceangebote von Lilly anmelden?

[Profil bearbeiten](#)

Kontakt

Sie haben Fragen?

Dann kontaktieren Sie uns.



Jutta Hacheneier

freut sich auf Ihre Wünsche, Anregungen oder auch Kritik.

Rufen Sie uns kostenlos an

08 00 - 5 45 59 77

Montags bis Freitags 8:30 Uhr bis 16:30 Uhr

[E-Mail Kontaktformular](#)

Vielen Dank für Ihre Rückmeldung.

IMPRESSUM

Lilly Deutschland GmbH

Werner-Reimers-Straße 2-4

61352 Bad Homburg

Geschäftsführer: Kadir Tepebasi

Handelsregister: AG Bad Homburg HRB 13044

Datenschutz

Nutzungsbedingungen

Die Inhalte dieser E-Mail sind nur für medizinische Fachkreise bestimmt und sollten weder kopiert noch weitergeleitet werden. Sie erhalten diese E-Mail weil Sie sich auf www.lillyservice.de für den Newsletter angemeldet haben. [Hier](#) können Sie diesen speziellen Newsletter abbestellen.

Copyright © 2016 Lilly Deutschland GmbH. Alle Rechte vorbehalten.

LILLY LETTER

Osteologie 6.2018

INHALTSVERZEICHNIS

Kollegen-Erfahrung: Patientenfragen online beantworten

Erstautor bringt Ergebnisse auf den Punkt: Studie mit „echten“ Patienten

20. Weltosteoporosetag (ge)nutzt! Den „Knochenschwund“ sichtbar machen

Experten-Tipp: Schlaf mehr wertschätzen

Fehlerkultur: Was Sie als Arzt von Astronauten lernen können

Lilly schenkt Forsteo® zum 15. Jahrestag neuen Therapie-Ratgeber

Sagen Sie JA zu Lilly!

[Zur Startseite](#)

Erstautor bringt Ergebnisse auf den Punkt: Studie mit „echten“ Patienten

An der VERO-Studie¹ nahmen Patienten teil, wie Sie sie täglich in Ihrer Praxis sehen. Über die Subgruppenanalyse der VERO-Studie² sprach nun der Erstautor der zugehörigen Publikation, **Professor Piet Geusens** (Niederlande/Belgien), im Rahmen einer internationalen Webkonferenz. Er brachte die wesentlichen Ergebnisse in 20 Minuten auf den Punkt. Die Aufzeichnung ist jetzt verfügbar.

In der VERO-Studie¹ waren Frauen eingeschlossen, wie Sie sie täglich in der Praxis sehen: Postmenopausal, mit manifester Osteoporose, mit mindestens einer schweren oder zwei mittelschweren vertebralem Frakturen und teils mit einer spezifischen Osteoporose-Therapie vorbehandelt. Die Ergebnisse sprechen für eine osteoanabole Therapie: Teriparatid ist dem antiresorptiven Risedronat in Bezug auf das Risiko neuer vertebralem und klinischer Frakturen überlegen. Die Subgruppenanalyse zeigte, dass diese Resultate über alle Subgruppen hinweg gelten.

Professor Piet Geusens, Rheumatologe an der Universität Maastricht (Niederlande) und der Hasselt Universität (Belgien) und Erstautor dieser Studie, stellte nun die wesentlichen, praxisrelevanten Ergebnisse in einer internationalen Webkonferenz vor. Die Aufzeichnung der etwa 20-minütigen, englischsprachigen Veranstaltung finden Sie [hier](#).

Bildhinweis: © Lilly Deutschland GmbH

Quellen:

¹ Kendler D et al. Effects of teriparatide and risedronate on new fractures in post-menopausal women with severe osteoporosis (VERO): a multicentre, double-blind, double-dummy, randomised controlled trial. Lancet 2018; 391: 230–240.

² Geusens P et al. Effects of Teriparatide Compared with Risedronate on the Risk of Fractures in Subgroups of Postmenopausal Women with Severe Osteoporosis: The VERO Trial. J Bone Min Res 2018; 33(5): 783-794.

SERVICE

[Fachinformation](#)

[E-Mail Adresse ändern](#)

Jutta Hacheneier
freut sich auf Ihre Wünsche,

Sie möchten Ihre E-Mail Adresse ändern?
[E-Mail ändern](#)



Anregungen oder auch Kritik.

Newsletter-Abonnement bearbeiten

Sie möchten sich für weitere Informations- und Serviceangebote von Lilly anmelden?
[Profil bearbeiten](#)

Rufen Sie uns kostenlos an

08 00 - 5 45 59 77

Montags bis Freitags 8:30 Uhr bis 16:30 Uhr

[E-Mail Kontaktformular](#)

Kontakt

Sie haben Fragen?
[Dann kontaktieren Sie uns.](#)

Vielen Dank für Ihre Rückmeldung.

IMPRESSUM

Lilly Deutschland GmbH

Werner-Reimers-Straße 2-4

61352 Bad Homburg

Geschäftsführer: Kadir Tepebasi

Handelsregister: AG Bad Homburg HRB 13044

[Datenschutz](#)

[Nutzungsbedingungen](#)

Die Inhalte dieser E-Mail sind nur für medizinische Fachkreise bestimmt und sollten weder kopiert noch weitergeleitet werden. Sie erhalten diese E-Mail weil Sie sich auf www.lillyservice.de für den Newsletter angemeldet haben. [Hier](#) können Sie diesen speziellen Newsletter abbestellen.

Copyright © 2016 Lilly Deutschland GmbH. Alle Rechte vorbehalten.

