



Newsletter

FLYMED Newsletter II/2011

Liebe Leser,

lange hat es gedauert, bis die 2. Ausgabe unseres Newsletters erscheint.

Dafür ist er voller Informationen über Neuigkeiten, die auch für mehrere Newsletter ausgereicht hätten.

Für Sie ganz wichtig: Sowohl unser Leistungsangebot für Sie hat zugenommen, auch personell haben sich wichtige Veränderungen ergeben, die Ihnen einen noch besseren Service bieten werden.

Dr.med. Lutz Bergau ist wieder voll in „Amt und Würden“ und ist wieder uneingeschränkt berechtigt, medizinische Tauglichkeitsuntersuchungen für Piloten aller Klassen durchzuführen (Bericht Seite 2). Dr. med. Andreas Gabel ist als Kooperationspartner zu uns gestoßen, so dass wir einen weiteren Fliegerarzt Klasse I begrüßen dürfen, der zudem als Internist und Facharzt für Kardiologie eine weitere für FLYMED wichtige Qualifikation einbringt. Er stellt sich auf Seite 3 vor. Im Team mit Dr. Sterzik stehen Ihnen nun 4 Fliegerärzte bei FLYMED zur Verfügung.

Prof. Dr. med. Dirk-Matthias Rose hat seit dem 01.05.2011 auch die Berechtigung als Senior AME der FAA auch Medicals aller Klassen für Piloten mit amerikanische Lizenzen auszustellen. Damit können wir bei Bedarf Medicals nach JAR und FAA in einem Untersuchungstermin durchführen.

Wir haben zwischenzeitlich unser Impfangebot ausgeweitet und können derzeit außer der Impfung gegen Gelbfieber alle Impfungen anbieten. Mit Hilfe unseres Impfmanagementsystems (InfectGuard) können wir zukünftig somit auch Impfkampagnen hocheffizient organisieren.

Neu sind zwei weitere Kooperationen, die Ihnen Leistungen rund ums Fliegen bieten. Einerseits bietet Herr Bopp als erfahrener Pilot „Advanced Pilot & Flight Safety Trainings“ an (siehe Interview Seite 4).

Andererseits wird Herr Rainer Tibo, ebenfalls ein erfahrener Pilot, die notwendigen „Language Proficiency Examinations“ bei entsprechendem Interesse bis zum Level 6 (siehe seinen Beitrag Seite 5) in den Räumen der FLYMED durchführen.

Dr. Sterzik als Spezialist für Präventivmedizin hält in dieser Ausgabe wieder relevante Gesundheitstyps für Sie vor und berichtet (siehe Beitrag Seite 7) über die Renaissance des Krafttrainings, als eine Methode, um leistungsfähig gesund alt zu werden.

Neben der Kunst des Fliegens soll auch die bildende Kunst nicht zu kurz kommen, so dass wir Ihnen in unseren Räumen der FLYMED Bilder eines renommierten regionalen Künstlers, Wolfgang Kirmair, vorstellen möchten. Er stellt sich auf Seite 8 vor und wir seine Bilder im Rahmen ein kleinen Vernissage am Donnerstag, d. 17.11.2011. Wir freuen uns, wenn Sie sich den Termin schon mal vormerken und uns wissen lassen, ob Sie kommen können (Anmeldung Seite 10).

Wir freuen uns, wenn Sie ohne den Stress eines Medicals bei Kunst und einer kleinen Erfrischen in ungezwungener Stimmung in den Räumen von FLYMED mit uns zusammentreffen können.

All denen, die nicht zur Vernissage zu uns kommen können, wünschen wir wenigstens Vergnügen beim Lesen unseres Newsletters.

Ihr FLYMED Team

Wunder dauern etwas länger...

Wie bekannt, hat mich das Luftfahrtbundesamt mit Erreichen des 68. Lebensjahres von meiner Tätigkeit als Fliegerärztlicher Sachverständiger „entbunden“. Verständlich, dass diese weltweit einmalige Altersbegrenzung als Teil der Luftverkehrszulassungsverordnung (LuftVZO) von mir als engagierter Fliegerarzt nicht akzeptiert werden konnte!

