DR. MED. JOHANNES WIMMER

MEDIZIN

ENDLICH VERSTÄNDLICH

SPIEGEL Bestseller-Autor

G|U

Hinweis zur Optimierung

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2020 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2020 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Christof Klocker

Lektorat: Annette Gillich-Beltz

Wissenschaftliche Recherche und Texte: Anna Cavelius

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Isabell Rid

ISBN 978-3-8338-7730-8

2. Auflage 2022

Bildnachweis
Illustrationen: Daniel Lüdeling
Fotos: MedServation/Peter Lund
Syndication: www.seasons.agency
GuU 8-7730 09_2020_01

Das vorliegende E-Book basiert auf der 2. Auflage der Printausgabe.

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE UND UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.
Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Grillparzerstraße 12
81675 München
www.gu.de

Wichtiger Hinweis

Die Informationen in diesem Buch stellen die Erfahrung und Meinung des Autors dar. Sie wurden von ihm nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

was ist ein guter Arzt? Das ist eine ziemlich schwierige Frage, denn wenn wir einmal ehrlich sind, dann kann jeder von uns sie nur aus dem Bauch heraus beantworten. Und mal unter uns, wenn Sie sich beim gemeinsamen Kochen mit Freunden den Finger beinahe komplett abgeschnitten haben, weil das Abenteuer Süßkartoffelauflauf tüchtig in die Hose gegangen ist, und Sie, die Hand in ein blutgetränktes Küchenhandtuch gewickelt, in der Notaufnahme sehnsüchtig darauf warten, versorgt zu werden, stellen Sie sich nicht unbedingt die Frage, ob der Arzt jetzt gut ist in dem Sinne, dass er Ihnen zuhört, auf Sie eingeht und die bestmögliche Behandlung für Ihre Beschwerden aus seinem Repertoire auswählt. Da ist kein Raum dafür, wählerisch zu sein. Sie möchten nur, dass Ihnen geholfen wird. Dass ein Arzt dazu in der Lage ist, ist demnach sicher schon ein Qualitätsmerkmal. Aber das geht so in die Richtung, dass man von einem Zimmermann erwarten kann, dass er weiß, wie er ein Dach baut, und von einem Elektriker, dass ihm bekannt ist, wie er mit Strom arbeitet.

Ärzte sollen also ihr Fach beherrschen, aber auch Menschenfreunde sein, zugleich möglichst sparsam mit dem Geld der Krankenkassen umgehen, und wenn sie eine eigene Praxis haben, sollen sie ein netter Chef sein. Das sind mindestens zwei Spagate. Irgendwo dazwischen sind Sie, der Patient. Aber ausgerechnet Sie als Patient werden manchmal schlichtweg vergessen. Zudem sollen Sie mündig sein, aber auch vertrauensvoll. Verständig, aber nicht vorlaut. Und Sie sollen sich ALLES merken können, was der Arzt Ihnen vorbetet.

Also alles nicht so einfach mit der Beziehung zwischen Arzt und Patient. Aber glauben Sie mir, sie kann gelingen! Haben Sie klare Wünsche und Vorstellungen, was Sie von Ihrem Arztbesuch erwarten, und gehen Sie erst aus der

Praxis, wenn Sie die Krankschreibung in Händen halten, die vom Arzt neu gestellte Diagnose wirklich verstanden haben (oder zumindest wissen, wo Sie nachlesen können) oder die Ärztin Ihnen eine zweite Meinung zu einem geplanten Eingriff gegeben hat. Und damit Sie wissen, worum es geht bei den großen Themen der Medizin, gehen wir diese in diesem Buch zusammen durch. Denn mal ganz ehrlich, die eigentliche Medizin, die Heilung von einer Krankheit oder das Verhindern, dass überhaupt eine auftritt, die findet nicht in der Praxis, sondern in Ihren eigenen vier Wänden statt. Also, damit Sie beim nächsten Gespräch mit dem Arzt Ihres Vertrauens gut dastehen und die richtigen Fragen stellen können, zeige ich Ihnen, worauf es ankommt in der Medizin und – viel wichtiger – bei Ihrer Gesundheit.

Vielleicht kennen Sie mich schon, falls nicht, darf ich mich vorstellen: Ich bin Mediziner, habe viele Jahre und unzählige Nachtschichten als Arzt gearbeitet und kann darüber hinaus vor allem eins: gut erklären. Dass das, also gute Medizin und gutes Erklären, eine bedauerlicherweise eher seltene Kombination ist, haben Sie vielleicht schon häufiger feststellen können, wenn Sie mal wieder einem Arzt gegenübersaßen und sich dachten: Kommt da jetzt noch etwas, das normale Menschen auch kapieren, oder ist die Messe hier schon gesungen? Doch dass Sie Ihren Arzt manchmal nicht verstehen, liegt keinesfalls daran, dass er oder sie eine arrogante Person ist, sondern vielmehr daran, dass Erklären kein zwingendes Zulassungskriterium für eine medizinische Ausbildung ist. Um ehrlich zu sein, zu meiner Zeit gab es das gar nicht. Man musste nur die richtigen Antworten in den Prüfungen wissen und zack, war man Arzt.