LILLY LETTER

Osteologie 6.2018

INHALTSVERZEICHNIS

Kollegen-Erfahrung: Patientenfragen online beantworten

Erstautor bringt Ergebnisse auf den Punkt: Studie mit „echten“ Patienten

20. Weltosteoporosetag (ge)nutzt! Den „Knochenschwund“ sichtbar machen

Experten-Tipp: Schlaf mehr wertschätzen

Fehlerkultur: Was Sie als Arzt von Astronauten lernen können

Lilly schenkt Forsteo® zum 15. Jahrestag neuen Therapie-Ratgeber

Sagen Sie JA zu Lilly!

[Zur Startseite](#)

20. Weltosteoporosetag (ge)nutzt! Den „Knochenschwund“ sichtbar machen

Am 20. Oktober 2018 stand der Weltosteoporosetag unter dem Motto: „Die Zeichen einer brechenden Wirbelsäule erkennen“. Viele Ärzte fühlten sich davon angesprochen und klärten auf: Was können Patienten tun, um frühzeitig Warnzeichen zu erkennen? Um mit Betroffenen, Angehörigen und Interessierten ins Gespräch zu kommen, hatten einige Praxen und Kliniken ihre Pforten geöffnet. Lilly war dabei und hat schöne Geschichten zum Nachmachen und Optimieren im Gepäck...Warum? Es lohnt sich!



Seit 20 Jahren gibt es ihn nun schon offiziell, den Weltosteoporosetag. Erstmals ausgerufen wurde er 1996 vom britischen Osteoporoseverband. Seit 1997 organisiert die International Osteoporosis Foundation (IOF) den Weltosteoporosetag, der mittlerweile von Patientenorganisationen in rund 90 Ländern ausgerichtet wird.

1998 wurde der Tag von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als offizieller weltweiter Aktionstag anerkannt. Die größte deutsche Patientenorganisation, der Bundesselbsthilfverband für Osteoporose (BfO), veranstaltet seit Oktober 2000 anlässlich des Weltosteoporosetages Patientenkongresse. Auch in diesem Jahr war Lilly wieder zu Gast.

Lilly engagiert sich beim Patientenkongress des BfO

Als Unternehmen und in seiner Funktion als Gründungsmitglied der OSTEOLIGA hat Lilly sich in diesem Jahr als Sponsor und mit einem Stand an dem Patientenkongress des Bundesselbsthilfverbands für Osteoporose beteiligt. Er fand am 20. Oktober 2018 im Konzerthaus in Bad Pyrmont statt. Von 9.30 Uhr bis 16.00 Uhr konnten sich Interessierte umfassend informieren.



Die Vorträge behandelten die Biomechanik des Knochens und der Osteoporose, die

Bedeutung der Bewegung bei Osteoporose und Rheuma sowie den Nutzen von Nahrungsergänzungsmitteln bei Osteoporose und im Alter. Es wurde über die Klinikgeschichte der Osteologie in Bad Pyrmont berichtet. Spannend und lebhaft war die Podiumsdiskussion zum Thema „Der besondere Fall – Was ist möglich?“, die von fünf Experten, darunter der renommierte **Professor Dr. Helmut W. Minne**, bestritten wurden. Für die Patienten gab es ausreichend Möglichkeit, gezielt und ganz persönlich Fragen zu stellen.

5. Stuttgarter Osteoporosetag – Lilly war Gast

Spannende Themen, zahlreiche Informationsstände und viele interessierte Gäste – so kann der fünfte, von **Professor Dr. Ulrich Liener** (Marienhospital Stuttgart) organisierte Stuttgarter Osteoporosetag beschrieben werden. In der Nachmittagsveranstaltung ging es von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr im Foyer des Klinikums um die Ursachen und die Therapie der Osteoporose, um die Abläufe in der Osteoporosesprechstunde und um Vorbeugung:



Wie können Knochenbrüche vermieden werden? Wie kann man sich mit ausreichend Vitamin D und Kalzium versorgen? Außerdem gab es einen Vortrag über Rheuma und Osteoporose sowie über Gelenkprothesen. Die Informationsstände wurden von örtlichen Sportvereinen und Selbsthilfegruppen sowie der Industrie auf die Beine gestellt.

Sehr beliebt waren die Programmteile „Sportübungen zum Vorbeugen und zur Behandlung der Osteoporose“ sowie die „Frag den Experten“-Runde. Lilly war mit einem Stand vertreten und Zeuge des regen Zuspruchs. „Die Organisation eines solchen Aktionstages kostet anfangs etwas Zeit und Mühe – aber die Resonanz durch die Patienten zeigt mir, wie wichtig dieses Engagement ist“, meint Professor Liener. „Und wenn es nur eine vermiedene Fraktur ist, ist es den Aufwand schon wert!“

Weißbuch Alterstraumatologie: Forderung nach interprofessioneller Behandlung

Passend zum Weltosteoporosetag präsentierte Professor Liener im Rahmen einer Pressekonferenz der Deutschen Gesellschaft für Unfallchirurgie (DGU) und der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie (DGG) das Weißbuch Alterstraumatologie, das er zusammen mit **Professor Dr. Clemens Becker**, Leiter des Zentrums für Alterstraumatologie am Robert-Bosch-Krankenhaus in Stuttgart, und **Professor Dr. Kilian Rapp**, Oberarzt und stellvertretender Forschungsleiter in der Abteilung für Geriatrie und in der Klinik für Geriatrische Rehabilitation des Stuttgarter Robert-Bosch-Krankenhaus, erstellt hat. Die Bedeutung von Verletzungen im Alter sei enorm, so Professor Liener: „Es erleiden jährlich mehr Patienten osteoporotische Frakturen als Herzinfarkte und Schlaganfälle zusammen“. In mehreren großen wissenschaftlichen Studien konnte gezeigt werden, dass eine interprofessionelle Behandlung der Patienten durch ein Team aus Unfallchirurgen, Altersmedizinern, Physiotherapeuten, Sozialdienst und Pflege zu einer deutlichen Verbesserung der Versorgung sowie zu einer Verringerung von Komplikationen und Kosten führen kann. Zu den Forderungen des Weißbuchs gehören deshalb neben einer strukturierten gemeinsamen Regelversorgung von Verletzungen im Alter durch Unfallchirurgen und Geriater auch die Messung des Erfolgs in einem nationalen Register, die Senkung der Anzahl osteoporotischer Folgefrakturen durch eine flächendeckende Sekundärprävention – also die Einleitung einer Osteoporosetherapie zügig nach der ersten Fraktur – und die Korrektur der Rechtsprechung des Bundessozialgerichtes, die aktuell noch die frührehabilitative Komplexbehandlung gefährdet. Das Weißbuch ist kostenfrei im Internet [herunterzuladen](#).

