

SPRECHSTUNDE



Von Klaus-Dieter Thill

Schöner warten

Aus der Perspektive von Praxisteams ist das Wartezimmer vor allem eine Organisationshilfe: Als Puffer dient es dazu, Patientenzustrom und Behandlungsabläufe in Einklang zu bringen. Dabei wird jedoch häufig die Sicht der Praxisbesucher vernachlässigt.

Was macht das Warten angenehm für sie und was weniger? Eine erste Weichenstellung erfolgt bereits bei der Anmeldung. In der Regel bitten dann Praxismitarbeiter den Patienten, „kurz“ im Wartezimmer Platz zu nehmen. Diese unbestimmte Zeitangabe interpretiert aber jeder anders, sodass Besucher schnell enttäuscht sind, wenn Erwartung und Wirklichkeit nicht übereinstimmen. Es herrscht eine negative Grundstimmung. Daran ändert meist auch ein schön gestaltetes Wartezimmer nichts. Umso wichtiger ist es, die Dauer der Wartezeit erst gar nicht zu thematisieren, aber dennoch



„Patienten bevorzugen Diskretion und Ruhe.“

einen umfassenden Wartekomfort anzubieten. Eine ansprechende Einrichtung gilt als Qualitätsindikator für die Praxis, denn sie signalisiert Besuchern, dass Arzt und Team am Wohlbefinden der Patienten gelegen ist.

Welche Merkmale für Patienten „Wartekomfort“ und „Wohlfühlatmosphäre“ ausmachen, ergibt sich aus diversen Befragungen. Dabei stehen zwei zentrale Hauptanliegen stets im Vordergrund: Diskretion und Ruhe. Wartende möchten nicht mit den Beschwerden und Anliegen anderer Patienten oder ständigem Telefonläuten behelligt werden und bevorzugen daher einen von der Anmeldung möglichst weit abgeschirmten Platz. Neben einer hellen und freundlichen Raumgestaltung spielen Sauberkeit und frische Luft für das Wohlfühlen im Wartebereich eine wichtige Rolle.

Zum Wohlfühlen tragen auch bequeme, nicht zu eng gestellte Stühle mit Armlehnen bei. Eine breit gefächerte aktuelle Zeitschriftenauswahl und ein Getränkeangebot unterstützen die positive Gesamtwirkung, die nicht zuletzt auch zur Entspannung beiträgt. Obwohl viele Praxen das Radio laufen lassen, liegt nur den wenigsten Patienten an einer musikalischer Unterhaltung des Arztbesuchs.

Info Klaus-Dieter Thill ist Betriebswirt und Inhaber des Instituts für betriebswirtschaftliche Analysen, Beratung und Strategieentwicklung (IFABS) in Düsseldorf.

SO WIRKT DAS



Bisoprolol

Das Arzneimittel beeinflusst als Betablocker die Reaktion des Körpers, insbesondere des Herzens, auf bestimmte Nervenimpulse. Es verlangsamt die Herzfrequenz und macht das Organ somit leistungsfähiger. Bisoprolol wird bei Bluthochdruck oder chronischer Herzinsuffizienz eingesetzt. Gefährliche Nebenwirkungen können vor allem bei einem abrupten Absetzen eintreten, daher wird Bisoprolol in der Regel durch eine schrittweise Senkung der Dosis abgesetzt. Ansonsten besteht das Risiko eines Herzinfarkts.

Info Platz sieben 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

Inhalieren mit Kamille und Salz macht die Nase frei



Kamillentea ist bekannt für seine wohltuende Wirkung bei Erkältung. Doch Kamillenblüten geben auch ein gutes Inhalationsmittel ab. In Verbindung mit Salz machen sie eine verstopfte Nase wieder frei. Eine Kamillen-Salz-Inhalation wirkt desinfizierend, entzündungshemmend, krampf- und schleimlösend. Einfach eine Handvoll Kamillenblüten

in einen Liter kochendes Wasser geben und fünf Esslöffel Meersalz hinzufügen. Mit einem Handtuch über dem Kopf zehn Minuten über dem warmen Dampf inhalieren.

