

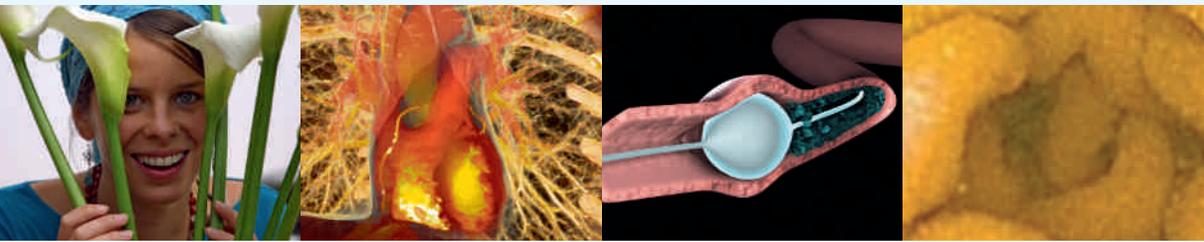
Leseprobe aus:

Dietrich Grönemeyer

Grönemeyers neues Hausbuch der Gesundheit



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf rowohlt.de.



Inhalt

Einführung: Gesundheit ist auch Kultur 11

Teil I – GESUND LEBEN

Gesundheit und Eigenverantwortung 23

Gesunde Ernährung 24

Bewegung 28

Gelebte Verantwortung 33

Der Arzt des Vertrauens 46

Teil II – DIE VOLKSKRANKHEITEN

1 Rund um Herz, Kreislauf und Gefäße 51

Den Körper verstehen 51

Technik in der Diagnostik 61

Technik in der Therapie 66

1.1 Herzrhythmusstörungen 70

1.2 Arteriosklerose (Arterienverkalkung) 76

1.3 Bluthochdruck 83

1.4 Angina pectoris 88

1.5 Herzschwäche (Herzinsuffizienz) 94

1.6 Herzinfarkt 100

1.7 Venenentzündung und Thrombose 107

1.8 Krampfadern 115

1.9 Anämie 121

2 Rund um das Verdauungssystem 126

Den Körper verstehen 126

Technik in der Diagnostik 140

2.1 Sodbrennen 143

2.2 Magenschleimhautentzündung und Magengeschwür 149

2.3 Magen-Darm-Infektionen 155

2.4 Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen 159

2.5 Enddarterkrankungen 162



3 Rund um Leber und Gallenblase 169

Den Körper verstehen 169

Technik in der Diagnostik 172

3.1 Leberzirrhose 174

3.2 Hepatitis 179

3.3 Gallensteine 184

4 Rund um die Wirbelsäule 190

Den Körper verstehen 191

Technik in der Diagnostik 195

Technik in der Therapie 200

Den Rücken stärken 202

4.1 Akute Rückenschmerzen (Hexenschuss) 208

4.2 Wirbelkörpergelenkssyndrom 215

4.3 Bandscheibenvorfall 221

4.4 Osteoporose (Knochenschwund) 229

5 Rund um den Bewegungsapparat 234

Den Körper verstehen 234

Technik in der Diagnostik 240

Technik in der Therapie 243

5.1 Häufige Sportverletzungen 245

5.2 Knochenbruch 253

5.3 Verrenkung 258

5.4 Arthrose 262

6 Rund um Gehirn und Nerven – die Steuerzentrale 274

Den Körper verstehen 275

Technik in der Diagnostik 284

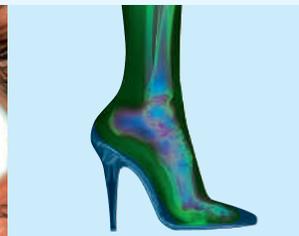
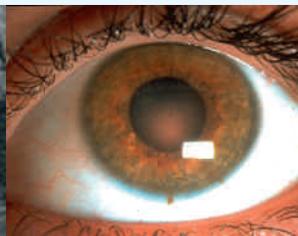
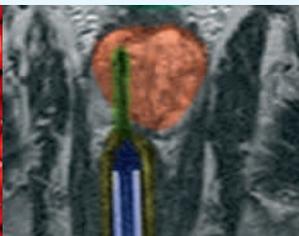
6.1 Schlaganfall 286