Das Kölner Netzwerk bot Workshops, Vorträge und eine Podiumsdiskussion

Das Kölner Netzwerk Osteoporose (KNO) lud am 10. Oktober 2018 im Kontext des Weltosteoporosetages Patienten und Angehörige in das Evangelische Krankenhaus Kalk in Köln ein und bot über drei Stunden ein vielfältiges Programm:

So konnten die Teilnehmer zu Beginn zwischen fünf Workshops wählen, die sich um allgemeine Informationen zur Osteoporose drehten, auf Bewegung und eine knochengesunde Ernährung eingingen oder Hilfsmittel bei Osteoporose thematisierten. Im Anschluss eröffnete **Dr. Henning Kunter**, geschäftsführender Oberarzt an der Klinik und Poliklinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, die Vortragsrunde und stellte zusammen mit **Dr. Erik Kelter**, niedergelassener



Osteologe in Köln, das Kölner Netzwerk
Osteoporose vor.

Dr. Heinz L. Unger, Chefarzt der Klinik für Akutgeriatrie und Frührehabilitation am Evangelischen Krankenhaus Kalk in Köln, sprach über eine knochen- und muskelgesunde Ernährung, bevor Dr. Kunter mit einem Patientenfall praxisnahe Empfehlungen aussprach. Lilly war auch mit einem Stand vertreten. Die gelungene Veranstaltung endete mit einem „knochengesunden“ Imbiss.

Lilly macht auch das eigene Team knochenstark

Anlässlich des Weltosteoporosetages wurden auch die Mitarbeiter bei Lilly in Bad Homburg vom Osteo Team mit einem knochenstarken Imbiss und Informationen rund um das Thema Osteoporose versorgt. Neben den ebenso leckeren wie gesunden Broccoli-Käse-Nuggets wurde ein grüner Smoothie angeboten. Damit konnte der Kalzium-Bedarf für den Tag schon annähernd gedeckt werden. Die Aktion wurde sehr begrüßt und mit viel Aufmerksamkeit bedacht. Haben Sie Interesse an knochengesunden Rezepten? Dann schauen Sie doch mal bei forsteo.de vorbei!

Sie möchten Ihre Projekte auch einmal vorstellen?

Wir freuen uns sehr über Ihr Engagement und Ihre Ideen. Gerne berichten wir daher auch darüber, was Sie Ihren Patienten oder Ihren ärztlichen Kollegen in Ihrer Region bieten. Lassen Sie es uns wissen! Auf jeden Fall empfehlen wir Ihnen, Ihre Veranstaltung auf der Webseite der International Osteoporosis Foundation (IOF) einzutragen:
<http://www.worldosteoporosisday.org/events>

Bildhinweise: © Lilly Deutschland GmbH, © Oakozhan – Fotolia.com

PP-TE-DE-0291

SERVICE

Fachinformation

E-Mail Adresse ändern

Sie möchten Ihre E-Mail Adresse ändern?

[E-Mail ändern](#)

Newsletter-Abonnement bearbeiten

Sie möchten sich für weitere Informations- und Serviceangebote von Lilly anmelden?

[Profil bearbeiten](#)

Kontakt

Sie haben Fragen?

[Dann kontaktieren Sie uns.](#)



Jutta Hacheneier

freut sich auf Ihre Wünsche, Anregungen oder auch Kritik.

Rufen Sie uns kostenlos an

08 00 - 5 45 59 77

Montags bis Freitags 8:30 Uhr bis 16:30 Uhr

[E-Mail Kontaktformular](#)

Vielen Dank für Ihre Rückmeldung.

IMPRESSUM

Lilly Deutschland GmbH

Werner-Reimers-Straße 2-4

61352 Bad Homburg

Geschäftsführer: Kadir Tepebasi

Handelsregister: AG Bad Homburg HRB 13044

Datenschutz

Nutzungsbedingungen

Die Inhalte dieser E-Mail sind nur für medizinische Fachkreise bestimmt und sollten weder kopiert noch weitergeleitet werden. Sie erhalten diese E-Mail weil Sie sich auf www.lillyservice.de für den Newsletter angemeldet haben. [Hier](#) können Sie diesen speziellen Newsletter abbestellen.

Copyright © 2016 Lilly Deutschland GmbH. Alle Rechte vorbehalten.

Stresspuffer für einen gesunden Schlaf

von PD Dr. Tanja Lange



1. Entspannungsübungen

Beschäftigen Sie sich mit Techniken zur Entspannung, um zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit zu kommen, z. B. mit Yoga, Qigong, Tai-Chi, Meditation, Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung nach Jacobson u. a. Viele Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kursgebühr bei zertifizierten Angeboten oder belohnen die Teilnahme mit Bonuspunkten.

2. Rituale

Finden Sie kleine, entspannungsfördernde Schlafrituale, die als Pufferzone zwischen dem Alltag und dem Zubettgehen dienen. Das kann ein letzter gemütlicher Spaziergang mit dem Hund sein oder Sie nehmen ein warmes Bad, trinken eine Tasse beruhigenden Tee, hören ein Hörbuch oder schreiben Tagebuch.

