



Alternative Heilmethoden wie der ayurvedische Stirnguss können die Methoden der Schulmedizin wirkungsvoll unterstützen

Foto: AP

„Krankheit gehört zum Leben wie Gesundheit“

Führungstrainer Lars Baus über den richtigen Umgang mit einer großen Lebensveränderung

Diabetes, Allergien, Rheuma, Herz-Kreislauf-, Muskel- und Krebserkrankungen zählen zu den häufigsten Krankheiten, die sich über ein oder mehrere Jahre hinziehen. Schon jetzt verschlingt deren Behandlung jährlich Ausgaben im zweistelligen Milliardenbereich – mehr als die Hälfte aller Gesundheitskosten. Für Betroffene geht es bei der Diagnose „chronisch krank“ in erster Linie um Bedenken vor persönlichen Einschnitten in der Zukunft. Doch wie so oft hängt viel von der Einstellung ab. Der Hamburger Lars Baus plädiert in seinem Selbsthilfebuch „Da hilft nur Leben!“ dafür, Krankheit nicht als „Feind“ zu betrachten, sondern sich mit ihr zu verbünden. Wir befragten den Autor und Führungstrainer nach Wegen zum richtigen Umgang mit einer solchen großen Lebensveränderung.



Baus Foto: privat

sie eine solche Diagnose besonders schwer?
Ja, denn sie sind mit den auf Jugendlichkeit und Vitalität fixierten Vorstellungen der Gesellschaft besonders stark konfrontiert. In einer von Konkurrenz und Leistungsdruck geprägten Welt sind sie hohen Anforderungen ausgesetzt, deren Bewältigung umso schwerer fällt, wenn man nicht gesund ist. Auch ist es schwer zu sehen, wie Schulkameraden und Kommilitonen scheinbar sorglos alles mitmachen können: Partys, lange Nächte, tolle Reisen. Das beeinträchtigt manchmal das Selbstwertgefühl, auch bei der Partnersuche.

Spielt nicht auch eine Rolle, dass Kranksein nicht in unsere Leistungsgesellschaft passt?
In diesem Punkt muss unsere Gesellschaft noch viel dazulernen. Denn Krankheit gehört ebenso zum Leben wie Gesundheit. Ein kranker Mensch sieht sich auch immer der Vermutung ausgesetzt, weniger leisten zu können. Das kann, muss aber nicht zu

treffen, und selbst wenn, ist er deshalb weniger wertvoll für die Gemeinschaft?

Vor welchen Hauptschwierigkeiten steht ein chronisch Kranker?

Zunächst muss er seine Erkrankung verstehen und akzeptieren lernen. Das kann eine ganze Weile dauern. In diesem Zusammenhang entsteht auch ein neues Selbstbild. Dann geht es darum zu lernen, die Erkrankung in den Alltag zu integrieren und wieder zu mehr Wohlbefinden und Vitalität zu gelangen. Das braucht Übung und Disziplin. Und schließlich hat er die Aufgabe, sich selbst zu lieben, auch mit der Krankheit. Das ist vielleicht der schwerste Part.

Das Beste aus der Krankheit machen – das sagt sich so leicht. Wie geht das?

Im Kranksein drückt sich auch immer etwas aus. Das zu erkennen kann eine Bereicherung und ein Erkenntnisgewinn sein. Wer nur darauf aus ist, die Symptome weg-

zudrücken, wird nie begreifen, warum er ständig krank ist. Eine Krankheit wirklich zu verstehen und zu akzeptieren bedeutet immer auch, etwas über sich selbst zu lernen. Bei vielen Menschen ist eine chronische Erkrankung Anlass, mehr nach den inneren Bedürfnissen zu leben und sich um das zu kümmern, was wirklich wichtig ist.

Welche konkreten Strategien gibt es, sich mit der Krankheit abzufinden?