6.2 Parkinson-Krankheit 293

6.3 Demenz 300

6.4 Psychische Erkrankungen 309

6.5 Schmerzen und Schmerztherapie 320



7 Rund um Nieren und Blase 337

Den Körper verstehen 338

Technik in der Diagnostik 341

Technik in der Therapie 342

7.1 Nierenentzündung 344

7.2 Nierenbeckenentzündung 349

7.3 Blasenentzündung 353

7.4 Nierensteine 357

7.5 Harninkontinenz 362

8 Rund um die Hormone 367

Den Körper verstehen 367

Technik in der Diagnostik 375

Technik in der Therapie 376

8.1 Schilddrüsenüberfunktion 377

8.2 Schilddrüsenunterfunktion 383

8.3 Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) 387

8.4 Wechseljahre 400

8.5 Prostatavergrößerung 406

9 Rund um Hals, Nase, Ohren und Augen 413

Den Körper verstehen 414

Technik in der Augendiagnostik 422

Technik in der Augentherapie 423

9.1 Fehlsichtigkeit 424

9.2 Augenerkrankungen 433

9.3 Erkrankungen von Hals, Nase und Ohren 438

9.4 Erkältungskrankheiten 450

9.5 Hörstörungen 456

10 Rund um die Atmung 463

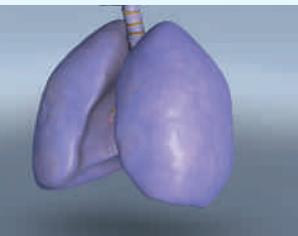
Den Körper verstehen 464

Technik in der Diagnostik 468

10.1 Bronchitis 470

10.2 Lungenentzündung 476

10.3 Asthma bronchiale 481



11 Rund um die Haut 487

Den Körper verstehen 487

Technik in der Diagnostik 490

11.1 Akne 491

11.2 Ekzeme 496

11.3 Neurodermitis 506

11.4 Allergien 511

Teil III – LEXIKON: GESUND ODER KRANK?

Symptome, Syndrome und Beschwerden 525

Teil IV – MEDIZINISCHES BASISWISSEN FÜR DEN ALLTAG

Die Hausapotheke 569

Hausmittel bei Wunden und Entzündungen 571

Heilkunde für die Hausapotheke 572

Die wichtigsten Vitamine der B-Gruppe 576

Erste Hilfe und Sofortmaßnahmen 578

Reisemedizin 585

Hilfreiche Internet-Links 589

Wichtige Abkürzungen und Begriffe in der Medizin 592

Medikamentengruppen 594

Danke, danke, danke 596

Beratende Fachärzte und Physiotherapeuten 597

Stichwortverzeichnis für Patienten 600

Bildnachweis 608

WEGWEISER DURCH DAS «NEUE HAUSBUCH DER GESUNDHEIT»

Die folgenden Bildsymbole weisen Sie gezielt auf bestimmte Informationen hin:



Diagnostik: Erklärungen von Untersuchungsmethoden und der dabei eingesetzten Technik



Therapie: Erklärungen von Behandlungsmethoden und der dabei eingesetzten Technik



Medikamente: Wichtige Medikamente, die bei einem bestimmten Krankheitsbild häufig verwendet werden, sind hier grob in ihrer Funktionsweise erklärt. Die Namen wichtiger übergeordneter Medikamentenklassen (z. B. Antihistaminika, Spasmolytika) werden in → Teil IV erklärt.



Was tun? Hausmittel, Heilkräuter und Möglichkeiten zur Selbsthilfe im Krankheitsfall



Drei Fragen an den Arzt: Antworten auf die häufigsten Fragen

Ein Farbleitsystem führt Sie durch Zusatzinformationen im Text:



Mein Standpunkt: Dialogfeld für persönliche Erfahrungen und Hinweise sowie gesundheitspolitische Statements



Gesund ernähren: Tipps für eine reichhaltige, gesundheitsförderliche Ernährung



Hintergrundwissen: Vertiefende Informationen zu ausgewählten Aspekten



Turne bis zur Urne: Anschauliche physiotherapeutische Anregungen für zu Hause, Tipps für mehr Bewegung im Alltag

Einführung: Gesundheit ist auch Kultur

Medizin ist eine der wesentlichen Grundlagen der menschlichen Kulturgeschichte, sicherlich die älteste nach Essen und Trinken. Sie beinhaltet die Kultur des Pflegens und Behandeln von Körper, Seele und Geist. Medizin ist insofern ein bedeutsames Kulturgut.