3. Körperliche Aktivität

Gehen Sie tagsüber möglichst oft nach draußen und bewegen Sie sich an der frischen Luft. Denn je aktiver Sie sind, umso besser wird Ihr Schlaf in der Nacht. Und: wer sportlich aktiv ist, kann die gesundheitsschädigenden Auswirkungen von Stress besser abpuffern. Allerdings sollten Sie auf Sport am späten Abend verzichten.

4. Aufwärmen

Wir schlafen besser ein, wenn wir unsere Körperwärme abgeben können. Das gelingt nicht mit kalten Füßen. Daher hilft oft ein warmes Bad vorm Zubettgehen oder eine Wärmflasche im Bett.

Stresspuffer für einen gesunden Schlaf

von PD Dr. Tanja Lange



5. Soziales Netz

Ein gut funktionierendes soziales Netz, Menschen auf die man sich verlassen kann und die einen unterstützen und tragen, sind ein wichtiger Resilienzfaktor. Gemeinsame Unternehmungen mit Freunden und der Familie sind eine wichtige Ressource im Umgang mit Belastungen und wirken als Stresspuffer.

6. Kontinuität

Stehen Sie am besten jeden Morgen um die gleiche Zeit auf, auch am Wochenende und im Urlaub. Am besten gehen Sie gleich morgens für etwa eine halbe Stunde nach draußen. Das Tageslicht am Morgen hilft, den Schlaf-Wach-Rhythmus zu stabilisieren und wirkt gleichzeitig stimmungsaufhellend.

7. Zeitmanagement

Ein geeignetes Zeitmanagement kann eine wichtige Bewältigungsstrategie zum Stressabbau sein. Versuchen Sie Ihre Zeitplanung zu optimieren, so dass Ihnen genug Zeit für Erholung und Entspannung bleibt. Und räumen Sie Ihrem Schlaf einen hohen Stellenwert ein; Schlaf ist wertvoll und eine gute Investition in Ihre Gesundheit.

LILLY LETTER

Osteologie 6.2018

INHALTSVERZEICHNIS

Kollegen-Erfahrung: Patientenfragen online beantworten

Erstautor bringt Ergebnisse auf den Punkt: Studie mit „echten“ Patienten

20. Weltosteoporosetag (ge)nutzt! Den „Knochenschwund“ sichtbar machen

Experten-Tipp: Schlaf mehr wertschätzen

Fehlerkultur: Was Sie als Arzt von Astronauten lernen können

Lilly schenkt Forsteo® zum 15. Jahrestag neuen Therapie-Ratgeber

Sagen Sie JA zu Lilly!

[Zur Startseite](#)

Experten-Tipp: Schlaf mehr wertschätzen

Was hilft bei stressbedingten Schlafstörungen?

Wer über Monate und Jahre unter schlechtem Schlaf leidet, hat ein erhöhtes Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen und Diabetes. Geringgradige Entzündungen spielen dabei eine Rolle, weiß PD Dr. Tanja Lange, die seit Jahren die Zusammenhänge zwischen Schlaf und Immunsystem erforscht. Lesen Sie, welche Möglichkeiten es gibt, um stressbedingten Schlafstörungen auf die Spur zu kommen und welche nicht-medikamentösen Behandlungsstrategien sinnvoll sind. Tipps zur Prävention finden Sie im kostenlosen Download.



PD Dr. med. Tanja Lange ist Fachärztin für Innere Medizin und arbeitet in der Klinik für Rheumatologie und klinische Immunologie am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein in Lübeck. Neben ihrer klinischen Tätigkeit erforscht sie die Zusammenhänge zwischen Schlaf und Immunsystem. In Ihren Studien geht sie der Frage nach, warum Patienten mit chronischen Entzündungen häufig über Erschöpfung, Tagesmüdigkeit und unerholbaren Schlaf klagen.

Lilly: Frau Dr. Lange, Stress ist generell ein Risikofaktor für unsere Gesundheit. Wie beeinflusst Stress die Nachtruhe?

Dr. Tanja Lange: Nach Borbély wird unser Schlaf von zwei Prozessen reguliert:¹ Der homöostatische Prozess S besagt, dass wir umso tiefer schlafen, je länger wir wach sind und je mehr wir erleben. Dem entgegen wirkt der zirkadiane Prozess C, der die Tageszeit abhängige Schlafbereitschaft bestimmt. Die Interaktion zwischen den Prozessen S und C bestimmt das Schlaf-Wach-Verhalten. Stress aktiviert das sogenannte „Ascending Reticular Alerting System“, welches uns in Alarmbereitschaft versetzt, u. a. durch Ausschüttung von Adrenalin. Dagegen kann sich Prozess S nicht durchsetzen, sodass Prozess C überwiegt. D. h. der Stress hält uns wach bzw. hindert uns daran einzuschlafen. Wer schlecht schläft, ist wiederum stressanfälliger, sodass man in einen Teufelskreis aus Stress und Schlaflosigkeit geraten kann.

Lilly: Was können langfristige gesundheitliche Folgen sein, wenn Stress – und damit die Schlafstörungen – über Jahre bestehen?

Dr. Tanja Lange: Große Kohortenstudien zeigen einen Zusammenhang zwischen verkürzter Schlafdauer bzw. schlechter Schlafqualität und erhöhter Sterblichkeit.^{2,3} Dabei spielen vermutlich geringgradige Entzündungsprozesse eine wichtige Rolle. Wir sprechen auch von „Low grade systemic inflammation“ oder „Metaflammation“. Daraus resultieren Übergewicht, Insulinresistenz, Atherosklerose mit den bekannten Folgen, vor allem kardiovaskulären Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und Infektionsrisiken. Bei einem Menschen mit Osteoporose können Schlafstörungen möglicherweise den Knochenabbau fördern und den Schweregrad einer Osteoporose erhöhen.

Lilly: Wann sind stressinduzierte Schlafstörungen behandlungsbedürftig?