Praktisch gesehen ist es eine gute Idee, sich für die Therapie an einen Arzt, Heilpraktiker oder eine Klinik zu wenden, die ganzheitlich arbeitet, also Schulmedizin mit alternativen Methoden und Heilwissen aus anderen Kulturen ergänzt. So kann für den Patienten wirklich eine optimale Therapie entwickelt werden. Die geistig-seelischen Komponenten sollten dabei nicht unterschätzt werden. Der Patient hat die Aufgabe, seine Krankheit zu verstehen und anzunehmen, so dass sie vom Feind zum Freund wird. Bei diesem Prozess kann die Unterstützung durch einen Psychotherapeuten und spirituelle Arbeit, etwa Meditation oder Beten, sehr hilfreich sein.

Angehörige und Freunde werden im Krankheitsfall auf die Probe gestellt. Wie können diese den Erkrankten effektiv unterstützen?

Manchmal ist es für die Angehörigen eines chronisch kranken Menschen schwerer, die Krankheit zu akzeptieren, als für die Betroffenen selbst. Der Kranke hat ja einen konkreten „Gegner“, mit dem er sich auseinandersetzen kann. Die Familie oder der Lebenspartner kann das nur ahnen, ist aber mit den Veränderungen der Persönlichkeit des Erkrankten konfrontiert. Das kann sehr belastend sein, zumal man oft nichts Konkretes tun kann. Es ist wichtig, dass auch die Angehörigen gut über die Krankheit informiert sind, dem Patienten aber die Verantwortung für den Umgang mit der Krankheit nicht abnehmen. Auch sollte die Krankheit nicht zu viel Raum bekommen oder dramatisiert werden. Gleichwohl braucht der Kranke die Unterstützung und das Mitgefühl der Angehörigen und Freunde.

Fragen von Anita Essig-Knop

Positive Aspekte herausziehen

Die Mehrheit chronisch Kranker kommt erfahrungsgemäß gut mit ihrem Schicksal zurecht. Nachdem der erste Schock überwunden ist, gelingt es etwa zwei Drittel der Betroffenen, sich mit ihrer Krankheit zu arrangieren. Voraussetzung: Es gibt Unterstützung durch Familie und Freunde.

Wie jemand mit seiner Situation umgeht, hängt nicht nur von der Schwere des Leidens ab. Es kommt auch darauf an, wie gut der Patient in der Lage ist, die Krankheit psychisch zu bewältigen. „Untersuchungen haben ergeben, dass es chronisch Kranke gibt, die ihre Lebensqualität sogar deutlich besser einschätzen als der Durchschnittsbürger. Ihnen ist es offensichtlich gelungen, sich mit ihrer Situation auseinanderzusetzen und positive

Aspekte daraus zu ziehen“, erläutert der Münchner Psychoonkologe Professor Dr. Peter Herschbach.

Als schwierig gestaltet sich die Lage, wenn tatsächlich psychologische Betreuung notwendig wird. „Bei manchen Krankheiten wie Krebs oder Diabetes gibt es viele Angebote für psychosoziale Unterstützung. Generell ist die seelische Betreuung chronischer Patienten aber mangelhaft“, so Herschbach. Riesendefizite bestünden hinsichtlich Indikation und Zuständigkeit, also der Fähigkeit der Ärzte zu erkennen, wer psychologische Hilfe benötigt, sowie an entsprechend kompetente Stellen zu überweisen. Eine gute Kontakt- und Anlaufstelle für Betroffene sind die jeweiligen medizinischen Fachverbände oder Selbsthilfeorganisationen. op

Telefonaktion zum Lebertag

Aus Anlass des neunten Deutschen Lebertags am 20. November rufen die Deutsche Leberstiftung, die Deutsche Leberhilfe und die Gastrologia im Rahmen eines bundesweiten Aktionstags zum „Check-up für die Leber!“ – also einer Überprüfung der Leberfunktionen – auf.