Seit es Menschen gibt, versuchen Heilkundige, auf beste Weise mit Geburt, Leben und Tod umzugehen und Krankheiten vorzubeugen, zu lindern oder zu heilen. In unterschiedlichen Kulturen und Zeiten geschah dies auf verschiedene Art und Weise. Das ist aber auch gleichzeitig das verbindende Element zwischen allen Kulturen, weil es die Grundbedürfnisse menschlicher Existenz berührt. Manches ist überliefert, einiges niedergeschrieben und in Klöstern hinterlegt, anderes findet sich noch bei Naturvölkern, manches beobachten wir staunend. Vieles von diesem Wissen ist jedoch verschüttet. Manchmal taucht es wieder auf. Wir können es dann kaum glauben, wenn wir beispielsweise in einem Filmbeitrag sehen, dass Urvölker Gehirnoperationen durchgeführt oder die Perser schon in der Antike den grauen Star mit Kleinstwerkzeugen operiert haben. Wir stehen staunend vor Mumien und bewundern das umfassende Wissen über Mumifizierungen. Ebenso fasziniert sind wir von dem unglaublichen Wissen der alten Astronomen oder Mathematiker, deren Formeln – die vielfach bis heute Gültigkeit besitzen, wie der Satz des Pythagoras – mit primitiven Hilfsmitteln und mit höchstentwickeltem Verstand geschaffen wurden.

In den verschiedenen Kulturen und zu unterschiedlichen Zeiten wurde die heilende Tätigkeit bestimmten Personen übertragen. Es gab Ärzte, Priester, Schamanen oder Hebammen – die man zu bestimmten Zeiten für ihre Heilkenntnisse verfolgte oder gar als Hexen verbrannte, nicht nur in Europa – mit teils immensem Wissen über die Zusammenhänge von Körper und Seele, aber auch über die Einflüsse von Umwelt und Spiritualität. Heute ist die ärztliche Tätigkeit in den Industrieländern zu einem bürgerlichen Beruf geworden, differenziert in verschiedene Einzeldisziplinen und Strukturen:

Unsere Umwelt birgt zunehmend mehr Gesundheitsrisiken. Wir müssen lernen, ihnen bewusst entgegenzutreten.

Hausarzt und Facharzt, Krankenhausarzt und niedergelassener Arzt. Daneben gibt es weitere medizinisch-therapeutische Tätigkeitsfelder wie Krankenbetreuung und -pflege, Geburtshilfe, Krankengymnastik, Ernährungsberatung, Logopädie oder Psychologie.

Der Körper des heutigen Menschen, des Homo sapiens, ist mindestens seit Zehntausenden von Jahren in seinen Funktionen überall auf der Welt gleich geblieben. Natürlich haben sich über die Jahrtausende hinweg auch einige Dinge verschoben. Viele Krankheiten sind zum Glück durch die Erfolge von Ärzten sowie Forschung, Technik und Pharmazie ausgerottet worden oder können erfolgreich bekämpft werden. Seuchen wie die Pest, die im Mittelalter Millionen von Menschen in Europa das Leben kostete, gibt es so nicht mehr. Wohl aber entstehen neue Probleme durch die veränderte Umwelt –

z. B. Kraftfahrzeug- oder Reaktorunfälle – oder auch neue Erkrankungen wie Allergien, Nahrungsmittel- oder sonstige Unverträglichkeiten, Multiple Chemical Sensitivity Diseases (Unwohlsein oder allergische Reaktion auf kleinste Dosen von unterschiedlichen Chemikalien, Parfums usw.), Aids, SARS oder

Unzählige Menschen leiden infolge einer ungünstigen Lebensführung an vermeidbaren Erkrankungen.

BSE. Hervorgerufen werden einige dieser neuen Herausforderungen durch Veränderungen unserer Lebenswelt, durch die Industrialisierung, durch die Verschmutzung von Wasser, Boden und Luft mit Chemikalien oder radioaktivem Material. Zu oft blieb der Umgang damit allzu sorglos, Abfälle wurden ins Meer gekippt oder im Boden vergraben, Antibiotika und Hormone landen durch unsere und der Tiere Ausscheidung im Wasser – und irgendwann im Zyklus der Nahrungskette wieder bei uns.