Dr. Tanja Lange: Einige Tage mit wenig Schlaf können wir gut überstehen. Doch manchmal geraten die Betroffenen in eine Stressspirale. Sie liegen nachts wach, die Gedanken kreisen um die Belastungen des nächsten Tages und wie sie diese ohne Schlaf bewältigen können. Tagsüber denken sie schon wieder mit Angst an die nächste schlaflose Nacht. Wenn die Schlafstörung länger als einen Monat anhält und die Leistungsfähigkeit am Tage beeinträchtigt, muss man etwas tun, um einer Chronifizierung vorzubeugen.



Lilly: Woran können Ärzte mögliche Schlafprobleme erkennen und wie weiter vorgehen?

Dr. Tanja Lange: Im Anamnesegespräch sollte ein Arzt immer nach dem Schlaf fragen. Dabei spielt die Schlafdauer eine untergeordnete Rolle. Wichtig ist das Befinden am Tag. Fragebögen der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin sind hilfreich, um die Beschwerden zu erfassen. Sehr zu empfehlen ist hier auch ein Schlafstagebuch, in denen der Betroffene ein bis zwei Wochen lang seinen Schlaf dokumentiert. Organisch bedingte Schlafstörungen wie Restless Legs oder ein Schlafapnoe-Syndrom müssen zunächst differentialdiagnostisch ausgeschlossen werden. Auch eine bestehende chronische Erkrankung kann Schlafstörungen auslösen, beispielsweise aufgrund von Schmerzen, Übelkeit, Luftnot oder starkem Juckreiz. Psychiatrische Störungen, z. B. Depressionen, können ebenfalls mit Schlafstörungen einhergehen.

Lilly: Welche Behandlungsstrategien sind sinnvoll, um den Teufelskreis aus Stress und Schlaflosigkeit zu durchbrechen?

Dr. Tanja Lange: Der Goldstandard bei Schlafstörungen ist die kognitive Verhaltenstherapie.⁴ Diese beinhaltet u. a. Entspannungstechniken, Achtsamkeit sowie Informationen zur Schlafhygiene. Patienten wenden oft falsche Strategien an, um ihr Schlafdefizit zu kompensieren. Sie verlängern beispielsweise die Bettzeit oder halten Mittagsschlaf. Das reduziert jedoch den Schlafdruck und hält die Insomnie aufrecht.



Nachweislich kann Hypnose die Schlafqualität verbessern.⁵ Ein neuer Ansatz ist die Stimulation der Hirnwellen mit Geräuschen.⁶ Bei hohem Leidensdruck, z. B. nach traumatischen Erlebnissen, oder um den Teufelskreis zu durchbrechen, kann auch ein kurzfristiger Einsatz von Schlafmedikamenten – nicht länger als 4 Wochen – sinnvoll sein.

Lilly: Welche präventiven Möglichkeiten empfehlen Sie? Was kann jeder Einzelne tun, um Schlafstörungen vorzubeugen?

Dr. Tanja Lange: Wir sollten unseren Schlaf stärker wertschätzen. Das heißt, seltener dem TV-Programm oder anderen Unternehmungen den Vorzug geben, sondern unseren Schlaf priorisieren – und dies selbstbewusst vertreten. Denn gesellschaftlich wird Schlaf oftmals als Schwäche gesehen. Die Wertschätzung des Schlafes beginnt bei der Gestaltung des Schlafzimmers: Dort sollte nichts an die Arbeit erinnern, kein Schreibtisch, kein voller Wäschekorb. Auch sollten weder Fernseher noch Smartphone vom Schlaf

ablenken. Seinen Wecker positioniert man am besten so, dass man die Uhrzeit nicht im Blick hat. Vorm Zubettgehen sollten wir unsere Aktivitäten herunterfahren und ruhige Musik hören oder lesen. Von diesen einfach umzusetzenden Anregungen können viele Patienten mit Schlafstörungen profitieren.

Lilly: Frau Dr. Lange, haben Sie vielen Dank für dieses Gespräch!

Welche Möglichkeiten es gibt, um stressbedingten Schlafstörungen auf die Spur zu kommen und welche nicht-medikamentösen Behandlungsstrategien sinnvoll sind: Tipps zur Prävention finden Sie im [kostenlosen Download](#).



Bildhinweise: © Ralf Geithe – Fotolia.com, © Antonioguillen – Fotolia.com, © RFBSIP – Fotolia.com, © Helene Lange, Autorenfoto

Quellen:

- ¹ Borbély A. Das Zwei-Prozeß-Modell der Schlafregulation. In: Hippius H, Rütger E, Schmauss M, Herausgeber. Schlaf-Wach-Funktionen. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg; 1988, p. 1–4.
- ² Cappuccio FP, D'Elia L, Strazzullo P, et al. Sleep Duration and All-Cause Mortality: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Studies. *Sleep* 2010;33(5):585–92.
- ³ Rod NH, Kumari M, Lange T, et al. The Joint Effect of Sleep Duration and Disturbed Sleep on Cause-Specific Mortality: Results from the Whitehall II Cohort Study. *PLoS One* 2014;9(4).
- ⁴ Riemann D, Baum E, Cohrs S, et al. S3-Leitlinie Nicht erholsamer Schlaf/Schlafstörungen. *Somnologie (Berl)* 2017;21(1):2–44.
- ⁵ Cordi MJ, Schlarb AA, Rasch B. Deepening sleep by hypnotic suggestion. *Sleep* 2014;37(6):1143-52, 1152A-1152F.
- ⁶ Ngo H-VV, Martinez T, Born J, et al. Auditory closed-loop stimulation of the sleep slow oscillation enhances memory. *Neuron* 2013;78(3):545–53.

PP-MG-DE-0353

SERVICE

[Fachinformation](#)

E-Mail Adresse ändern

Sie möchten Ihre E-Mail Adresse ändern?

[E-Mail ändern](#)

Newsletter-Abonnement bearbeiten

Sie möchten sich für weitere Informations- und Serviceangebote von Lilly anmelden?