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.



Auf die Pollen, fertig, los

Die Zahl der Allergiker hierzulande ist extrem hoch. Man kann Allergien mittlerweile vorbeugen und Beschwerden mit neuen, flexiblen Methoden dauerhaft lindern. Nur eines sollte man nicht tun: Heuschnupfen auf die leichte Schulter nehmen

Von Monika Herbst

Jeder vierte bis fünfte Deutsche hat eine oder mehrere Allergien. Mit Abstand am häufigsten sind dabei Reaktionen auf Pollen, gefolgt von Tierhaaren, Hausstaub und Schimmelpilzen. Deutlich seltener sind Allergien gegen Lebensmittel wie Erdnüsse, Eier oder Fisch. Die Zahl der Betroffenen in den westlichen Industrieländern stabilisiert sich mittlerweile auf hohem Niveau, nachdem sie zuvor jahrzehntelang stark zugenommen hat – vor allem bei Kindern.

Doch auch das Alter ist kein Schutz: „Früher hat man immer gesagt, im Alter trifft's keinen mehr“, sagt Sonja Lämmel, Sprecherin beim Deutschen Allergie- und Asthmabund (DAAB). Das hat sich geändert: „Heute kann selbst bei einem 90-Jährigen eine Allergie erstmals auftreten.“ Viele Allergologen haben den Eindruck, dass Fälle mit Neuallegikern im Erwachsenen-

alter in der Praxis zunehmen, Zahlen gibt es dazu jedoch keine. Eine wirkliche Erklärung für diese Entwicklung haben Wissenschaftler ebenfalls noch nicht, doch in der Behandlung von Allergien hat sich viel getan. Die wichtigsten Tipps:

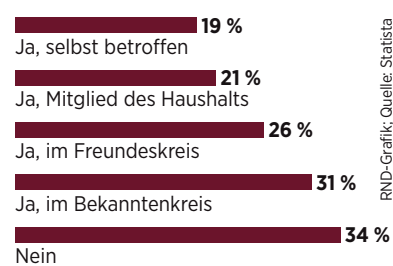
Heuschnupfen nicht unterschätzen

Wer Heuschnupfen hat, holt sich oft nur Medikamente in der Apotheke und verzichtet auf den Arztbesuch. Dabei wird die Asthmagefahr unterschätzt: „Mittlerweile liegt das Risiko eines Allergikers, Asthma zu entwickeln, schon bei 46 Prozent“, sagt die Hamburger HNO-Ärztin Dr. Christa Wilcke. Als sie vor 25 Jahren angefangen hat, lag die Zahl gerade mal halb so hoch. Dabei kann eine unentdeckte Asthmaerkrankung dramatische Folgen haben: „Die Gefahr, in einen schlimmen Asthmaanfall zu geraten, der tödlich sein kann, ist von außen nicht zu beurteilen. Es passiert zum Glück sehr selten, trotzdem besteht

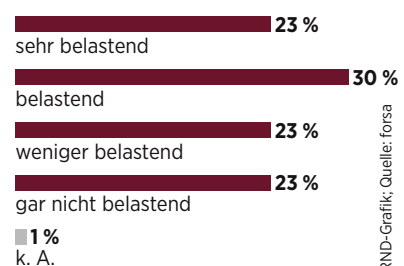
46

Prozent beträgt das Risiko eines Allergikers, an Asthma zu erkranken.

Sind Sie selbst oder jemand in Ihrem Umfeld von allergischen Erkrankungen betroffen?



Als wie belastend empfinden Sie persönlich Ihre Allergie?



