

SPRECHSTUNDE



Von Professor Borwin Bandelow

Angst vorm Arzt? Einfach hingehen!

Robert K. hatte panische Angst vor Ärzten. Sein Leben lang vermied er aus Angst vor Schmerzen den Gang zum Mediziner. Als er einmal eine kleine Operation über sich ergehen lassen musste, geriet er so in Panik, dass er einen Herzinfarkt erlitt. Das Erstaunlichste war, dass er es eigentlich gewohnt war, anderen Menschen Schmerzen zuzufügen – er war Zahnarzt.

Viele Menschen haben große Angst vor Ärzten. Allein der Geruch eines Krankenhauses löst bei ihnen Panikgefühle aus. Sie vermeiden deswegen notwendige Arztbesuche, sodass sie Krankheiten verschleppen und aus ihrem kleinen Gesundheitsproblem ein großes wird. Die Angst vor Ärzten, auch Iatrophobie (von Griechisch iatros – Arzt) genannt, geht meist auf eine Blut- und Verletzungssphobie zurück. Manchmal wird schon schummrig, wenn der Arzt Blut abnimmt. Die Blutphobie ist die einzige Phobie, bei der man tatsächlich in Ohnmacht fallen kann, während bei anderen Angstzu-



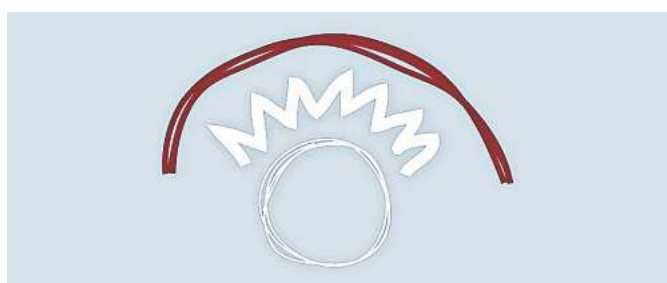
Eine Blutphobie liegt in der Evolution begründet.

ständen der Blutdruck eher steigt. Das liegt in der Evolution begründet: Für ein Tier, das nach einem Kampf aus vielen Wunden blutet, ist es besser, wenn es bewusstlos zusammenbricht. Im Liegen wird der Blutdruck stabilisiert und die Gerinnung gefördert. Damit erhöht sich die Überlebenschance. Verlieren Menschen nach einem kleinen Pikk das Bewusstsein, ist dies eine überzogene Form eines uralten Überlebensmechanismus, der uns warnt, alles zu meiden, was mit blutenden Wunden einhergehen könnte. Zwar weiß das Gehirn, dass der Besuch beim Arzt in den meisten Fällen nur mit kleineren Schmerzen einhergeht. Bei manchen Menschen allerdings obsiegt das Urangstsystem.

Besonders ausgeprägt ist die Angst vor Zahnärzten. 5 Prozent aller Menschen meiden den Besuch. Die Phobie entsteht übrigens nicht durch ein einschneidendes Erlebnis in der Kindheit – sie tritt ja auch oft bei Menschen auf, die nie einen Zahnmediziner aufgesucht haben. Am besten hilft gegen die Angst vor Ärzten und Zahnärzten, einfach hinzugehen, um nachher die Erfahrung zu machen, dass es doch nicht so schlimm war. In schwierigen Fällen kann man mit einer Verhaltenstherapie oder Medikamenten nachhelfen.

Info Borwin Bandelow ist Professor für Psychiatrie und Psychotherapie an der Georg-August-Universität Göttingen und Experte für Angsterkrankungen.

SO WIRKT DAS



Ibuprofen

Ibuprofen wirkt entzündungshemmend, schmerzstillend und fiebersenkend. Der Wirkstoff, häufig eingesetzt bei akuten und chronischen Gelenkentzündungen, aber auch bei Kopf-, Zahnschmerzen sowie Fieber, hemmt die Bildung von Prostaglandinen, körpereigenen Stoffe, die dazu beitragen, dass beispielsweise ein entzündetes Gelenk wehtut. Häufigste Nebenwirkungen sind Beschwerden im Magen-Darm-Trakt.

Info Platz eins der Rangliste der 2016 am häufigsten ärztlich verordneten Wirkstoffe nach dem Arzneiverordnungsreport 2017 des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) auf Grundlage der Verordnungsdaten der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV).