[Profil bearbeiten](#)

Kontakt

Sie haben Fragen?

[Dann kontaktieren Sie uns.](#)



Jutta Hacheneier

freut sich auf Ihre Wünsche, Anregungen oder auch Kritik.

Rufen Sie uns kostenlos an

08 00 - 5 45 59 77

Montags bis Freitags 8:30 Uhr bis 16:30 Uhr

[E-Mail Kontaktformular](#)

Vielen Dank für Ihre Rückmeldung.

IMPRESSUM

Lilly Deutschland GmbH

Werner-Reimers-Straße 2-4

61352 Bad Homburg

Geschäftsführer: Kadir Tepebasi

Handelsregister: AG Bad Homburg HRB 13044

[Datenschutz](#)

[Nutzungsbedingungen](#)

Die Inhalte dieser E-Mail sind nur für medizinische Fachkreise bestimmt und sollten weder kopiert noch weitergeleitet werden. Sie erhalten diese E-Mail weil Sie sich auf www.lillyservice.de für den Newsletter angemeldet haben. [Hier](#) können Sie diesen speziellen Newsletter abbestellen.

Copyright © 2016 Lilly Deutschland GmbH. Alle Rechte vorbehalten.

LILLY LETTER

Osteologie 6.2018

INHALTSVERZEICHNIS

Kollegen-Erfahrung: Patientenfragen online beantworten

Erstautor bringt Ergebnisse auf den Punkt: Studie mit „echten“ Patienten

20. Weltosteoporosetag (ge)nutzt! Den „Knochenschwund“ sichtbar machen

Experten-Tipp: Schlaf mehr wertschätzen

Fehlerkultur: Was Sie als Arzt von Astronauten lernen können

Lilly schenkt Forsteo® zum 15. Jahrestag neuen Therapie-Ratgeber

Sagen Sie JA zu Lilly!

[Zur Startseite](#)

Fehlerkultur: Was Sie als Arzt von Astronauten lernen können

Astronauten bereiten sich intensiv auf Ausnahmesituationen vor, um ihren Job im All so perfekt und sicher wie möglich machen zu können. Jeder gefundene Fehler wird belohnt und gefeiert. Was Ärzte und Apotheker vom Umgang der Crew mit Fehlern lernen können, weiß Astronauten-Coach Alexander Maria Faßbender. Der Experte gibt spannende Einblicke in die Fehlerkultur und -prävention der Luft- und Raumfahrt.

Alexander Maria Faßbender ist einer der Top-Coaches für Persönlichkeitsentwicklung, charismatischer Speaker sowie Gründer der Space Coach Academy®. Schätzungen zufolge werden zukünftig mindestens eintausend Weltraumtouristen/Astronauten pro Jahr in den Weltraum fliegen, die von ihm und seinem Team gecoacht werden.



Lilly: Irren ist menschlich – jedoch unter Umständen lebensgefährlich. Wie bereiten Sie zukünftige Weltraumtouristen auf ihren Flug und Aufenthalt im All vor?

A. M. Faßbender: Wir reden über Fehler und was jeder einzelne darunter versteht. Denn das ist individuell sehr verschieden. In Deutschland sind Fehler eine Schande, in den USA die Chance für einen Neuanfang. Schon das Wort „Fehler“ ist negativ konnotiert. Wenn Sie die Buchstaben vertauschen, kommt dabei „Helfer“ heraus. Sich vorzustellen, dass ein Fehler = ein Helfer ist, verleiht dem Wort eine neue positive Bedeutung. In der Tat sind Fehler die Helfer in der Zukunft. Deshalb ist jede Entscheidung richtig, auch wenn sie sich später als falsch herausstellt.

Lilly: Was zeichnet die Fehlerkultur auf Weltraummissionen aus?

A. M. Faßbender: Da auf diesen Missionen Menschen aus verschiedenen Kulturkreisen zusammenkommen, würde ich statt von „Kultur“ eher von interkultureller Kompetenz sprechen. Zur Fehlerkompetenz gehört es, Fehler nicht als schädlich und unabwendbar anzusehen.



„Schuldigen“ zu finden, sondern den Fehler aufzuspüren und den „Entdecker“ dafür zu loben. Fehler zu finden, bedeutet viel Geld einzusparen oder auch Menschenleben zu retten. Deshalb sage ich den Astronauten immer: Es gibt keine Fehlentscheidung, solange Du Deinen Fehler korrigieren kannst. Entscheidend ist, zu erkennen, dass etwas schief läuft.

Lilly: Was können Ärzte von den Astronauten lernen? Wie lässt sich eine positive Fehlerkultur in Arztpraxen implementieren?

A. M. Faßbender: Die meisten Ärzte sind dem Prinzip „Ursache und Wirkung“ verhaftet. Das trifft auf das „System Mensch“ nach meiner Anschauung nicht zu. Im Weltraum wie in der Medizin sind fast immer eine ganze Reihe von Faktoren an Zwischenfällen beteiligt. Deshalb ist es so wichtig, möglichst viele potenzielle Risiken aufzudecken. Und zwar nicht nur diejenigen, die durch „Beinahe-Fehler“ schon bekannt sind, sondern auch Fehlerquellen, die noch nie in Erscheinung getreten sind. Ärzte und Apotheker müssen einen toleranten und konstruktiven Umgang mit Fehlern lernen und möglichst frühzeitig damit beginnen. Es darf keinerlei Vorwürfe oder Sanktionen geben, sondern Fehler dürfen und müssen von allen Teammitgliedern – unabhängig von ihrer hierarchischen Stellung – offen und sachlich angesprochen werden.

Lilly: Welche innovativen Ansätze gibt es, für den richtigen Umgang mit Fehlern?