Im Jahr 2006 wurde in den USA eine Studie veröffentlicht, die das gesundheitliche Grundwissen der US-Bürger untersucht hatte. Festgestellt wurde, dass 36% aller Nordamerikaner einfache medizinische Erklärungen ihres Arztes nicht verstehen, mit Hinweisen zur Medikamenteneinnahme nicht zurechtkommen und sich im Gesundheitswesen nur schlecht zurechtfinden. Wie würde eine solche Studie in Deutschland aussehen? Vermutlich nicht sehr viel anders. Über die Hälfte aller Patienten gehen aus einer ärztlichen Untersuchung oder Behandlung nach Hause und haben vergessen,

Je höher die gesundheitliche Kompetenz eines Menschen ist, desto größer sind seine Chancen, in Wohlbefinden alt zu werden!

wie das Medikament heißt, das ihnen verschrieben wurde, und noch schlimmer, wie es wirkt, was für Nebenwirkungen entstehen könnten und wie es einzunehmen ist.

Der Mangel an Informiertheit, an gesundheitlicher Grundbildung und an gesundheitsgerechtem Verhalten wirkt sich auch volkswirtschaftlich aus – durch hohe Gesundheitskosten. Die Behandlung von Krankheiten verläuft nicht optimal, weil die Patienten ihren Arzt nicht verstehen, die Voraussetzungen und Konsequenzen der Therapie falsch einschätzen und ihre Genesung selbst gefährden. Komplikationen und weitere Erkrankungen können folgen.

Eine Krankheit kann natürlich jeden treffen. Für nicht wenige Krankheitsbilder hat es jedoch ein jeder in der Hand, zumindest die Risiken zu mindern, aber auch den Heilungsprozess mit zu beeinflussen.

Die Herausforderung der Zukunft wird es sein, den Volkskrankheiten entgegenzuwirken. Prävention in Gestalt einer grundlegenden **Gesundheitsbildung**, eines sicheren Wissens um die Funktionen und Bedürfnisse des eigenen Körpers, zählt dazu. Jeder Einzelne sollte in der Lage sein, die Risiken seines Verhaltens einzuschätzen und seine Lebensführung körper- und gesundheitsbewusst zu gestalten bzw. im Krankheitsfall mitzugestalten. Deshalb fordere ich ja auch seit langem zumindest die Einführung des Faches **Gesundheitsunterricht** an allen Schulen, z. B. durch Integration ins Schulfach

Biologie in Verbindung mit dem Sportunterricht: «Eine Stunde Sport für jedes Kind täglich an jeder Schule, denn Bewegung ist ein zentraler Baustein für Gesundheit.»

Was mich bewegt

Es gibt etwas, das mich persönlich immer wieder verblüfft: das Wunderwerk «Körper». Es ist unglaublich, wie es funktioniert, dieses Gesamtkunstwerk. Einerseits bleibt es ungeheuer interessant, es zu verstehen, in seiner unglaublichen Komplexität. Andererseits sollten wir hohen Respekt vor diesem vielschichtigen Zusammenspiel haben und von zu schnellen und unüberlegten Eingriffen absehen, etwa in die DNS. Der Mensch ruft Veränderungen hervor, die dann möglicherweise nicht mehr rückgängig gemacht werden können, deren Folgen er nicht absieht. Dies ist auch riskant, weil wir noch längst nicht alles verstanden haben von den Wunderwerken Kosmos, Natur und Mensch.

Für mich als auf dem Boden der Schulmedizin stehend bzw. ausgebildet ist es immer wieder erstaunlich, was mit naturheilkundlichen Mitteln und Ernährung erreichbar und möglich ist. In Pflanzen steckt so viel Kraft, dass der Name «Heilkräuter» bzw. «Heilpflanze» auch wirklich zutrifft.

Ich freue mich immer wieder aufs Neue zu sehen, in welchem Ausmaß gute Worte, Zuwendung und Überzeugungskraft positive – heilsame – Wirkungen in Gang setzen können. Und sehe umgekehrt, wie anhaltende Frustrationen sich schließlich in körperlichen Beschwerden niederschlagen, die sogar chronisch werden können. Das beweist mir Tag für Tag: Der Mensch lebt im Zusammenspiel von Körper und Geist (manche sprechen lieber von der Seele), und all dies hängt untrennbar zusammen – in jedem von uns: Wenn wir uns bewegen, fühlen wir uns wohl, wenn wir uns wohl fühlen, entspannt sich die Muskulatur, wenn sich die Muskulatur entspannt, kann der Schmerz verringert werden, die Bandscheibe zurückrutschen usw. Und jeder einzelne Mensch ist ein unverwechselbares Individuum, jeder geht mit seinem Körper, mit einer Krankheit anders um. Jeder fühlt anders, und der Verstand beeinflusst eben jeden Menschen unterschiedlich!