Mit der regelmäßigen Kontrolle der Blutbeziehungswerte Leberwerte beim Haus- oder Facharzt lassen sich Lebererkrankungen frühzeitig erkennen

und therapieren. Unbehandelte Lebererkrankungen können dagegen in eine chronische Entzündung der Leber übergehen und weitere schwere Komplikationen wie Leberzirrhose oder Leberkrebs nach sich ziehen.

In Zusammenarbeit mit der Gastrologia bietet Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, unsere Zeitung am morgigen **Donnerstag, 20. November, 16 bis 18 Uhr**, eine Telefonaktion an. Vier Spezialisten aus Stuttgart beantworten Ihre Fragen rund um das Thema Lebererkrankungen:

■ **Dr. med. Eckhart Fröhlich**, Chefarzt der Inneren Klinik I, Gastroenterologie und Infektiologie am Karl-Olga-Krankenhaus,

■ **Professor Wolfram G. Zoller**, Ärztlicher Direktor der Klinik für Allgemeine Innere Medizin am Katharinenhospital,

■ die niedergelassenen Gastroenterologen **Dr. med. Matthias Respondek**, **Dr. med. Hans-Michael Hämmerle**.

Wir freuen uns auf Ihre Anrufe. we



Dr. Fröhlich ☎ 72 20 99 11 Prof. Zoller ☎ 72 20 99 22



Dr. Respondek ☎ 72 20 99 33 Dr. Hämmerle ☎ 72 20 99 44

Rufen Sie am Donnerstag, 20. November, 16 bis 18 Uhr, an, Vorwahl jeweils 07 11

Viel Schlaf tut dem Herzen gut

Ausreichend Schlaf ist wichtig für ein gesundes Herz. Dies zeigt eine japanische Studie an mehr als 1200 Menschen. Die Mediziner der Universität Tochigi beobachteten die Teilnehmer, die rund 70 Jahre alt waren, mehr als vier Jahre lang. Herzerkrankungen traten bei jenen Teilnehmern, die täglich weniger als 7,5 Stunden schliefen, um etwa ein Drittel häufiger auf als bei den übrigen Personen. Besonders folgenreich war die Kombination von wenig Schlaf und erhöhten nächtlichen Blutdruckwerten, wie die Mediziner in der Zeitschrift „Archives of Internal Medicine“ berichten. AP

Zahl der Verbrühungen nimmt dramatisch zu

Schon eine Tasse heißen Tees reicht aus, um bis zu 30 Prozent der Körperoberfläche eines Kleinkindes zu verbrühen. „Das bedeutet Lebensgefahr“, warnt der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte. Heiße Flüssigkeiten führten schon ab 50 Grad Celsius zur Schädigung der Haut mit Blasenbildung. Laut dem Landesgesundheitsamt Brandenburg haben Verbrühungen und Verbrennungen bei Kleinkindern seit 2000 um 30 Prozent zugenommen. Jährlich verbrennen oder verbrühen sich in Deutschland rund 6000 Kinder so schwer, dass sie stationär behandelt werden müssen. AP

MEDIZIN IM TV

Aussterbende Männer

Die Spermienzahl bei Männern sinkt dramatisch, Hodenkrebs und Fehlbildungen im Genitalbereich nehmen zu.

■ **Dienstag, 25. November, Arte, 21 Uhr**

Redaktion: Andrea Weller

MEDIGRAMME

Magnetfeldtherapie

Es ist bekannt, dass sich bei einer Krankheit etwa die Herz- und Hirn-Ströme ändern. Wenig bekannt ist dagegen, dass man mit pulsierenden elektromagnetischen Feldern (PEMF) die Ströme gesunder Organe imitieren kann, wodurch die Selbstheilungskräfte gestärkt werden sollen. Am Freitag, 28. November, 19.30 Uhr, referiert Professor R. Werner vom EMS-Institut Berlin, Mitglied der Akademie der Medizinisch-Technischen Wissenschaften, auf Einladung der Naturheilgesellschaft Stuttgart im Bürgerzentrum West, Bebelstraße 22. we

