

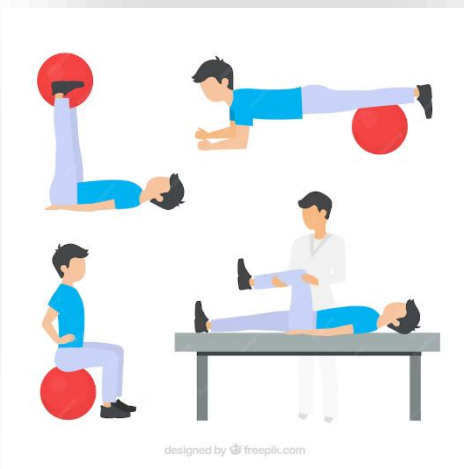


Hast du schon von RV Fit gehört?



Foto RV FIT Homepage

RV Fit ist ein kostenloses Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung für Berufstätige. Es richtet sich an Menschen, die erste gesundheitliche Beschwerden haben, aber noch aktiv im Arbeitsleben stehen. Ziel des Programms ist es, die Gesundheit zu stabilisieren und die Erwerbsfähigkeit langfristig zu erhalten. Im Mittelpunkt stehen die Bereiche Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung. Das Programm beginnt mit einer mehrtägigen Startphase in einer zugelassenen Einrichtung. Danach folgen berufsbegleitende Trainingsphasen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen. Die Teilnehmenden werden dabei fachlich begleitet und individuell unterstützt. Die Inhalte werden an die persönlichen Bedürfnisse angepasst. RV Fit kombiniert praktische Übungen mit theoretischem Wissen.



designed by freepik.com

Die Teilnahme erfolgt, solange noch keine Reha notwendig ist. Die Deutsche Rentenversicherung übernimmt die vollständigen Kosten für das Programm. Auch Fahrtkosten können erstattet werden. Während der Teilnahme bleibt man weiterhin berufstätig. Arbeitgeber profitieren von gesünderen, motivierteren und belastbareren Mitarbeitenden. RV Fit kann helfen, krankheitsbedingte Ausfälle zu reduzieren. Gleichzeitig stärkt das Programm das Bewusstsein für die eigene Gesundheit. Viele Teilnehmende berichten von mehr Energie und besserem Wohlbefinden im Alltag. Die Anmeldung ist einfach und erfolgt online. RV Fit ist ein sinnvolles Angebot für alle, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten, bevor ernsthafte Erkrankungen entstehen.

www.rv-fit.de/DE/home/home_node.html

[www.rv-](http://www.rv-fit.de/SharedDocs/Downloads/DE/Flyer.pdf?__blob=publication)

fit.de/SharedDocs/Downloads/DE/Flyer.pdf?__blob=publication

[File&v=4](http://fit.de/SharedDocs/Downloads/DE/Flyer.pdf?__blob=publication)

Unsere nächsten Termine:

12.05.26: CED in 60 Minuten virtuell (Thema: Gendermedizin)

12.-13.06.26 – 15. FA-CED Jahrestagung in Fulda

20.06. 26: Medikationsassistenz CED in Würzburg

Die-QR Codes zur Anmeldung und weitere Infos findet ihr auf unserer Homepage



Achtsamkeit hilft!

Im Alltag läuft vieles automatisch ab: Wir essen und denken schon an das Nächste. Wir hören zu und formulieren innerlich bereits die Antwort. Wir funktionieren, oft ohne zu merken, wie es uns eigentlich geht.

Gerade Gedanken spielen eine zentrale Rolle bei Stress. Häufig ist nicht die Situation selbst, sondern unsere Bewertung entscheidend. Ein Gedanke wie „Das schaffe ich nicht“ kann im Körper dieselbe Reaktion auslösen wie eine echte Bedrohung: Anspannung steigt, Puls erhöht sich, Atmung wird flacher, innere Unruhe nimmt zu. Wiederholt sich das, bleibt der Körper im Stressmodus. Hier setzt Achtsamkeit an. Sie unterbricht den Stresskreislauf, lenkt die Aufmerksamkeit vom Grübeln zurück auf den Moment und hilft Gedanken und Gefühle bewusst wahrzunehmen, ohne sie sofort verändern zu wollen.

Übung für den Alltag: 5-4-3-5-1-Methode:

1. Sehen: **fünf** Dinge, die Sie gerade sehen laut oder in Gedanken aufzählen
2. Hören: **vier** Geräusche in Ihrer Umgebung nennen
3. Spüren: **drei** Körperempfindungen, die Sie gerade spüren, nennen
4. Riechen: **zwei** Gerüche bewusst wahrnehmen
5. Schmecken: **einen** Geschmack im Mund benennen.

Diese einfache Methode schafft eine kurze Pause, lenkt den Fokus auf den Moment und beruhigt Körper und Geist.



Freepik.com

Automatische Substitution: Neu seit April 2026!

Ab April 2026 dürfen Apotheken verordnete Biologika durch kostengünstigere Biosimilars ersetzen, ohne vorherige Rücksprache mit der Praxis.

Dabei ist nicht nur ein Austausch vom Originalpräparat zum Biosimilar möglich, sondern auch ein Wechsel zwischen verschiedenen Biosimilars. So kann es künftig passieren, dass Patienten in der Apotheke ein anderes Präparat erhalten als das, das sie bisher kennen oder das in der Praxis besprochen und verordnet wurde.

Voraussetzung für einen Austausch ist, dass Wirkstärke, Packungsgröße und Art der Anwendung übereinstimmen. Es kann auch vorkommen, dass ein Patient ein Biosimilar erhält, das für seine spezielle Indikation eigentlich keine direkte Zulassung hat, solange es für ein anderes Einsatzgebiet des Wirkstoffs zugelassen ist.

Für das Gesundheitssystem bedeutet das vor allem eine Kostenersparnis, im Praxisalltag kann es jedoch zu mehr Rückfragen und zusätzlichem organisatorischem Aufwand kommen. Gerade bei chronisch erkrankten Patienten, die oft über lange Zeit gut auf ein Medikament eingestellt sind, führt ein solcher Wechsel nicht selten zu Verunsicherung. Viele haben großes Vertrauen in ihr gewohntes Präparat und äußern bei Änderungen Sorgen bezüglich Wirksamkeit, Nebenwirkungen oder möglicher allergischer Reaktionen.

Wir können dem entgegenwirken, indem wir die Patienten frühzeitig informieren, dass Biosimilars als therapeutisch gleichwertig gelten und der Austausch vorrangig aus wirtschaftlichen Gründen erfolgt. Sollte aus medizinischer Sicht, etwa aufgrund einer nachgewiesenen Unverträglichkeit gegen Hilfsmittel, ein Wechsel absolut ausgeschlossen sein, muss das „Aut-idem-Kreuz“ auf das Rezept gesetzt werden. In allen anderen Fällen hilft eine gute gemeinsame Vorbereitung von Praxis und Apotheke, um die Therapietreue unserer Patienten trotz der automatischen Umstellung hochzuhalten.

Der FA-CED Vorstand