Allergien vorbeugen

Von Monika Herbst

Wer in der Schwangerschaft und den ersten Lebensjahren des Kindes einige Dinge beachtet, kann dessen Risiko senken, an einer Allergie zu erkranken. Dabei geht es vor allem um den Schutz vor Neurodermitis, allergischem Schnupfen (zum Beispiel durch Pollen, Hausstaubmilben) und allergischem Asthma.

Eine frühe Stimulation des Immunsystems hat zur Folge, dass die Kinder eher eine Toleranz entwickeln als eine Allergie. Sie sollen deshalb bewusst mit potenziellen Allergenen konfrontiert werden. Das gilt für alle Substanzen, die eine Reaktion auslösen können, egal ob sie über die Atmung aufgenommen werden (Pollen, Tierhaare, Hausstaubmilben et cetera), über den Mund (Nüsse, Soja, Fisch et cetera) oder über die Haut (Luft- und Nah-

4

Monate sollten Mütter stillen und dann eine möglichst vielfältige Beikost einführen.

rungsmittelallergene). In der Praxis heißt das: Mütter sollten möglichst vier Monate lang stillen und dann zusätzlich eine vielfältige Beikost einführen. „Dazu gehört auch Fisch, für den eine präventive Wirkung nachgewiesen ist“, so der Dermatologie und Allergologie Professor Torsten Schäfer. Präventiv wirken auch ein früher Kita-Besuch, viele Geschwister und der Kontakt mit verschiedenen Terrassen auf dem Bauernhof.

Nicht jeder Kaiserschnitt ist medizinisch notwendig. Man muss wissen: „Es gibt eine erhöhte Allergierate bei Kaiserschnittkindern“, sagt Experte Schäfer. Vor allem das Risiko für eine Asthmaerkrankung steigt. Als Ursache für das erhöhte Allergierisiko wird die fehlende Stimulation durch die Keime im Geburtskanal diskutiert.

Das Auftreten einer Neurodermitis kann durch rechtzeitige Hautpflege

das Risiko. Deshalb sollte man sich Heuschnupfen auf jeden Fall zum Allergologen gehen – und zwar möglichst früh“, sagt die Ärztin.

Bei häufigen Erkrankungen aufmerksam werden

Tatsächlich sind Allergien die häufigste Ursache von Asthma, allen voran die gegen Hausstaubmilben. Zwar können auch andere inhalative Allergien Asthma auslösen, aber Hausstaubmilben sind aus zwei Gründen besonders tückisch: „Der Körper wird das ganze Jahr über kontinuierlich belastet, und die Veränderungen passieren schleichend, teilweise unbemerkt“, sagt Dr. Jörg Kleine-Tebbe von der Deutschen Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie.

Außerdem sind der Kot der Hausstaubmilbe und die Bruchstücke davon besonders klein. „Je kleiner die Allergene, umso leichter gelangen sie irgendwann in die Bronchien“, sagt HNO-Ärztin Wilcke. Viele Patienten wissen nicht, dass sie gegen Hausstaubmilben allergisch sind. Die Ärztin kennt die Fälle aus ihrer Praxis: Die Patienten sind unausgeschlafen, Schnupfen hält sich bei ihnen hartnäckig und sie müssen morgens oft niesen. Ihre Atemwege sind durch die ständige Allergenbelastung überempfindlich. Viele neigen zu Bronchialerkrankungen.