Was wir heute feststellen, ist eine Spezialisierung in der Medizin und bei den Ärzten, die dazu führt, dass Patienten sich häufig nicht gut aufgehoben fühlen. Zwei Schlagworte stehen für diese Entwicklung: Apparatemedizin, Seelenlosigkeit. Das war beim Hausarztssystem anders – der Familienarzt kannte und begleitete einen Patienten durch verschiedene Lebensphasen, manchmal ein Leben lang. Einen solchen «Gesundheits-Copiloten» benötigen wir mehr denn je.

Oft wird heute fehlende Zeit für Missstände verantwortlich gemacht. Tatsächlich gibt es leider im medizinischen Bereich immer weniger Personal, aber immer mehr Aufgaben, auch Verwaltungsaufgaben, die Ärzte und andere medizinische Berufe übernehmen müssen und die ihnen die Zeit rauben, die für die Patienten da sein müsste

Jeder findet hoffentlich einen Arzt seines Vertrauens, der ihm in schwierigen Lebensphasen – und jede Erkrankung ist ja eine solch schwere Lebensphase – gut zur Seite stehen und ihn beraten kann.

– häufig müssen täglich mehr als 50% der Arbeitsleistung in belastenden «Papierkram» investiert werden. Dies ist eine sehr ungute Entwicklung, die wir alle – Patienten und Therapeuten gemeinsam – nicht passiv hinnehmen sollten! Denn die Aufgabe von Ärzten und Therapeuten ist die medizinische Versorgung.

Umso wichtiger ist es, eine Erfahrung trotzdem nicht zu vergessen: Man verliebt sich in einer Sekunde – und auch im therapeutischen Prozess kann ein Wort, eine Geste, ein kurzes Gespräch unglaublich viel ausdrücken und bewirken. Nicht «Zeit» ist letztlich der Faktor, der zählt, sondern die Haltung, die dahintersteht. Das ist doch die Grundlage einer menschlichen Humanmedizin, auf die wir uns immer wieder besinnen sollten. In diesem Sinne kann auch in einer Hightech-Umgebung ein freundliches Gespräch stattfinden – und in einer Umgebung ohne Hightech-Apparate genau das Gegenteil.

Die Medizin der Zukunft

Oft genug hat das distanzierte Verhalten der «Halbgötter in Weiß» Kritik hervorgerufen. Diese Zeiten sind zum Glück fast vorüber. Arzt und Patient sind Partner oder sollten es werden. Der Arzt ist nicht dazu da, den Patienten einzuschüchtern, der ja sowieso in einer schwierigen Situation zu ihm kommt: Niemand ist gern krank, jeder hat Angst vor körperlichen Beeinträchtigungen oder Schmerzen. Gerade in dieser Situation sollte es ein Hauptanliegen sein – und das ist es sicher den meisten Ärzten und Ärztinnen auch –, überlegenes Wissen nicht zu nutzen, um einzuschüchtern, sondern um Vertrauen aufzubauen, dem Patienten nicht zusätzlich etwas zu erschweren, sondern den Heilungsprozess zu beschleunigen und auch Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten.

Die westliche Schulmedizin hat in den letzten 100 Jahren gigantische Erfolge erzielt. Darüber hinaus gibt es aber tradiertes Wissen und andere Medizinkulturen neben der westlichen Schulmedizin. Im Zuge der Globalisierung erfahren wir zunehmend mehr über die Heilverfahren anderer Kulturen und anderer Schulen, z.B. die chinesische oder ayurvedische Medizin, die Riten und Heilmittel anderer Kulturen. All dies stößt auf Interesse und ist es wert, mit bedacht und erhalten zu werden.

Aber ich möchte doch den Blick etwas weiten für die Medizin in anderen Ländern, Kulturen und Schulen, vor allem sensibel machen für den Menschen als ganzheitliches Wesen, das auch vom Arzt eben nicht nach isolierten Körperfunktionen beurteilt werden sollte. «Funktioniert» ein Teil nicht mehr, ist erfahrungsgemäß auch etwas anderes

Die moderne Technik erleichtert die Diagnostik und Therapie enorm, aber sie darf nicht zum Selbstzweck werden.

betroffen – es geht nicht nur um Symptome, sondern um ein System. Und da fehlt uns in unserem Medizinsystem manchmal ein wenig die Zusammenschau – z.B. darauf, dass kalte Füße und Nierenfunktion oder Ohrgeräusche etwas miteinander

zu tun haben. Medizinsysteme wie das chinesische, die den Blick dafür bewahrt haben, haben uns genau diesen ganzheitlichen Ansatz voraus. Genau deshalb macht es Sinn, sie genauer zu betrachten und zu bewerten.