A. M. Faßbender: Generell sind hier Offenheit, Neugier und Kreativität gefordert. Machen Sie ein Brainstorming im Praxisteam und suchen Sie gemeinsam nach neuen Ideen zum Umgang mit Fehlern. Ich empfehle, ein Spiel daraus zu machen, zum Beispiel „Finde den Fehler und Du bekommst eine Belohnung!“ Feiern Sie jeden Irrtum und applaudieren Sie, wenn ein Fehler passiert. Auf diese Weise wird ein Umdenkprozess angestoßen und Fehler sind nicht länger tabu, sondern Helfer für die Zukunft.

Wichtig ist auch, mögliche Fehler gedanklich durchzuspielen und Situationen zu trainieren, in denen Fehler auftreten können. Piloten und Astronauten machen das in Simulatoren und sind so optimal vorbereitet, unter Stress die richtigen Entscheidungen zu treffen. In risikobehafteten Situationen hat sich das sogenannte „Team Time Out“ bewährt: Die Crew nimmt sich eine kurze Auszeit, um das weitere Vorgehen zu besprechen und sich die bevorstehenden Abläufe – einschließlich potenzieller Komplikationen – zu vergegenwärtigen. Das lässt sich auch in Arztpraxen übertragen.

Lilly: Wie kommt man Fehlern am besten auf die Spur und findet dann auch noch Lösungsstrategien?

A. M. Faßbender: Entscheidend ist, menschliche Fehler zu erwarten und einzuplanen. Ein Ärzteteam könnte sich zusammensetzen und potenzielle Fehler auflisten, um gemeinsam ein „Drehbuch“ für das Vorgehen im Einzelfall zu entwickeln. Auch wenn der Aufwand dafür sehr hoch ist, wird es die Fehlerquote verringern. In der Luft- und Raumfahrt hat sich das sogenannte Cockpit- oder Crew Resource Management Program (CRM) bewährt, das mit entsprechenden Protokollen und Checklisten arbeitet.

Durch Einführung des NASA „Aviation Safety Reporting System“ (ASRS) in den 70er Jahren konnten in der US-amerikanischen Berufsluftfahrt zahlreiche Fehlerquellen identifiziert und Beinahe-Unfälle verhindert werden. Der große Erfolg ist darauf zurückzuführen, dass Piloten, die Zwischenfälle melden, Straffreiheit zugesichert wird. Ähnlich funktioniert hierzulande CIRS, das Critical Incident Reporting-System (<https://www.cirsmedical.de/>) für die Medizin. Hier können Ärzte, Apotheker und andere Mitarbeiter des Gesundheitswesens kritische Ereignisse anonym melden und die Berichte anderer einsehen, um daraus zu lernen.

Wichtig ist, dass Ärzte sich regelmäßig austauschen, um aus den eigenen und den Fehlern anderer zu lernen. In manchen Kliniken werden schon solche Morbiditäts- und Mortalitätskonferenzen, kurz M&Ms, abgehalten.

Lilly: Was ist Ihr „Geheimtipp“, damit auf Ihrem eigenen Flug ins All alles glattgeht? Können Sie das auch auf Ärzte übertragen?

A. M. Faßbender: Ich bereite mich so gut wie möglich vor. Die Technik habe ich leider nicht im Griff. Hier muss ich mich auf

die Sicherheitssysteme und die Piloten und Techniker verlassen. Ich habe mir die Kapsel angeschaut und mit den Menschen, die daran arbeiten, gesprochen und ihnen meinen Dank ausgesprochen. Wenn die einen Fehler machen, werde ich die Folgen tragen.



Ärzte sollten ihrem Team ebenfalls danken. Denn ihr Erfolg hängt wesentlich von deren Arbeit und deren offenem und konstruktiven Umgang mit Fehlern ab.

Lilly: Herr Faßbender, haben Sie vielen Dank für dieses Gespräch!

Bildhinweise: © cosmicvue – Fotolia.com, © digitalskillet1 – Fotolia.com, ©, Autorenfoto Alexander Maria Faßbender

PP-MG-DE-0354

SERVICE

[Fachinformation](#)

E-Mail Adresse ändern

Sie möchten Ihre E-Mail Adresse ändern?

[E-Mail ändern](#)

Newsletter-Abonnement bearbeiten

Sie möchten sich für weitere Informations- und Serviceangebote von Lilly anmelden?

[Profil bearbeiten](#)

Kontakt

Sie haben Fragen?

[Dann kontaktieren Sie uns.](#)



Jutta Hacheneier

freut sich auf Ihre Wünsche, Anregungen oder auch Kritik.

Rufen Sie uns kostenlos an

08 00 - 5 45 59 77

Montags bis Freitags 8:30 Uhr bis 16:30 Uhr

[E-Mail Kontaktformular](#)

Vielen Dank für Ihre Rückmeldung.

IMPRESSUM

Lilly Deutschland GmbH

Werner-Reimers-Straße 2-4

61352 Bad Homburg

Geschäftsführer: Kadir Tepebasi

Handelsregister: AG Bad Homburg HRB 13044

The Lilly logo, featuring the word "Lilly" in a white, elegant, cursive script font.

[Datenschutz](#)

[Nutzungsbedingungen](#)

Die Inhalte dieser E-Mail sind nur für medizinische Fachkreise bestimmt und sollten weder kopiert noch weitergeleitet werden. Sie erhalten diese E-Mail weil Sie sich auf www.lillyservice.de für den Newsletter angemeldet haben. [Hier](#) können Sie diesen speziellen Newsletter abbestellen.

Copyright © 2016 Lilly Deutschland GmbH. Alle Rechte vorbehalten.

LILLY LETTER

Osteologie 6.2018

INHALTSVERZEICHNIS

Kollegen-Erfahrung: Patientenfragen online beantworten

Erstautor bringt Ergebnisse auf den Punkt: Studie mit „echten“ Patienten

20. Weltosteoporosetag (ge)nutzt! Den „Knochenschwund“ sichtbar machen

Experten-Tipp: Schlaf mehr wertschätzen

Fehlerkultur: Was Sie als Arzt von Astronauten lernen können

Lilly schenkt Forsteo® zum 15. Jahrestag neuen Therapie-Ratgeber

Sagen Sie JA zu Lilly!