Wie erreicht man aber eine Gesetzesänderung? Der Weg über die Verwaltungsgerichte (von einigen Kollegen ausprobiert) war aussichtslos, es blieb also nur die politische Option über eine Petition beim Deutschen Bundestag.

An dieser Stelle möchte ich Allen, die mich dabei mit Ihrer Unterzeichnung der Petition unterstützt haben (immerhin 776 !) ganz herzlich bedanken!

Unglaublich, das dann eingeleitete Verfahren: zuerst Zustimmung der Ausschüsse der einzelnen Parteien im Bundestag – dann zusammenfassende Beurteilung durch den Vorsitzenden des Petitionsausschusses. Es folgt der Weg über das Kanzleramt zur Beauftragung des Verkehrsministers und seiner zuständigen Abteilung zur weiteren Bearbeitung. Von dort aus wurden die Ausschüsse des Bundesrates jedes einzelnen Bundeslandes um Stellungnahme ersucht, und, nach positiver Entscheidung, erfolgte dann am 20.ten Februar im Gesamtbundesrat (!) letztlich der Beschluss zur Gesetzesänderung.

Geschafft.

Mit Datum vom 01.04. erhielt ich die erneute Zulassung als Fliegerärztlicher Sachverständiger für alle Klassen.

Nochmals Dank an alle Beteiligten.

Dr. Lutz Bergau

Dr. Andreas Gabel – neu im Team FLYMED

Seit dem 01.10.2011 ist unser Team FLYMED durch ein neues Mitglied erweitert worden: Wir freuen uns, Herrn Dr. Gabel als Fliegerarzt JAA/FAA alle Klassen sowie Kardiologen mit langjähriger AMC-Erfahrung begrüßen zu dürfen.

Von Herzen passionierter Privatpilot PPL ABC mit Ausbildungsbeginn ab dem 14. Lebensjahr in Mainz-Finthen war Herr Dr. Gabel von 2003 – 2011 als Fliegerarzt, Arbeitsmediziner und Kardiologe im Aeromedical Center der Lufthansa tätig. Seit 2008 leitete er den Standort Frankfurt und betreute als Betriebsarzt u.a. Konzernteile von Lufthansa Passage, Cargo sowie Technik. Nach seinem Schritt in die Selbständigkeit wird er das gesamte fachliche Spektrum nun im Team FLYMED anbieten.

Neben der Spezialisierung als Kardiologe in Sachen Luftfahrt wird er einen weiteren Schwerpunkt auf psychotherapeutische Fragestellungen und Beratung in beruflichen Krisensituationen legen. Diesbezüglich konnte Herr Dr. Gabel bereits beim Medizinischen Dienst der Lufthansa profunde Erfahrung mit einem außergewöhnlichen Projekt zur Behandlung der Flugangst bei fliegendem Personal und zahlreichen Wiedereingliederungsberatungen sammeln.

Zusätzlich zu den Routinemedicals und Tropentauglichkeitsuntersuchungen für Cockpit und Kabine steht er deshalb auf Wunsch auch für eine „anonyme Sprechstunde“ zur Verfügung. Ziel des Konzeptes ist der niedrigschwellige Zugang zu einer qualifizierten fliegerärztlichen Beratung und Erleichterung einer problemzentrierten Lösungsstrategie bei absoluter Vertraulichkeit abseits jeglicher Arbeitgeber- und Lizenzierungsstrukturen.

Medicals mit kardiologischen Sonderauflagen können bei Herrn Dr. Gabel in einem durchgehenden Untersuchungsgang zu einem einzigen Termin absolviert werden.

Wir wünschen unserem neuen Team-Mitglied einen guten Start und freuen uns über die Erweiterung unseres Service-Angebotes für unsere Kunden!