Die hervorragenden Möglichkeiten der modernen Technik haben Behandlungswei-

sen revolutioniert, sie miniaturisiert und schonender gemacht sowie neue Heilmittel wie Brillen oder Kontaktlinsen, Implantate oder Medikamente entstehen lassen. Neue Diagnostikmethoden – vom Labor über Ultraschall, Röntgen bis zu modernen bildgebenden Verfahren wie der Computer- oder Kernspintomographie – haben dazu geführt, dass wir Ärzte immer weniger «Hand anlegen». Das heißt, wir verlassen uns zunehmend auf technisch ermittelte Werte und Zahlen und vernachlässigen darüber nicht selten unsere menschliche und medizinische Untersuchungserfahrung. Verlieren wir dadurch nicht wichtiges Wissen? Sollen dies allein die therapeutischen Berufsgruppen bewahren, die mit den Händen arbeiten und den Körper unmittelbar «erfahren», also z. B. Physiotherapeuten, Osteopathen, Chiropraktiker oder Masseur? Oder diejenigen, die sich nur um die Seele kümmern?

In den Industrieländern werden 14% der Bevölkerung als psychisch krank eingestuft. Mit Angstgefühlen gehen auch Führungskräfte täglich in ihre Büros. Stress am Arbeitsplatz verschlingt weitere 60 Milliarden Euro, schafft viele neue Folgeprobleme in den Betrieben und ist Nährboden vieler Erkrankungen. Diese Betrachtung im Zusammenhang sowohl mit den riesigen Aufwendungen im Gesundheitswesen als auch mit den krankheitsbedingten Produktionsausfallverlusten in den Betrieben macht deutlich, wie notwendig es ist, dieser Entwicklung entgegenzuwirken und gleichzeitig in Gesundheit, Bildung und Sozialsysteme zu investieren.

Angst verursacht in Deutschland jährlich Schäden in Höhe von etwa 60 Milliarden Euro.

Ich plädiere für eine veränderte Ausbildung von Ärzten: Sie muss ganzheitlicher angelegt werden, jeden Menschen als einzigartiges Wesen begreifen. Die Kunst der Gesprächsführung muss aufgewertet werden, zuhören können, sich einlassen wollen. Die derzeit fortschreitende Abschottung der Medizin in Einzeldisziplinen ist nicht im Sinne des Patienten, auch nicht der Spagat zwischen Hightech und Naturheilkunde einerseits und körperorientierter und psychosozialer Medizin andererseits.

Und ernstgemeinte Hilfe zur Selbsthilfe benötigt selbstverantwortliche Menschen – weltweit. Mehr Wohlbefinden für und Wissen um Körper, Seele und Geist wird die kulturellen Entwicklungen der Staaten und das Zusammenwachsen der Menschen beflügeln und die Gesundheitsetats entlasten.

Über dieses Buch: Patient und Arzt als Partner

Kultur bedeutet für mich Gestaltung der Lebenswelt, auch der alltäglichen Welt. Also nicht nur die Hochkultur, die uns in den Musiksälen, Opernhäusern oder Kunstausstellungen erfreut und staunen lässt. Jeder von uns ist «Kulturschaffender», indem er sein eigenes Leben und das seines Umfeldes gestaltet. In diesem Sinne möchte ich Ihnen Mut machen, sich auch um Ihre Gesundheit zu kümmern. Patient und Arzt sind Partner. Tipps für eine gesundheitsbewusste Lebensführung und medizinisches Hintergrundmaterial zur Orientierung finden Sie in diesem Werk. Wichtig ist mir aber auch folgender Gedanke: Unser Gesundheitssystem ist nicht statisch. Es verändert sich. Und

damit Sie, liebe Patientinnen und Patienten, nicht von den «Machern» vergessen werden, nicht als Kostenfaktor verlorengehen: Bringen Sie sich selbst ein, sprechen Sie über Ihre Vorstellungen und Wünsche mit Ihren Ärzten, aber auch mit den Krankenkassen oder Politikern. Um Ihnen Gedanken und Impulse dazu mitzugeben, sind in diesem Buch über die Kapitel hinweg Statements von mir zu finden. Gesundheit geht uns alle an, und das Gesundheitssystem kann auch von Ihnen mitverändert werden. Alles ist

in Bewegung, eben auch gesellschaftliche Prozesse und Sie selbst!

