



Einladung zur FA-CED Jahrestagung!

Am 07. und 08.06.2024 findet die 13. FA-CED Jahrestagung in Bremen statt.

Wir haben wieder ein abwechslungsreiches und spannendes Programm für Euch zusammengestellt.

Wir freuen uns auf Euren Kommen!
Meldet Euch gerne an:



Neuzulassung - Velsipity®



Mit Etrasimod steht neben Ozanimod (Zeposia®) jetzt ein weiterer S1P-Rezeptor für die Behandlung der Colitis ulcerosa zur Verfügung. Zulassung ab 16 Jahren! Die Dosierung ist 1 Tablette (2mg) täglich. Eine Titration ist nicht nötig

Vor der Einnahme: Großes BB mit Lymphozytenzahl Transaminasen und Bilirubin, EKG, Augenärztliche Untersuchung.

In Studien wurde gezeigt, dass es zu einer Bradykardie durch die Einnahme von Velsipity® von bis zu 7 Schläge/min. kommen kann.

Regelmäßige Kontrollen unter der Therapie, RR, jährliche augenärztliche Untersuchungen werden empfohlen.

Weitere Termine der FA-CED:

19.07.: Bayerisches Symposium Bamberg - Schwerpunkt Komplementärmedizin und Stoma

27.09.: Post N-ECCO – Duisburg - Das Neueste aus der Welt der CED

16.11.: CED meets Endo - Der Titel sagt alles!

2. Dienstag alle 2 Monate: CED in 60 Minuten - Aktuelles - virtuell!



Der Stressball – ein wertvoller Begleiter!

In unserem hektischen Arbeitsalltag, der oft von hoher Arbeitsbelastung und emotionalem Stress geprägt ist, ist es wichtiger denn je, Wege zur Entspannung zu finden. Hier kommt ein **kleiner Helfer** ins Spiel, der eine große Wirkung haben kann. Ihr kennt ihn sicherlich – den Stressball. Dieser kleine Ball, gefüllt mit gelartigem Material oder aus weichem Schaumstoff, bietet nicht nur eine beruhigende Textur, sondern kann auch zu einem wirkungsvollen Werkzeug für den Stressabbau werden.

Hier sind einige Gründe, warum ein Stressball ein wertvoller Begleiter in unserem Alltag werden kann:

Der Stressball bietet eine sofortige Möglichkeit, **Spannungen abzubauen**. Einfaches Kneten, Drücken und Rollen fördern nicht nur die Entspannung der Handmuskulatur, sondern können auch einen beruhigenden Effekt auf den gesamten Körper haben.

Der Stressball ermöglicht diskrete **Entspannungsübungen** direkt am Schreibtisch.

Kurze Pausen mit dem Stressball in der Hand können als unauffällige Momente der Erholung genutzt werden, ohne den Arbeitsfluss zu unterbrechen.

Durch gezielte Finger- und Handübungen mit dem Stressball wird nicht nur Stress abgebaut, sondern auch die **Feinmotorik und die Konzentration** verbessert. Dies kann gerade in Situationen mit hoher Arbeitsbelastung von Vorteil sein.

Ein Stressball dient nicht nur als physisches Werkzeug, sondern kann auch als **Symbol für Selbstfürsorge** dienen. Das bewusste Nutzen des Stressballs erinnert uns daran, dass es wichtig ist, auch in stressigen Momenten auf unser eigenes Wohlbefinden zu achten.



Abb.-Wikipedia

Der FA-CED Vorstand