

Therapie bei Hüft- und Kniearthrose

16 Die Basistherapie bei Knie- und Hüftgelenksarthrose besteht aus edukativen Maßnahmen wie Aufklärung über das Krankheitsbild, Übungstherapie und ggf. einer Gewichtsreduktion. Ergänzend können Medikamente zum Einsatz kommen. Die Operation steht erst an letzter Stelle der Therapieoptionen.

Diät bei Typ-2-Diabetes: Was funktioniert?

38 Die Gewichtsreduktion ist eine wichtige Stellschraube, um einen Typ-2-Diabetes in den Griff zu bekommen. Doch welche Diät soll man empfehlen, um langfristig erfolgreich zu sein – fettarm, fettreich, kohlenhydratarm, proteinreich, vegetarisch? Oder sollte nur der Glykämische Index berücksichtigt werden?

Neuerungen in Höhen- und Tauchmedizin

48 Sportliche Herausforderungen im Urlaub liegen im Trend. Wer hohe Gipfel stürmen oder in attraktive Unterwasserwelten abtauchen will, sollte jedoch einiges beachten, vor allem bei der Kombination beider Urlaubsfreuden. Unser Autor informiert über Neuerungen in der Höhen- und Tauchmedizin.

AKTUELL

- 10 TK und Hausärzterverband fördern Digitalisierung
- 11 Hat die Körpergröße Einfluss auf das Diabetesrisiko?
- 12 DOAK auf dem Vormarsch
- 14 Wie gelingt die digitale Transformation in meiner Praxis?

TITELTHEMA

- 16 **Omega E. Huber**
Therapie bei Hüft- und Kniearthrose
- 22 **Melanie Birk, Selina von Schumann**
Rückenschmerzen: Fördern Sie die Eigeninitiative
- 24 **Reno Barth**
Schmerzen bei rheumatischen Erkrankungen

BERUFSBILD & POLITIK

- 28 **Hausärzte wollen Steuermann sein**
- 30 Erst zum Hausarzt – wenn's noch einen gibt

FORTBILDUNG

- 32 **Julian Wangler**
Erhöhte Leberwerte effektiv abklären
- 38 **Stefan Kabisch, Andreas F. H. Pfeiffer**
Diät bei Typ-2-Diabetes: Was funktioniert im Alltag?
- 42 **Bernhard Iglseder**
Das Delir und seine Folgen
- 48 **Albrecht von Schrader**
Neuerungen in Höhen- und Tauchmedizin
- 54 Dialog

FORSCHUNG UND TECHNIK

- 58 Den Gallensteinen auf der Spur
- 58 Lässt sich Alzheimer doch stoppen?
- 59 Macht Fußball dement?
- 59 Atropin bremst Kurzsichtigkeit
- 59 Psychische Belastung macht infektionsanfälliger

Hausärzte wollen Steuermann sein

28 Die Allgemeinärzte sind das Rückgrat der Gesundheitsversorgung – und wollen dies auch im neuen Jahr bleiben. Dass sie das Steuer in der ambulanten medizinischen Versorgung selbstbewusst in der Hand behalten wollen, wurde beim Neujahrsempfang des Deutschen Hausärzteverbandes (DHÄV) deutlich.

Impf-Update für den Praxisalltag

Irland: Genuss, Gesundheit, heißes Glück

80 Die grüne Insel im Atlantik ist vornehmlich für ihre kargen oder auch zauberhaften Landschaften, ihre beeindruckenden Burgen bekannt. Und natürlich auch für das Nationalgetränk – den Whiskey. Doch unser Autor und Arzt Martin Glauert hat auf seiner Irlandreise noch ganz andere, erstaunliche Entdeckungen gemacht.

PRAXIS

- 60** **Impf-Update: Praxisteams können Impfquote maßgeblich ankurbeln**
- 64** Akuttermine extrabudgetär abrechenbar
- 67** Generationenwechsel: Wenn der Nachwuchs in die Praxis einsteigt

VERORDNUNG

Kongressberichte

- 70** Darmbeschwerden: Phytopharmakon mit breitem Wirkprofil
- 70** Neues im Diabetes-Sektor
- 72** COPD-Therapie: Wie sehen neue Therapieansätze aus?
- 72** Basalinsulin: Hypoglykämien bannen
- 73** Hypertonie: Dreifachkombination in der täglichen Praxis
- 74** Typ-2-Diabetes: Stellenwert von Dulaglutid
- 74** GOLD-Update: COPD individuell behandeln

- 77** Pharma-News

PANORAMA

- 80** **Irland: Genuss, Gesundheit, heißes Glück**

- 83** Glosse

- 84** Kurz & gut

- 73** Impressum