Antrieb und Ziel meiner Arbeit ist die Aufklärung über die Chancen und Grenzen gesundheitlicher Eigenverantwortung.

Vor dem Hintergrund und Hauptziel – Patient und Arzt bzw. Therapeut als Partner zu sehen – wurde im «Neuen Hausbuch der Gesundheit» gerade kein Ansatz oder Stil gewählt, der sich an akademisch Vorgebildete richtet, womöglich mit Lateinkenntnissen. Im Gegenteil werden hier selbst schwierige Sachverhalte einfach und verständlich dargestellt, damit sie zur Eigeninitiative anregen. In einem Team von Ärzten und Wissenschaftlern, von Physiotherapeuten, Sporttherapeuten und Fachjournalisten, begleitet und unterstützt durch den Rat erfahrener Kolleginnen und Kollegen, haben wir Grundlagenwissen über einige wichtige Krankheitsbilder zusammengefasst.

Der Schwerpunkt liegt auf den sogenannten Volkskrankheiten oder besser Alltags-erkrankungen, die vorwiegend durch unsere moderne Lebensweise hervorgerufen werden. Weil wir unseren Körper, aber auch unsere Psyche oft in alltägliche Zusammenhänge zwingen, die unserer Gesundheit nicht guttun, leiden viele von uns an denselben Erkrankungen: Rückenschmerzen, Arthrosen, zu hohem Blutdruck, Allergien, depressiven Stimmungstrübungen oder einem Burn-out-Syndrom u. v. a. m.

Das «Neue Hausbuch der Gesundheit» will ein

- **grundlegendes Verständnis** für die körperlichen Zusammenhänge vermitteln und
- **ausgewählte Krankheitsbilder von Alltagserkrankungen** so verständlich erklären,
- dass Patienten **gut informiert das Gespräch mit dem Hausarzt suchen** können – in gewissem Sinne als Vor- und Nachbereitung.

Die Gliederung des Buches orientiert sich dabei an wesentlichen Erkrankungsgruppen, geordnet nach aktuellen Informationen des Statistischen Bundesamtes. Zentrale Diagnoseverfahren und die wichtigsten Behandlungsmethoden werden vorgestellt, aber auch Naturheilkundliches, Hausmittel sowie Tipps zu einem krankheitsvermeidenden Verhalten. Für die Vorsorge und weniger schwere Fälle wird Hilfe zur Selbsthilfe vor, während und nach einer Erkrankung gegeben.

Zu einem gesunden Leben gehört natürlich viel mehr als nur Wissen über den eigenen Körper. Eine Krankheit zu bewältigen, wenn sie akut ist, ist das eine. Das andere aber ist die aktive, selbstbewusste Vorbeugung, die Prävention, damit Krankheiten gar nicht erst auftreten.

Auch dazu gibt das Buch hilfreiche Hinweise: Selbstgewählte Risiken können erkannt und abgebaut, auf Umwelteinflüsse kann angemessen reagiert werden. Im Alltag tragen Sport und Ernährung und auch die Kunst, möglichst ausgeglichen zu leben, zur Gesundheit bei.

WAS IST GESUNDHEIT?



Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat folgende Definition von Gesundheit formuliert: «Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht die bloße Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen.»

Nach dieser Definition gibt es vielleicht kaum einen gesunden Menschen, denn diese 100-Prozent-Definition erreichen viele Menschen nicht. Aber ist jemand, der diese Marke nicht erreicht, dieses «vollkommene körperliche, geistige und soziale Wohlbefinden» nicht hat, wirklich gleich krank? Es scheint mir doch, dass sich Wohlbefinden trotz bestimmter gesundheitlicher Beeinträchtigungen oder Defizite einstellen kann. So jedenfalls meine Erfahrung als Arzt und Mensch.

Viele von uns wissen mehr über ihr Auto und schenken ihm viel mehr Aufmerksamkeit als sich selbst. Beim kleinsten Klappern oder Motorzucken rasen wir in die Werkstatt. Besonders Männer wissen sofort, wo der Defekt liegt, sie spüren es sozusagen, und diskutieren und beratschlagen eifrig mit dem Kraftfahrzeugmeister. Wäre es nicht schön, wenn wir alle ebenso gut informiert mit unserem Körper umgingen und genauso wie beim Auto in unser eigenes Wohlbefinden investieren würden?