GROSSMUTTER WEISS RAT

Knoblauchbrot mit Honig und Thymian kurbelt den Kreislauf an



Dieser Leckerbissen ist schnell zubereitet und ein wahres Multi-Wunderheilmittel: Es kurbelt den Kreislauf an, stärkt das Verdauungssystem und lindert Erkältungssymptome – dank der drei Hauptzutaten. Frischer Knoblauch ist ein natürliches Antibiotikum, wirkt antiviral, stärkt das Immunsystem – genau wie Thymian. Honig ist reich an Nährstoffen, verhindert das Bakterienwachstum und senkt Fieber. Für diese heilende Mahlzeit wird Brot mit etwas Butter bestrichen, darauf kommen dünne Knoblauchscheiben, Thymianblättchen und etwas Honig.

Info Das Rezept stammt aus dem Buch „Zwiebelwickel, Essigsocken & Co.: Traditionelle Heilmittel neu entdeckt“ von Karin Berndt und Nici Hofer, Eden Books, 112 Seiten, 14,95 Euro.



Herz unter Druck

Ist der Blutdruck ständig zu hoch, belastet das den Körper. Oft werden die Symptome aber erst spät erkannt

Von Irene Habich

Ende vergangenen Jahres machte ein Beschluss amerikanischer Ärzte Gesunde plötzlich zu Kranken. Die USA senkten die Grenzwerte für Bluthochdruck ab, wodurch nun 35 Millionen Amerikaner mehr als zuvor daran leiden. Dabei berufen sich die US-Mediziner auf eine umstrittene Studie. In Deutschland hält man vorerst an den gängigen Werten fest.

Von Bluthochdruck spricht man dann, wenn der Druck in den Gefäßen des Körpers erhöht ist, der medizinische Fachbegriff dafür lautet Hypertonie. Ist der Blutdruck ständig zu hoch, belastet das den Körper, schädigt Gefäße und Organe. Dadurch erhöht sich das Risiko für Schlaganfall, Herzinfarkt, Herzschwäche und Nierenleiden. Manchmal wird Bluthochdruck durch eine Krankheit ausgelöst – so kann ihn eine Überfunktion der Schilddrüse in die Höhe treiben. Bei fast 90 Prozent der Patienten mit Bluthochdruck ist die genaue Ursache aber unklar, nur Risikofaktoren sind bekannt. Eine Neigung dazu ist häufig erblich bedingt, Übergewicht, salzreiches Essen, Alkohol, Rauchen und Stress können den Blutdruck zusätzlich erhöhen. Auch steigt er in der Regel mit dem Alter an. Dass Bluthochdruck heute als Volkskrankheit gilt, liegt auch da-

ran, dass es immer mehr ältere Menschen gibt.

Um den Blutdruck zu messen, werden mit einem Messgerät zwei Werte bestimmt: Der erste Wert steht für den sogenannten systolischen Blutdruck. Er herrscht in dem Moment in den Gefäßen, in dem der Herzmuskel sich zusammenzieht, und Blut durch den Körper pumpt. Der zweite Wert steht für den diastolischen Blutdruck: Er wird gemessen, wenn der Herzmuskel sich zwischen zwei Schlägen entspannt. In Deutschland gilt der Blutdruck bislang als erhöht, wenn er beim mehrmaligen Messen die Werte 140 zu 90 mmHg überschreitet. In den USA wurde der Wert nun auf 130 zu 80 mmHg gesenkt. Was halten deutsche Ärzte davon?

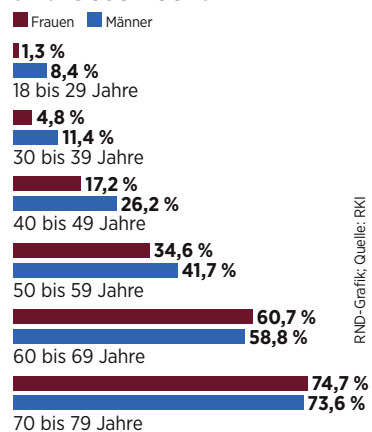
„Die Amerikaner sind da etwas extrem, in Deutschland sehen wir das gelassener. Ich denke, dass wir mit den 140 mmHg einen guten Grenzwert haben“, sagt Dietrich Baumgart. Der Professor und ehemalige Leiter des Herzkatheterlabors des Universitätsklinikums Essen betreibt heute eine kardiologische Praxis. „Anstatt die Grenzwerte immer weiter zu senken, sollte man versuchen, Bluthochdruck besser zu erkennen“, findet Baumgart. „Denn viele, die nach den heutigen Maßstäben daran leiden, werden noch gar nicht behandelt.“