Lebertag

Zum Deutschen Lebertag bietet das Robert-Bosch-Krankenhaus am Donnerstag, 20. November, 18 bis 20 Uhr, im Pavillon 3 eine Infoveranstaltung an. Vorgeplant werden moderne Untersuchungs- und Behandlungsmethoden von verbreiteten Lebererkrankungen – Interessierte sind zu den Vorträgen eingeladen. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. we

Kühlende Salben gegen dicke Knöchel

Was in die Reiseapotheke für den Skiurlaub gehört

Weißer Winterwelten locken bald wieder viele Urlauber zum Skifahren oder zum Langlauf in die Berge. Wer in seinen Winterurlaub startet, sollte auch eine Reiseapotheke im Gepäck haben. Dabei reicht es oft nicht, die Medikamente aus dem letzten Sommerurlaub einzupacken – denn dann könnten einige wichtige Dinge fehlen.

„Bei Aktivitäten im Schnee besteht zum Beispiel grundsätzlich ein erhöhtes Verletzungsrisiko“, sagt Apothekerin Ursula Sella von der Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände. Häufig handle es sich dabei um Fußverletzungen. Deshalb sollte man für Verstauchungen und Prellungen gerüstet sein, elastische Kurzzugbinden und kühlende Salben dabei haben. Das habe auch den Vorteil, dass man rasch reagieren könne: „Je schneller der betroffene Fuß oder auch die Hand versorgt und entlastet werden, desto eher beginnt auch der Heilungsprozess.“ Wichtig sei außerdem, einem verstauchten oder geprellten Fußgelenk Ruhe zu gönnen und es hochzulagern, mahnt Sella: „Sind die Beschwerden nach drei Tagen nicht abgeklungen, sollte

unbedingt ein Arzt aufgesucht werden.“ Da solche Verletzungen schmerzhaft sind, man aber auch mal von Kopfweh geplagt sein kann, gehören außerdem Schmerzmittel in die Reiseapotheke. Der Druck im Kopf kann allerdings auch auf eine beginnende Erkältung hinweisen. Diese sei ebenfalls typisch für einen Winterurlaub, weiß die Expertin: „Vor allem der häufige Wechsel zwischen der kalten Außenluft und der warmen, sehr trockenen Luft in den Innenräumen macht den Schleimhäuten zu schaffen.“ Folge: Erreger haben leichtes Spiel. In der Reiseapotheke sollten sich also auch Hustenlöser, Nasenspray und Halstablesen wiederfinden.

Nicht zu unterschätzen ist die Wirkung der Sonne. Auch im Winter ist die UV-Strahlung auf den Bergen wesentlich intensiver als im Flachland. Hinzu kommt die Reflektion

der Strahlung durch den Schnee – ohne Schutz ist ein Sonnenbrand programmiert.

Sonnenschutzmittel aus dem Sommer können ungeeignet sein, denn „diese haben einen zu hohen Feuchtigkeitsanteil, der schlimmstenfalls auf der Haut gefrieren kann“, sagt Sella. Stattdessen sollte man zu einem fetthaltigen Sunblocker mit Kälteschutz und einer reichhaltigen Lippenpflege mit hohem UVA- und UVB-Schutz greifen. Doch auch wenn die Sonne nicht scheint, braucht die Haut Unterstützung, vor allem dann, wenn ein kalter Wind weht.

Eine Kältecreme schützt empfindliche Körperstellen wie Ohren, Nase oder Wangen vor Erfrierungen. Wer längere Touren mit Skiern oder Schneeschuhen plant, sollte gegen die Kälte auch eine spezielle Gold-Silber-Folie als Rettungsdecke mitnehmen. ddp



Skifahrer leben gefährlich Foto: dpa