Auch vor diesem Hintergrund ist dieses «Neue Hausbuch der Gesundheit» entstanden. Bei unangenehmen alltäglichen Symptomen oder Syndromen (Symptomgruppen) ist es häufig nicht leicht, gezielten Rat zu finden, sowohl in Bezug auf Körperwissen und Erkrankungsarten als auch auf die Behandlung einer Krankheit. Im Internet finden sich Informationen in unendlich großer Zahl. Aber wer sagt einem, was wirklich richtig und was wichtig zu wissen ist? Ich möchte auch hier Orientierung bieten.

Mein Prinzip ist es, Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, Therapie und Diagnostik **von leicht nach schwer** anschaulich und verständlich zu erklären. Von den nicht invasiven zu den invasiven – also in den Körper eingreifenden – Methoden, von Hausmitteln über naturheilkundliche Verfahren bis hin zu den etablierten schulmedizinischen und Hightech-Verfahren ist alles Wesentliche zu den hier vorgestellten Volkskrankheiten zu finden. Auch sporttherapeutische und ernährungsphysiologische Elemente sowie besondere Aspekte für Junge oder nicht mehr ganz Junge, für Gesunde oder weniger Gesunde finden Beachtung.

Die Beschreibung der Technik, die im Einzelnen zur Diagnostik und Therapie angewandt wird, fehlt nicht, auch nicht die Erklärung von ausgewählten Röntgen- oder

Sollten wir nicht verstehen lernen, was es bedeutet, wenn unser Herz stolpert, uns der Magen drückt oder der Kopf schmerzt?

Kernspinbildern. Jedes Kapitel ist nach sachgerechten Prioritäten zusammengestellt, in Frage- und Antwort-Elementen systematisiert. Der Anspruch auf eine vollständige Darstellung besteht nicht.

Eine Anmerkung sei an dieser Stelle gestattet: In diesem Buch verwende ich aus Gründen der Platzökonomie ausschließlich die männliche Darstellungsweise. Selbstverständlich sind alle Leserinnen, Ärztinnen, Therapeutinnen auch mitgemeint und angesprochen.

Sie werden nach dem Lesen dieses Buches oder auch nur einzelner Kapitel sowie nach dem Nachschlagen im Lexikonteil hoffentlich viele medizinische Zusammenhänge

Das Gespräch mit dem Hausarzt kann mit diesen Informationen gut vor- und nachbereitet werden.

besser verstehen. Dieses Hausbuch ist gezielt auf das Gespräch mit dem Allgemeinarzt und das Verständnis seines Handelns angelegt. Daher sind auch eine Anzahl von Erkrankungen und Behandlungsverfahren, die rein fachärztliche Kompetenz benötigen, nicht zu finden, z. B. Krebs, Rheuma, multiple Sklerose und geschlechtsspezifische Erkrankungen ebenso wie Kinderkrankheiten, Chemo- oder Strahlentherapie bzw. Umweltmedizin. Auch die Schwangerschaft ist außen vor geblieben. Allerdings sind die wichtigsten Kinderkrankheiten und grundsätzliche Empfehlungen zur Ernährung, Vorsorge oder Schmerztherapie dargestellt.

Im **Teil I** des Hausbuches möchte ich Sie ermutigen: Leben Sie Ihr Leben bewusst, nehmen Sie Ihren Körper wahr und tun Sie das in Ihrer Macht Stehende, um möglichst lange gesund zu bleiben. Körperlich und geistig, denn auch seelische Belastungen können krank machen. Es ist gar nicht so schwer, wichtige Tipps finden Sie hier!

Teil II vermittelt in Grundzügen Einblick in die wichtigsten Funktionsweisen des Körpers und viele häufige Krankheitsbilder. Eingang haben die sogenannten Volkskrankheiten oder besser Alltagserkrankungen gefunden.

Teil III ist ein Lexikon, in dem alltägliche Beschwerden und weitere Krankheiten kurz und bündig erklärt werden, verknüpft jeweils mit Hinweisen, wie damit umzugehen ist.

Teil IV fasst Grundwissen über Erste Hilfe, die Hausapotheke, Gesundheit auf Reisen sowie Grundlagenwissen u. a. m. zusammen.

Vorbeugen ist besser als Heilen. Darum gibt das «Neue Hausbuch der Gesundheit» auch Hinweise auf Vorsorgemöglichkeiten (Prävention) und informiert in Bezug auf Ernährung, körperliche Aktivität und eine gesundheitsstiftende Lebensführung. Selbstbewusst für sich selbst eintreten kann man nur dann, wenn man mehr Wissen hat, wenn man sich gezielt informieren kann und vor allem wenn man selbst aktiv für seine Gesundheit einsteht.