Advanced Pilot & Flight Safety Training

Fliegen ist in weiten Teilen eine Erfahrungs- und insbesondere eine Übungssache. Daher freut sich FLYMED, eine Kooperation mit einem erfahrenen Fluglehrer vorstellen zu können. Sie soll helfen, die Gesundheit und Sicherheit am Himmel durch Training und Überprüfungsflüge noch zu verbessern.

Herr Harald Bopp ist in seinem hauptberuflichen Leben Physiker und IT-Spezialist für High-Performance-Computing. Das Fliegen jedoch ist seit Jahren seine große Leidenschaft. Er ist Ferrypilot und langjährig als Fluglehrer mit deutscher und amerikanischer Lehrberichtigung tätig (US-ATP, CFI, CFII, FI(A)). Er hat mit mehr als 3.000 Stunden Flugerfahrung als Fluglehrer in mehr als 1.700 Stunden Schüler, Umschüler und Piloten unterrichtet, die sich weiterentwickeln möchten.

FLYMED hat Herrn Bopp am Flughafen Mainz-Finthen getroffen und ein Gespräch mit ihm geführt.

FLYMED: *Herr Bopp, wo liegen ihre Schwerpunkte als Fluglehrer?*

Bopp: Neben der Schulung von Anfängern auf einmotorigen Flugzeugen zur Erlangung des PPL (A) und der Schulung auf ultraleichten Flugzeugen, sehe ich einen Schwerpunkt in dem Refresher- und Flugsicherheitstraining von Piloten mit nicht so vielen Flugstunden. Dies ist nach längeren Pausen des Fliegens, z.B. nach dem Winter, nötig, um wieder Sicherheit in den einzelnen Flugphasen zu erlangen. Besonders bei Start, Steig- und Reiseflug sowie im Sinkflug und bei der Landung. Ebenfalls wird der Funksprechverkehr und der Einsatz von Navigationshilfen wie VOR und GPS in der Praxis trainiert. Zudem müssen Notverfahren immer wieder trainiert werden sowie die souveräne Beherrschung des Flugzeugs mit optimalen Pitch- & Powersettings auch in Grenzbereichen oder bei An- und Abflug auf kurzen Pisten. Dies benötigen meine Piloten sowohl zur Vorbereitung zu den jährlichen Überprüfungsflügen für ihren Verein, sowie für die Checkflüge zur Scheinverlängerung oder auch als Vorbereitung zur Flugausbildung in den USA.

FLYMED: *Bieten Sie also auch weitere Trainings an?*

Bopp: Neben den Check-Flügen nach deutschem Recht gemäß JAR bin ich auch zur Durchführung und Abnahme der US-Check-Flüge (Biennial Flight Review und Instrument Proficiency Check) für die amerikanischen Lizenzen berechtigt. Zudem kann ich hier in Deutschland die theoretische Ausbildung zum Erwerb eines amerikanischen Flugscheins bis hin zum US-CPL mit Instrumentenflugberechtigung durchführen und die Flugausbildung bis hin zur Prüfungsabnahme in den USA im Rahmen eines 2- bis 4-wöchigen Aufenthaltes in den USA. Für den engagierten VFR-Piloten biete ich auch Schulungen für die Nachtflugqualifikation an, führe Einweisungen für Auslandsflüge und in den Alpenflug, sowie Differenzschulungen auf „Technically Advanced Aircrafts“ (z.B. bei einer Cirrus mit Glascockpit) durch. Bei Bedarf und Interesse fliege ich auch als Sicherheitspilot sowohl bei VFR als auch bei IFR Flügen mit oder organisiere und führe Überführungsflüge von Flugzeugen von /nach den USA durch.

FLYMED: *Wie kann man denn mit Ihnen in Kontakt kommen, wenn man sich für Ihre Angebote interessiert?*

Bopp: Über Mobiltelefon +49 (0)170 211 14 09 oder per E-Mail: harald.bopp@gmx.de.