US-Studie zur Werteabsenkung gilt als unzuverlässig

Das Problem: Hoher Blutdruck kann zwar verschiedene Symptome auslösen wie Nervosität, Schlafprobleme, Schwindel, Herzklopfen und Kopfschmerzen. Doch viele Menschen merken gar nicht, dass sie darunter leiden. „Das Tückische am Bluthochdruck ist, dass er erst einmal nicht wehtut“, sagt Baumgart. „Trotzdem erhöht er das Risiko für Schlaganfall oder Herzinfarkt.“ Ein Screening würde daher laut Baumgart eher helfen als tiefere Grenzwerte.

Dass eine weitere Absenkung der Grenzwerte sinnvoll ist, bezweifeln auch andere Experten. Auf einem europäischen Kardiologenkongress war die Entscheidung der US-Mediziner kritisiert worden. Die

Bluthochdruck nach Alter und Geschlecht



von vier Menschen zwischen 70 und 79 Jahren haben Bluthochdruck.

Amerikaner hatten sich auf eine Studie berufen, wonach eine Absenkung der Werte Leben retten könnte. Doch diese Studie gilt als methodisch nicht sauber. Und sie steht im Widerspruch zu einer Analyse des allgemein anerkannten unabhängigen Cochrane-Instituts von 2012. Eine weitere Absenkung der Blutdruckwerte hätte demnach keinen Vorteil. Befürchtet wird nun, dass Millionen von Menschen unnötigerweise blutdrucksenkende Mittel verschrieben werden.

Kardiologe Baumgart meint, dass viele Kollegen schon heute zu früh den Rezeptblock zücken, wenn es um die Behandlung von Bluthochdruck geht. „Je höher die verordnete Dosis von Medikamenten ist, desto stärker fallen die Nebenwirkungen aus“, gibt er zu bedenken. So könne die Einnahme von Betablockern nicht bloß dauerhaft müde machen.

Weißkittelsyndrom verfälscht oft Werte

Von Irene Habich

Das tägliche Blutdruckmessen zu Hause kann die ärztliche Therapie bei Bluthochdruck unterstützen. Um die Werte dabei nicht zu verfälschen, gilt es jedoch, einiges zu beachten.

Wichtig ist zum einen ein geeignetes Messgerät: Patienten sollten sich vor dem Kauf von ihrem Arzt



Wer selbst Blutdruck misst, sollte Einiges vorher beachten. FOTO: FOTOLIA

beraten lassen. Es empfiehlt sich auch, beim Arzt oder in der Apotheke eine Kontrollmessung mit dem Stethoskop machen zu lassen und den Wert mit dem eigenen Messgerät zu vergleichen, um Ungenauigkeiten oder auch Bedienfehler auszuschließen.

Bevor man mit der Messung beginnt, sollte man fünf Minuten in entspannter Haltung an einem ruhigen Ort sitzen und die Beine dabei nicht übereinanderschlagen. Aufregung, Stress zu viel Bewegung oder Kaffeekonsum sollte vor der Messung vermieden werden, denn derlei Faktoren können den Blutdruck erhöhen.

Gemessen werden sollte immer am Arm mit dem höheren Blutdruck. Welcher das ist, kann der Arzt bestimmen. Die Manschette des Messgeräts muss am Arm auf Herzhöhe direkt auf der Haut ange-



Minuten nach der ersten Messung sollte erneut gemessen werden.

legt werden. Ein hochgeschobener Ärmel darf dabei den Blutfluss im Arm nicht einengen. Wichtig ist auch, dass die Manschette nicht zu schmal ist und nicht zu locker angelegt wird. Es empfiehlt sich, den Blutdruck zwei Minuten nach der ersten Messung erneut zu messen. Meist wird der gemessene Wert dabei niedriger ausfallen. Dieser zweite Wert sollte dann notiert werden.