Durch Hyposensibilisierung den Körper an Allergene gewöhnen

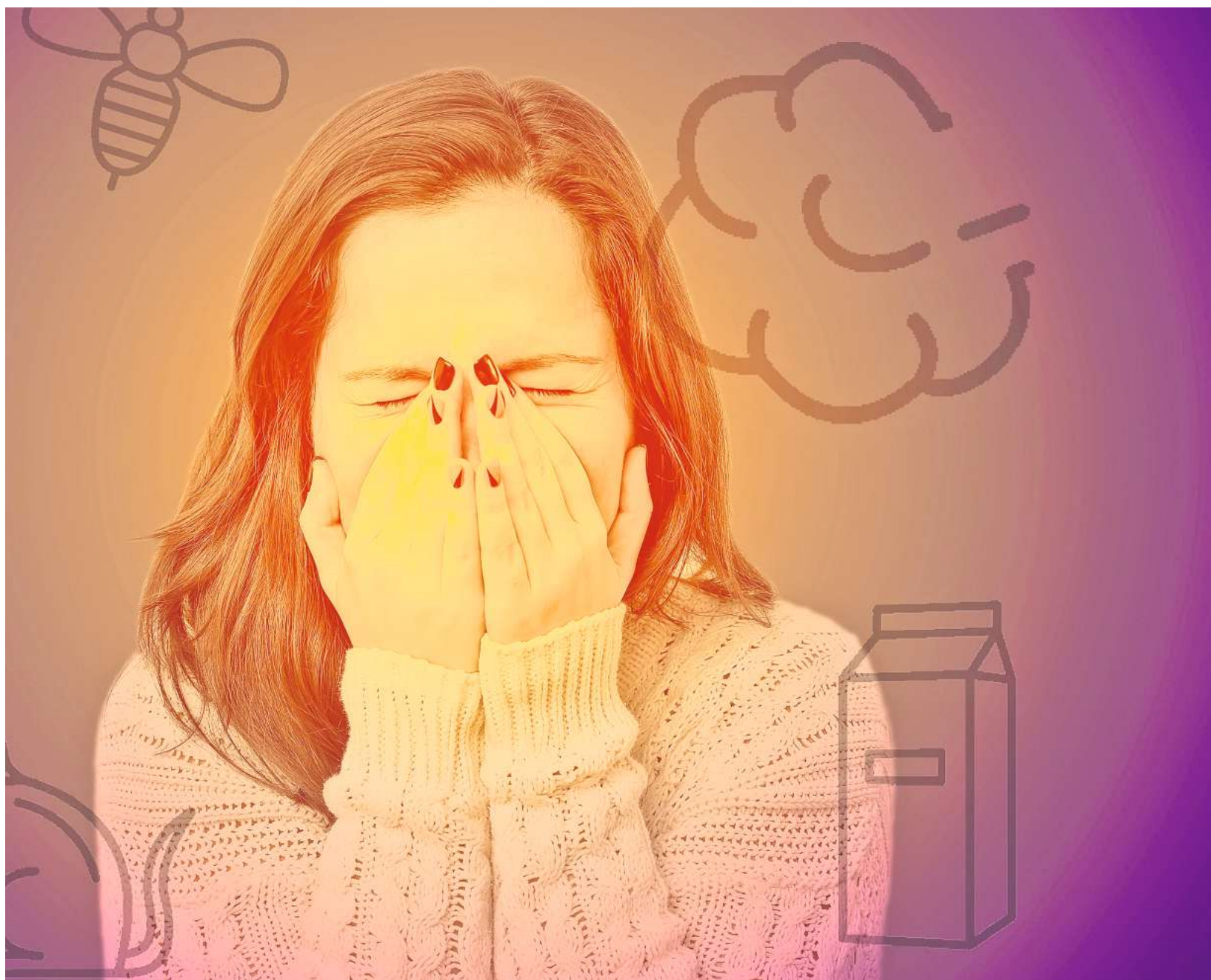
Wer frühzeitig mit einer Hyposensibilisierung beginnt, hat gute Chancen, die allergischen Symptome zu lindern und möglicherweise eine Asthmaerkrankung zu verhindern.

ge oft verhindert werden: Fällt bei einem Säugling oder Kleinkind sehr trockene Haut auf, empfiehlt Dermatolog Schäfer, sie täglich einzucremen und Duschöl anzuwenden. Dadurch wird die Barrierefunktion der Haut wiederhergestellt, entzündete Stellen entstehen gar nicht erst.

Möglichst meiden sollte man Schimmel, aktives und passives Rauchen, Schadstoffe in Innenräumen und Autoabgase.