FLYMED: *Vielen Dank für das interessante Gespräch.*

Language Proficiency Examinations bei FLYMED

Bei Bedarf wird es zukünftig möglich sein, in den Räumlichkeiten von FLYMED Language Proficiency Examinations der Level 4, 5 und 6 durchzuführen. Somit können die Wartezeiten, die während einer Flugmedizinischen Untersuchung zwangsläufig entstehen, effektiv genutzt, bzw. mit dem Medical kombiniert werden.

Die Prüfungen werden von Rainer Tibo, D-LTO-007 durchgeführt. Die Organisation kann auf eine Erfahrung von über 1500 ICAO-Language Proficiency Examinations, die von 40 Stelleninternen Prüfern durchgeführt wurden, zurückgreifen. Zum Team gehören Sprachlehrer, darunter "native speaker", Fluglehrer und Examiner von SEP bis zu Langstreckenverkehrsflugzeugen. Dies sichert die professionelle Durchführung der LPE in einer angenehmen Atmosphäre

Nun wird zwischenzeitlich wahrscheinlich jeder "Kontakt" mit der ICAO Sprachprüfung nach § 125 LuftPersV gehabt haben und sich bezüglich der unterschiedlichen Verfahrensweisen der einzelnen Nationen wundern. Wie kann es sein, dass zu Zeiten von JAR-FCL meine Lizenz anerkannt wird, aber diese

Sprachprüfung nicht? Ich mache in UK mein Recurrent, habe doch eine US-Lizenz, habe meine Ausbildung in USA gemacht, dort studiert, die in Frankreich kriegen automatisch Level 6 eingetragen, wenn sie IFR haben.....! So verständlich diese Argumente für den international fliegenden Piloten auch sind, viele Fragen lassen mit etwas Hintergrundwissen erklären (was nicht heißt, dass ein operationell denkender Luftfahrzeugführer die bürokratische Sichtweise auch versteht...).

Die Sinnhaftigkeit eines gewissen „command of the English language“ im komplexen, internationalen Luftverkehr bedarf wohl keiner näheren Erläuterung. So hat die ICAO aufgrund von Unfall- und Zwischenfallauswertungen die Notwendigkeit erkannt, Standards (ICAO rating scale) festzulegen und die Umsetzung in den Mitgliedstaaten zu fordern. Als Einführungsdatum wurde der 12.03.2008 festgelegt. Deutschland hat nun eine 3-jährige Übergangsfrist vereinbart und den 31.12.2010 als letzten Tag dieser Übergangsregelung bestimmt.

Nun wurde der Bereich „ICAO Sprachprüfungen“ seitens LBA der Abteilung L2 zugeordnet. Somit fällt in Deutschland die LPE unter „theoretische Prüfungen“, was zur Folge hat, dass die Sprachprüfung ausschließlich durch vom LBA zertifizierte Prüfer (oder Organisationen) auf dem Hoheitsgebiet der Bundesrepublik Deutschland (Ausnahmen müssen beantragt werden) durchgeführt werden dürfen und die Geltungsdauer exakt 3, 4, 6, oder 8 Jahre beträgt, ohne die 3 monatige „Flexibilität“. Ausgenommen sind jedoch von einer ausländischen Luftfahrtbehörde bestätigte Prüfungen (dass diese ICAO konform durchgeführt wurden), bzw. in eine gültige Lizenz eingetragene ICAO Sprachlevel. Diese werden vom LBA anerkannt. Hier liegt das Problem der US-Lizenz. Dort ist lediglich „english proficient“ vermerkt, nicht jedoch ein ICAO Level. Die CAA UK hat alle Examiner auch zu Language Examiner weitergebildet. Jedoch sind diese ausschließlich befugt informell festzustellen, ob der Kandidat Muttersprachler ist (macht auf der Britischen Insel durchaus Sinn, trifft aber auf einen bundesdeutschen Flieger nicht zu), somit ICAO Level 6. Die andere Definition des ICAO Level 6 ist die Feststellung des „Expert Speaker“, was durch eine formelle Prüfung geschehen muss. Und in Frankreich bekommt selbstverständlich jeder Muttersprachler Level 6 Französisch eingetragen. Da jedoch Französisch eine ICAO-Sprache ist, kann also im Französisch sprechenden Luftraum IFR geflogen werden.....