Viele Patienten stellen fest, dass die Werte bei einer Blutdruckmessung, die sie selbst zu Hause vornehmen, weniger hoch sind als beim Arzt. Das liegt vielfach am sogenannten Weißkittelsyndrom. Im Angesicht von Medizinern schnell bei vielen Patienten der Blutdruck hoch, weil sie aufgeregt sind oder vielleicht auch ärgerlich, wenn sie länger warten mussten. In der Regel berücksichtigen Ärzte bei der Diagnose diesen Unterschied.



Nach dem Saunagang langsam abkühlen

Saunieren gilt als gesund. Wer Probleme mit dem Herzen hat, sollte vorab aber den Arzt fragen, welchen Temperaturen er sich aussetzen darf. Die Abkühlung unter einem eiskalten Wasserswall sei für Patienten mit Herzschwäche oder zu hohem Blutdruck generell

tabu, warnt die Deutsche Herzstiftung. Stattdessen sollten sie nach dem Saunagang langsam in kühlen Räumen umhergehen und anschließend lauwarm duschen. Binnen 15 Minuten bei mehr als 70 Grad Celsius steigt die Körpertemperatur auf Fieberhöhe. Die Blutgefäße

weiten sich, der Puls steigt – und das Herz muss rund 80 Prozent mehr leisten. Kühlt man sich ruckartig ab, ziehen sich die Gefäße wieder zusammen und das Blut sammelt sich in der Körpermitte. Der dadurch stark ansteigende Blutdruck belastet ein krankes Herz enorm.

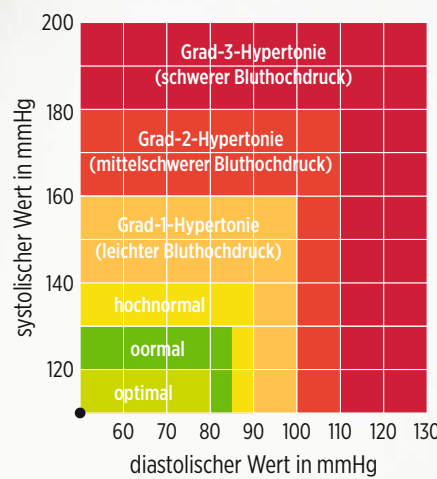


FOTO: ISTOCK

Auch Depressionen könnten dadurch ausgelöst werden. Eine andere Wirkstoffgruppe, die Kalziumantagonisten, lässt bei vielen Patienten die Beine unangenehm anschwellen. Entwässernde Mittel wiederum sind lästig, weil Patienten dauernd auf die Toilette müssen und dadurch im Alltag eingeschränkt sind.

Dabei lässt sich der Blutdruck auch auf andere Weise senken. Bei einer leichten Erhöhung empfiehlt Baumgart seinen Patienten, zunächst ihren Lebensstil umzustellen: Der Verzicht auf Alkohol und Zigaretten, eine salzarme Ernährung und Bewegung führten bei vielen Patienten dazu, dass der Blutdruck ganz ohne Medikamente sinkt.



Ein guter Arzt sollte auch über die Vorteile eines gesünderen Lebensstils aufklären. FOTOS: ISTOCK, FOTOLIA

Umstellung auf gesunde Lebensweise ist sinnvoll

Auch Entspannungsverfahren, die das Stresslevel herunterschrauben, trügen dazu bei, sagt Baumgart. Dazu gehört die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, die Patienten in Baumgarts Praxis erlernen können. Selbst dann, wenn die Einnahme von Medikamenten nötig sei, sei die Umstellung auf eine gesunde Lebensweise sinnvoll, betont Baumgart: „Wenn der Blut-

Man muss keinen Marathon laufen, um seiner Gesundheit etwas Gutes zu tun.

Prof. Dietrich Baumgart, Kardiologe

druck dadurch zusätzlich sinkt, lässt sich die Dosis der Medikamente langfristig reduzieren – damit kommt es zu weniger Nebenwirkungen.“ Er räumt auch ein, dass die Umstellung des Lebensstils nicht von heute auf morgen gelingt. „Manche Patienten wollen gar nichts ändern, sondern lieber ein Medikament einnehmen. Ich finde es aber wichtig, den Patienten zu sagen, dass sie selbst ihren Teil zu ihrer Gesundheit beitragen können.“ Viele Ärzte machen sich dennoch nicht die Mühe, darüber aufzuklären. „Mit dem Patienten zu reden, kostet Zeit und bringt kein Geld. Ein Rezept ist schneller geschrieben“, sagt Baumgart.