Bei Neurodermitis ist die Hautpflege entscheidend. FOTO: FOTOLIA



Bei einer Hyposensibilisierung oder spezifischen Immuntherapie wird der Körper langsam an den Allergieauslöser gewöhnt, damit er lernt, nicht mehr darauf zu reagieren. Bislang haben die Patienten in der Regel über drei Jahre anfangs wöchentlich, später monatlich eine Spritze bekommen. Sie mussten dafür zum Arzt. Vielen war das zu aufwendig. Inzwischen gibt es als Alternativen entweder Tabletten oder Tropfen, die man täglich zu Hause nimmt, oder eine Kurzzeit-Hyposensibilisierung. Dabei wird das Allergen in der Regel vor der Pollensaison über vier Wochen vier- bis achtmal in steigender Dosis gespritzt. Lohnt sich der Aufwand? „Je jünger die Patienten sind und je weniger Allergien sie haben, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass eine Hyposensibilisierung wirkt“, sagt der Lungenfacharzt und Allergologe Professor Roland Buhl von der Unimedizin Mainz. Lämmel vom DAAB rät auch Erwachsenen zu einer Hyposensibilisierung. Je kürzer die Allergie besteht, desto größer sind die Erfolgschancen.

Für Patienten, die bereits an allergischem Asthma erkrankt sind, wird die Hyposensibilisierung laut Buhl mittlerweile ebenfalls empfohlen: „Man kann die Erkrankung nicht heilen, aber so bessern, dass man sie im Alltag weniger merkt.“

Bei Asthma die Medikamente nicht absetzen

Es gibt in Deutschland vier bis fünf Millionen Asthmatiker. Häufiger als bei Erwachsenen tritt Asthma bei Kindern auf, jedes zehnte Kind ist betroffen. Die gute Nachricht: „Bei

vielen von ihnen verwächst es sich in der Pubertät“, sagt Lungenfacharzt Buhl. Bei den meisten anderen ist das Asthma gut kontrollierbar: „Etwa die Hälfte der Asthmapatienten in Deutschland haben nur eine leichte Form der Erkrankung“, sagt der Experte. Für diese Patienten reicht zur Behandlung ein Basismedikament mit niedrig dosiertem Kortison zum Inhalieren, das die Bereitschaft zur Allergie drosselt und verhindert, dass sich die Bronchien dauerhaft verengen. Dazu kommt ein Notfallmedikament, das bei Atemnot die verengten Bronchien erweitert.



Mit dem sogenannten Prick-Test soll herausgefunden werden, was genau die Allergie auslöst. FOTO: DPA

„ Je jünger die Patienten sind und je weniger Allergien sie haben, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass eine Hyposensibilisierung wirkt.“

Prof. Roland Buhl, Lungenfacharzt und Allergologe

Erste Hilfe bei Heuschnupfen

Fällt der Winter eher mild aus, schwirren entsprechend früh Pollen durch die Luft. Wer allergisch auf Pollen reagiert, sollte sich wappnen, rät die Stiftung Warentest in ihrem aktuellen Heft „test“ (Ausgabe 3/2018). Tägliche Nasenspülungen mit 0,9-prozen-

tiger Salzlösung entfernen Allergene aus der Nase.

Außerdem ist es sinnvoll, die Wohnung häufiger zu saugen und zu wischen als sonst. Auch Pollenschutzgitter halten Allergene fern. Ist starker Pollenflug vorhergesagt, vermeiden

Allergiker besser allzu viele Aktivitäten im Freien.

Vorhersagen finden Betroffene auf den Seiten des Deutschen Wetterdienstes oder der Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst. Abends hilft auch Haarewaschen dabei,

die Pollen aus dem eigenen Bett fernzuhalten. Draußen getragene Kleidung legen Allergiker besser außerhalb des Schlafzimmers ab. Gegen Heuschnupfen gibt es sowohl frei verkäufliche als auch rezeptpflichtige Medikamente.