Nun genügt Operational Level 4 für die Durchführung von internationalen Flügen es gibt ausreichend Prüfer und die Prüfung ist eigentlich auch recht problemlos. Jedoch macht es für den Ein oder Anderen durchaus Sinn, über Level 5 oder 6 nachzudenken. Die Meinung, Level 6 bedeute ausschließlich „native speaker Niveau“ scheint doch viele abzuschrecken, die Prüfung zu versuchen. Die ICAO hat jedoch den schon

erwähnten „expert speaker“ definiert. Sehrwohl ist ein Akzent erlaubt, ebenso einzelne Fehler in der Anwendung der Grammatik oder im Vokabular. Erfahrungsgemäß haben Kandidaten, die einige Zeit im englischsprachigen Ausland gelebt haben, oder beruflich in der englischen Sprache „leben“ kaum Probleme mit der Level 6 Prüfung. Im Gegenteil, die freiere Gestaltung und das höhere Sprachniveau lässt die Prüfung angenehmer erscheinen, als z.B. eine Level 5 Prüfung. Zudem kann mit der von uns durchgeführten Prüfung auch Level 5 zuerkannt werden.

Natürlich stehe ich für Fragen gerne zur Verfügung und bezüglich der zukünftigen Entwicklung (EASA ect.), I'll keep you posted.....

Many happy landings

Rainer Tibo

LSP

D-LTO-007

FLYMED - Gesundheitstipps

Die Renaissance des Krafttrainings

Lange Jahre hat das Krafttraining, Bodybuilding, etc. ein Schattendasein geführt. Muckibuden, Eisenpumpen waren Begriffe die man häufig mit dem Krafttraining assoziiert hat.

Erfreulicherweise wurde es in den letzten Jahren vielen endlich bewusst, dass ein wohldosiertes Krafttraining mannigfaltige Auswirkungen aufweist.

Insbesondere einem altersbedingten Kraftverlust kann man durch ein adäquates Krafttraining entgegen wirken und damit vor allen Dingen die Lebensqualität deutlich steigern, bzw. über viel Jahre, sogar Jahrzehnte auf einem hohen Level halten.

Nachdem zwischen dem 20. Und 30. Lebensjahr das Maximum an Muskelkraft in aller Regel erreicht wird, folgt in den Folgejahren eine Abnahme um ca. 1% pro Jahr.

Wichtig ist, dass dieser Muskelverlust, Muskelabbau, nicht nur durch den allgemeinen Alterungsprozess verursacht ist, sondern vor allen Dingen durch eine im zunehmenden Alter durchschnittlich deutlich reduzierte Muskelbeanspruchung.

Je älter wir werden, umso weniger muskuläre Anforderungen werden heute noch an uns gestellt. Wir lassen und zunehmend passiv bewegen, mal ganz ehrlich, wer benutzt den keine Rolltreppen, Aufzüge, PKW, etc.

Die Kraftabnahme im Alter ist somit kein alleiniges Naturgesetz sondern beruht tatsächlich oft auch auf einer passiven Lebensweise und den damit verbunden muskulären Konsequenzen.

Multiple Untersuchungen haben außerdem gezeigt, dass es nie zu spät ist, mit einem Krafttraining zu beginnen. Wir als Präventiv-Mediziner bei PREVENT, die über einen Kundenstamm an „Golden Agern“ (55 Jahre und älter) verfügen, empfehlen selbst 70 bis 90jährigen ein gezieltes Muskeltraining, denn dadurch kann es ganz massiv zu einer besseren Bewältigung der Alltagsaufgaben und damit zu einer deutlichen Verbesserung der Lebensqualität kommen. Ein nicht zu unterschätzender Aspekt ist der vorbeugende Effekt des Krafttrainings auf die Osteoporose (Knochenerweichung).

Insbesondere untrainierte ältere Menschen erreichen Dank ihres niedrigen Ausgangsniveaus relativ rasch deutliche Fortschritte bezüglich ihrer körperlichen Koordination, Knochendichte, aber auch eine deutliche Verbesserung ihrer Unfallhäufigkeit.