Patienten, die ihren Blutdruck selbst senken möchten, empfiehlt er, sich eine halbe Stunde täglich zu bewegen: „Man muss keinen Marathon laufen, um seiner Gesundheit etwas Gutes zu tun.“

GESUND GENIEßEN

Märchenhafte Salatbowle

Rapunzel, wie Feldsalat auch genannt wird, hat sehr viel Vitamin A und C sowie Eisen. Das macht ihn besonders nahrhaft



Das wird gebraucht

So geht's

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Eier hineingeben und acht Minuten kochen. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, abkühlen lassen, pellen, ein Ei vierteln und zwei Eier längs halbieren. In der Zwischenzeit die Radieschen putzen, zwei in feine Spalten schneiden und beiseitelegen.



Für 2 Personen

- 3 Eier (Größe M)
- 80 g Radieschen
- 60 g Feldsalat
- 300 g Hüttenkäse
- 60 g Meerrettichfrischkäse
- 2 EL Olivenöl
- 50 g kohlenstoffhaltiges Mineralwasser, gut gekühlt

Die restlichen Radieschen grob zerkleinern. Feldsalat waschen und trocken schleudern. Zwei Büschel zum Garnieren beiseitelegen.

Die Feldsalatmischung in zwei Schalen füllen, die Eierhälften darauflegen, mit Feldsalat und Radieschenspalten garnieren – und genießen.

Eiviertel, zerkleinerte Radieschen, Feldsalat, Hüttenkäse, Meerrettichfrischkäse, Olivenöl und Mineralwasser in den Standmixer oder Blender geben und auf höchster Stufe cremig mixen. Alternativ die Zutaten in einen hohen Mixbecher geben (den Feldsalat vorher grob hacken) und mit dem Stabmixer auf höchster Stufe cremig rühren.

Info Das Rezept stammt aus dem Buch „Schlank! und gesund mit der Doc Fleck Methode“ von Anne Fleck. Die Autorin ist Ärztin und Ernährungsexpertin. Ihr Buch ist bei Becker Joest Volk erschienen und kostet 29,95 Euro.



FOTOS: JUSTYNA SCHWERTNER, HUBERTUS SCHÜLER

Zur Person: Dr. med. Anne Fleck



Durch die Fernsehserie „Die Ernährungsdocs“ ist Dr. med. Anne Fleck einem breiten Publikum bekannt. In der Serie und in ihren Büchern zeigt die Fachärztin für innere Medizin und Rheumatologie, dass Essen einen großen Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden hat. In ihrer Freizeit kocht Fleck nicht nur gern, sondern malt und segelt auch.

→ St. Bernward Krankenhaus GmbH Hildesheim



Im Notfall. In jedem Fall. Für Ihre Gesundheit.

Herzinfarkte, Schlaganfälle und Gefäßverschlüsse behandeln wir mit unserem Fachärztenteam rund um die Uhr – fachlich und menschlich mit höchster Kompetenz.



Chefarzt Prof. Dr. med. Frithjof Tergau
Klinik für Neurologie und klinische Neurophysiologie mit u.a.
• Versorgung von Schlaganfallpatienten auf einer speziellen Überwachungsstation (Zertifizierte überregionale Stroke Unit) und im Katheterlabor



Chefarzt Dr. med. Joachim Melles
Gefäßchirurgische Klinik mit u.a.
• Öffnung von verschlossenen Blutgefäßen im Katheterlabor und im OP
• Einsetzen von Herzschrittmachern



Chefarzt Prof. Dr. med. Karl Heinrich Scholz
Klinik für Kardiologie und Intensivmedizin mit u.a.
• Versorgung von Herzinfarktpatienten im Herzkatheterlabor und auf der Brustschmerzereinheit (Zertifizierte Chest Pain Unit)
• Betreuung und Koordination des Herzinfarkt-netzes Hildesheim-Leinebergland



Chefarzt Dr. med. Bernhard Holland
Radiologische Klinik mit u.a.
• sofortige Diagnostik mittels Computertomographie (CT) und Kernspintomographie (MRT) durch ein Notfallteam, 24 Stunden am Tag
• umgehende minimalinvasive Therapie von Gefäßverschlüssen bei Schlaganfall und Gefäßverletzungen im Katheterlabor