[Zur Startseite](#)

Lilly schenkt Forsteo® zum 15. Jahrestag neuen Therapie-Ratgeber

Aktualisierte Neuauflage



Sehr beliebt ist sie und wird viel genutzt schon von Anfang an: die „**Forsteo® – Einstieg in die Therapie**“-Broschüre. Nun haben die MOVE¹- und die VERO²-Studie in den letzten beiden Jahren so viele aktuelle und bahnbrechende Erkenntnisse gebracht, dass eine überarbeitete Neuauflage sinnvoll und wichtig erschien. Jetzt ist es so weit: Passend zum 15. Jubiläum des Markteintritts kann zugegriffen werden...

Sie war gedacht als Ergänzung zur jeweils aktuellen Fachinformation und ist doch inzwischen weit mehr geworden: Im handlichen Kitteltaschenformat ist die Broschüre „Forsteo® – Einstieg in die Therapie“ für viele Anwender ein wichtiger Anhaltspunkt und Ratgeber zur Therapie mit Forsteo® bei Osteoporose. Übersichtlich in elf Kapitel gegliedert, enthält die Basisbroschüre eine hilfreiche Checkliste für den Therapiebeginn, alle wichtigen Kontraindikationen und Interaktionen, aktuelle Ergebnisse zur Dauer der Therapie und deren Fortschritt sowie zahlreiche praktische Tipps und Antworten auf häufige Fragen.

MOVE¹- und VERO²-Studie fließen ein

In die neue Ausgabe sind die Ergebnisse der MOVE¹- und der VERO²-Studie eingeflossen. Die MOVE¹-Studie ergab nach 78 Wochen Therapie mit dem osteoanabolen Teriparatid bei 118 älteren männlichen und weiblichen Patienten eine deutlich höhere Knochendichte an der Lendenwirbelsäule (n=114) und dem Oberschenkelhals (n=110) als unter der Behandlung mit dem antiresorptiven Risedronat. Bis zur 26. Studienwoche war für die Patienten zudem auch eine signifikant kürzere Zeit für das Absolvieren des „Timed Up-and-Go Tests (TUG)“ erforderlich. Die VERO²-Studie, die erstmals die Reduktion des Frakturrisikos als primären Endpunkt hatte, zeigte deutlich, dass die osteoanabole Therapie mit Teriparatid seltener zu neuen vertebraalen Frakturen führte als die Behandlung mit dem antiresorptiven Risedronat. Der Effekt war bereits nach 12 Monaten

zu beobachten, erhöhte sich aber nochmals im zweiten Jahr der Therapie. An der VERO - Studie nahmen 1.360 postmenopausale Frauen teil.

Neue Informationen zur erfolgreichen Kommunikation mit Patienten

Ein wichtiges Thema – so wird es unter anderem in Fortbildungsveranstaltungen stets an Lilly herangetragen – sind immer wieder die Schwierigkeiten in der Kommunikation mit den Patienten. Die überarbeitete Version der Broschüre widmet sich auch wieder diesem Thema und gibt nützliche Tipps und Hinweise für eine erfolgreiche Kommunikation. Die Ratschläge basieren auf den Erfahrungen verschiedener Experten und Kollegen.



Die **elektronische Version der neuen Broschüre** können Sie [hier](#) herunterladen.

Die gedruckte Version erhalten Sie kostenlos bei der Medizinischen Information von Lilly Deutschland, Werner-Reimers-Straße 2-4, 61352 Bad Homburg, Tel. 06172 / 273 22 22, E-Mail: med_info@lilly.com.



Bildhinweise: © Lilly Deutschland GmbH, © WavebreakmediaMicro – Fotolia.com

Quellen:

¹ Malouf-Sierra J et al. Effect of Teriparatide or Risedronate in Elderly Patients With a Recent Pertrochanteric Hip Fracture: Final Results of a 78-Week Randomized Clinical Trial. J Bone Mineral Res 2017; 32: 1040-1051.

² Kendler D et al. Effects of teriparatide and risedronate on new fractures in post-menopausal women with severe osteoporosis (VERO): a multicentre, double-blind, double-dummy, randomised controlled trial. Lancet 2018; 391: 230–240.

PP-TE-DE-0245

SERVICE

[Fachinformation](#)

E-Mail Adresse ändern

Sie möchten Ihre E-Mail Adresse ändern?

[E-Mail ändern](#)

Newsletter-Abonnement bearbeiten

Sie möchten sich für weitere Informations- und Serviceangebote von Lilly anmelden?

[Profil bearbeiten](#)

Kontakt

Sie haben Fragen?

[Dann kontaktieren Sie uns.](#)



Jutta Hacheneier

freut sich auf Ihre Wünsche, Anregungen oder auch Kritik.

Rufen Sie uns kostenlos an

08 00 - 5 45 59 77

Montags bis Freitags 8:30 Uhr bis 16:30 Uhr

[E-Mail Kontaktformular](#)

Vielen Dank für Ihre Rückmeldung.

IMPRESSUM

Lilly Deutschland GmbH

Werner-Reimers-Straße 2-4

61352 Bad Homburg

Geschäftsführer: Kadir Tepebasi

Handelsregister: AG Bad Homburg HRB 13044

[Datenschutz](#)

[Nutzungsbedingungen](#)

Die Inhalte dieser E-Mail sind nur für medizinische Fachkreise bestimmt und sollten weder kopiert noch weitergeleitet werden. Sie erhalten diese E-Mail weil Sie sich auf www.lillyservice.de für den Newsletter angemeldet haben. [Hier](#) können Sie diesen speziellen Newsletter abbestellen.