Es ist nie zu spät mit einem Krafttraining zu beginnen! Lassen Sie sich professionell beraten! Trainieren Sie in einer Gruppe!

Selbst ein Trainingspensum von zwei- bis dreimal pro Woche (in Kombination mit einem Kardiotraining) reicht. Eine Zeitinvestition von 60 bis 80 Minuten ist häufig insgesamt ausreichend..... dies sollte Ihnen Ihre Gesundheit wert sein.

Wichtige Voraussetzung ist neben einem gründlichen Aufwärmen (zum Beispiel 15 Minuten Laufband, Fahrrad, Stepper, etc.) ein gleichmäßiges Weiteratmen während der Trainingsphasen. Eine Pressatmung sollte unter allen Umständen vermieden werden (hierbei kommt es zu einem immensen Anstieg der Blutdruckwerte!).

Ausblick für die Zukunft:

60 Jahre alt, gefühlt fit und sportlich wie ein 30jähriger?

Dies sind keine Hirngespinnste, sondern kann durchaus einmal Realität für Sie bedeuten... es liegt an Ihnen!

Dr. med. Herbert Sterzik
Facharzt für Innere Medizin/
Sport-, Notfall- und Ernährungsmedizin
Flugmedizinischer Sachverständiger
Männermedizin (CMI)

ART FLYMED

Wir setzen unserer „Tradition“ der Verbindung von Kunst und Fliegen mit der Ausstellung eines weiteren renommierten Künstlers fort, dessen Daten wir Ihnen hier kurz vorstellen:

Wolfgang Kirmaier

- 1952 geboren in Lohr am Main
- 1974-1979 Studium an der Universität Mainz, Bildende Kunst, Kunstgeschichte
- 1980-1981 1. und 2. Staatsexamen
- Seit 1981 Lehrtätigkeit am Gymnasium, davon 6 Jahre im Auslandsschuldienst
- Seit 1970 eigene künstlerische Tätigkeit (Ausstellungen, Beteiligungen, Wettbewerbe ...) und viele Studienreisen (Ägypten, Kenia, Peru, Indonesien, Malaysia, Thailand ...)

Ausstellungen und Beteiligungen:

1971 erste Einzelausstellung in einer Galerie mit 19 Jahren.

Seitdem Ausstellungen und Beteiligungen u.a. in Luxemburg, Frankreich, Österreich, Spanien und Deutschland.

Zeitweise Mitglied im Künstlerhaus Eisenturm und BBK-Rheinlandpfalz.

Zur Zeit Mitglied im Essenheimer Kunstverein.

Auszeichnungen / Preise

- 1972 2. Preis Junge Kunst 72, Würzburg
- 1977 Kandidat für den Förderpreis der Stadt Mainz
- 1980 Gutenbergstipendium der Universität Mainz
- 1986 Ankauf der Wettbewerbsarbeit zum Kunstpreis der Südlichen Weinstraße
- 1992 2. Preis "Certamen de escritura con pluma", San Sebastian
- 1992 Sonderpreis "Certamen de escritura con pluma", San Sebastian
- 2000 1. Preis Manfred Fromm-Fotowettbewerb - Bestes Sportfoto des Jahres 2000
- 2005 Kulturpreis 2005 des Landkreises Mainz-Bingen
- 2008 2. Preis Fotowettbewerb MRZ
- 2010 Landtag Mainz 8. August – 3. September 2010

Zur Eröffnung der Ausstellung von Wolfgang Kirmaier möchten wir Sie und Ihre Familie am 17.11.2011 von 17.00 – 19.00 Uhr einladen.

.....

Rückantwort

Name: _____

E-Mail: _____

Ich nehme

- gerne teil,**
- mit ___ Begleitpersonen teil,**
- leider nicht teil.**

Bitte senden Sie uns Ihre Antwort bis zum 14.11.2011 zurück.

.....

*** * * * ***