

## Gesund abnehmen mit System



Mit radikalen Diäten zur Traumfigur – das geht meistens schief. Wer schnell abnimmt, hat die Pfunde meist auch zügig wieder drauf. Anders ist das bei „Abnehmen mit Genuss“: Die Teilnehmer können sich satt essen und nehmen trotzdem langfristig ab – durch fettarmes Essen und mehr Bewegung. Bis zum 31. Mai 2009 steht dieses Programm, das sonst AOK-Versicherten vorbehalten ist, allen Interessierten zur Verfügung. „Abnehmen mit Genuss“ basiert auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und wurde vom Magazin „Ökotest“ 2007 bei einem Vergleich verschiedener Diäten mit der Note „sehr gut“ bewertet.

[www.aok.de/abnehmen](http://www.aok.de/abnehmen)

## Vorschau

Die Ausgabe 3 von **info praxisteam** erscheint am 5. Juni 2009. Dort finden Sie unter anderem Beiträge zu folgenden Themen:

„Emergency Room“ in der Praxis  
Was das Praxisteam über medizinische Notfälle wissen sollte.

Neu im Team  
So klappt das Einarbeiten von neuen Kolleginnen.

Das kleine Studien-ABC  
Wie man Studien und Statistiken richtig liest.

## Machen Arztserien Angst?

Wer häufig Arztserien im Fernsehen sieht, hat mehr Angst vor Krankheiten. Das legt eine belgische Studie nahe, die 1.300 Teenager zu ihren Fernsehgewohnheiten und zu ihren Krankheitsängsten befragte. Die Teenies, die häufig Krankenhaus- oder Arztserien ansahen, litten zehn Prozent häufiger unter gesteigerter Krankheitsangst. Mädchen waren dabei stärker betroffen als Jungen, und die Ängste nahmen mit dem Alter der Befragten zu. Nicht ganz klar ist jedoch die Richtung des Einflusses. So könnte es auch sein, dass Jugendliche, die sich oft Sorgen um die eigene Gesundheit machen, sich von vornherein stark für medizinische Themen interessieren und daher besonders gern Arztserien ansehen. Ein angststeigernder Einfluss dieser Sendungen ist durch die Untersuchung also nicht eindeutig nachgewiesen.



Krankenhaus- und Arztserien sind beim Fernsehpublikum sehr beliebt. In Deutschland etwa sehen regelmäßig über zwei Millionen Menschen die US-Serie „Grey's Anatomy – Die jungen Ärzte“. Auch die Zuschauer sind hier eher jünger, während die Älteren Serien wie „In aller Freundschaft“ aus der „Sachsenklinik“ bevorzugen. Quelle: Psychologie heute

## Sind Sie ein Shopaholic?



Meiden Sie beim Schlussverkauf die Stadt oder schlägt Ihr Herz bei roten Preisschildchen etwas schneller? Machen Sie bei Trends – egal um welchen Preis – mit oder wählen Sie Ihre Kleidung mit Bedacht? Was für ein Shoppingtyp Sie sind, können Sie mit dem interaktiven Psychotest der Zeitschrift „Freundin“ herausfinden. Wenn Sie die acht Fragen beantwortet haben, wissen Sie genau, ob Sie zu den „Trüffelschweinen“ unter den Shopaholics gehören oder nicht.

[www.freundin.de](http://www.freundin.de)  
→ Mode → Psychotest

## Frage des Monats

Wir wollen von Ihnen wissen: Wie diskutieren Sie das Thema „Hausbesuche durch die MFA“ im Team? Sagen Sie uns im Internet die Meinung oder schicken Sie Ihre Antwort an die Redaktion:

Redaktion info praxisteam  
Neumarkter Straße 43  
81673 München  
Fax: 089 / 43721360  
[redaktion@info-praxisteam.de](mailto:redaktion@info-praxisteam.de)