Betroffenen ist oft nicht klar, dass es sich bei Asthma um eine chronische Krankheit handelt. Sie lassen die Medikamente weg, sobald sie sich besser fühlen, und nach zwei, drei Wochen beginnt alles von vorn. Wenn man den Allergenen dauerhaft ausgesetzt ist, wie bei Hausstaub, sollte man auch das Basismedikament dauerhaft verwenden. Ein Pollenallergiker kann dagegen außerhalb der Pollensaison darauf verzichten. Das Problem: Kortison hat nicht den besten Ruf. Patienten fürchten Nebenwirkungen wie Osteoporose, Gewichtszunahme oder grauen Star. Buhl kann sie beruhigen: „Bei inhaliertem Kortison passiert das nicht. Dabei tritt lediglich manchmal Heiserkeit oder Kratzen im Hals auf.“ Ausgelöst werden diese Nebenwirkungen allerdings auch durch Fehler beim Inhalieren, die oft vorkommen. Er rät, sich das Inhalieren vom Arzt genau zeigen zu lassen oder im Internet auf der Website der Atemwegsliga das Erklärvideo dazu anzusehen. (www.atemwegsliga.de/richtig-inhalieren.html).

GESUND GENIEßEN

Mit der Kraft der Matrosen

Früher half Sauerkraut den Menschen auf langen Seefahrten gesund zu bleiben, denn es enthält Vitamin C

Sauerkraut ist auf der ganzen Welt schon seit Jahrtausenden bekannt. Es kann aus jeder Art von Weißkohl hergestellt werden. Durch die Milchsäuregärung ist es sehr lange haltbar. So war es vor einigen Jahrhunderten ein wichtiger Vitaminlieferant im Winter oder auf langen Seefahrten, auf denen die Matrosen aufgrund von Vitaminmangel ansonsten an Skorbut litten. Denn Sauerkraut enthält Vitamin C – genauso wie Ballaststoffe, Mineralstoffe und natürlich Milchsäure.



Das wird gebraucht

Für 2 Personen

Für das Sauerkraut

- 1 EL Erdnussöl
- 60 g Zwiebel, in Streifen geschnitten
- 100 g Apfel (am besten Elstar), geschält und gewürfelt



So geht's

Für das Sauerkraut das Erdnussöl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebel und Apfel hineingeben und drei bis vier Minuten anschwitzen.

Das Sauerkraut mit dem Lorbeerblatt hinzufügen, alles gut vermengen und die Brühe angießen. Den Deckel aufsetzen und 15 bis 20 Minuten kochen, dabei zwischendurch umrühren. Nach der Garzeit mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Für das Fleisch das Pflanzenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Das Putenfleisch leicht salzen und im heißen Öl von beiden Seiten insgesamt zwei bis drei Minuten braten. Den Deckel aufsetzen, vom Herd nehmen und zwei Minuten ziehen lassen.

Das Apfel-Sauerkraut auf zwei Teller verteilen, die fertigen Putenschnitzel daneben anrichten und mit Kräutern garniert servieren.

- 250 g mildes Sauerkraut
- 1 Lorbeerblatt
- 160 g Hühnerbrühe
- Meersalz, schwarzer Pfeffer
- frische Kräuter zum Garnieren

Für das Fleisch

- 1 EL Pflanzenöl zum Braten
- 2 Putenschnitzel (à 100 g)
- Meersalz

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.



FOTO: HUBERTUS SCHÜLLER

BEI UNS GIBT ES ZUM ABO DAS EXTRA

bis zu **50%** Preisvorteil



ADAC FAHR SICHERHEIT ZENTRUM HANNOVER/LAATZEN
Fahrsicherheits-Trainings



SEALIFE HANNOVER
Eine faszinierende Unterwasserwelt.



WISENTGEHEGE SPRINGE
Wo das wilde Herz der Natur schlägt.



ABO
extra