Es gibt aber noch ein ganz anderes Problem. Der klassische Hausarzt hat heute kaum mehr Zeit, um sich mit längeren Erläuterungen aufzuhalten, wenn es darum geht, wie Sie wieder gesund werden oder gar nicht erst krank werden. Aber das ist ein anderes Thema, zu dem ich mich in

den spätabendlichen Talkshows mit Ärztevertretern und Gesundheitsministern leidenschaftlich zoffe …

Jetzt, wo wir uns schon ein wenig kennen, kann ich ja offen und ehrlich sein. Vom Typ her bin ich nicht der klassische Mediziner, der aus einer diesen sagenumwobenen »Arztdynastien« kommt. Ich habe überhaupt keine Ärzte in der Familie und auch meine Geschwister haben einen großen Bogen um alles gemacht, was mit Medizin zu tun hat. Im Studium lernte ich dann aber jede Menge Ärztekinder kennen, die ihr Berufsziel vom Arztvater oder der Ärztinmutter quasi mit in die Wiege gelegt bekommen hatten, nach dem Motto: Ich und nur ich übernehme mal die Praxis von meinem Papa beziehungsweise von meiner Mama.

Ich hingegen kannte Ärzte, so wie die meisten von Ihnen wahrscheinlich auch, nur aus dem Fernsehen oder aus den Praxen, in die ich ging, wenn etwas wehtat und ich zu Hause nicht weiterwusste. Doch dann kam es auf einmal ganz anders als gedacht. Mein Abitur war gut genug, um Medizin zu studieren. Zugegebenermaßen hatte ich das den Fächern Kunst, Englisch und Religion zu verdanken. Aber ein Kunst- oder ein Lehramtsstudium kam für mich nicht infrage. Ich fühlte mich zur Medizin hingezogen. Und wie so oft gab es auch bei mir einen tiefer liegenden Grund, mich für diesen Weg zu entscheiden. Das war der plötzliche Tod meines Vaters, der mich als Fünfjährigen zur Halbwaise gemacht hatte.

Natürlich ist es (lebens)wichtig, dass ein Arzt genau weiß, was er tut, aber es ist genauso bedeutsam, dass zwischen Arzt und Patient eine Beziehung auf Augenhöhe entsteht und der Patient tatsächlich spürt, dass der Mediziner, der ihm da gerade gegenübersitzt, für ihn da ist. Dieser menschliche Faktor ist aus meiner Sicht der Grundpfeiler der Medizin. Denn seien wir mal ehrlich, in den allermeisten Fällen geht man zum Arzt, wenn etwas wehtut oder man um seine Gesundheit besorgt ist, wenn man sich also schwach

und verletzlich fühlt. In Deutschland gehen viele Menschen sogar erst dann zum Arzt, wenn die Last schier unerträglich groß ist. Medizin findet immer zwischen zwei Menschen statt, zwischen Arzt und Patient, Pflegekraft und Patient im Krankenhaus, aber auch zwischen Mutter (oder Vater) und Kind. Und da ist es wichtig, dass man sich versteht und die Fürsorge auch ohne Worte spürt.

Und nun komme ich ins Spiel. Suchen Sie vielleicht nach Antworten für Ihre Beschwerden oder wollen erst gar nicht krank werden? Oder wollen Sie etwas lernen und einfach verstehen, worum es in der Medizin eigentlich geht, ohne gleich sechs Jahre studieren zu müssen? Wollen Sie wissen, was Sie tun können, damit es Ihnen mit möglich wenig Aufwand möglichst gut geht?

In diesem Buch erfahren Sie kurz, knapp und mit Aha-Effekt Wissenswertes zu den Themen Medikamente, Ernährung und Stress. Denn bei mir geht keiner raus, ohne dass er weiß, worum es sich bei diesen Gesundheitsthemen dreht. Die gehen schließlich jeden etwas an. Und wenn Sie dabei auch ein wenig Spaß haben sollten, ist das okay. Denn nichts heilt so gut wie Vertrauen und der eine oder andere Grund zum Lachen.

ÄH... JA UND JETZT ?!
DEMNÄCHST PAPAS PRAXIS
IRGENDWANN CHEFARZT
SPÄTER MAL NOBELPREIS

MEDIKAMENTE

Morgens, halb acht in Deutschland. Sabine sitzt vor ihrem Tabletten-Müsli und denkt sich wieder einmal: Muss ich denn all diese Pillen wirklich schlucken? Eigentlich sträubt sich da alles in mir! Außerdem habe ich noch immer nicht so ganz verstanden, wofür oder wogegen die kleinen Mistviecher eigentlich sein sollen. Und wirklich krank fühle ich mich auch nicht. Kann doch nicht sein, dass ich diese bunten Smarties jeden verdammten Morgen runterwürgen muss, nur weil beim Doktor irgendwelche Werte auf dem Zettel nicht ganz im normalen Bereich sind. Woher will der Typ eigentlich wissen, dass die wirken? Abgesehen davon stand gerade wieder bei Facebook, dass man eher an den Nebenwirkungen stirbt, als dass die Pillen das Leben verlängern.

Was glauben Sie? Nimmt Sabine heute ihre Tabletten? Und wie sieht es dann morgen aus? Sabine hat schon ziemlich die Schnauze voll von den Pillen. Aber jetzt kommt’s: Man muss gar nicht mal so genervt sein wie Sabine, um seine Medikamente nicht zu nehmen. Auch ich nehme manchmal meine Allergiemittel nicht ein, weil ich mir denke, es läuft doch gerade ganz gut. Vielleicht brauche ich die gar nicht mehr. Die Quittung bekomme ich volley am nächsten Tag, wenn ich bei meiner Mutter im Garten Erdbeerkuchen esse und mich Früh-, Spät- oder Was-auch-immer-Blüher in den juckreizenden Wahnsinn treiben.

Es müssen schon ziemlich viele Dinge passen, damit wir unsere Tabletten regelmäßig einnehmen: Wir müssen davon überzeugt sein, dass sie wirken, wir müssen verstehen, warum wir sie nehmen sollen, auch wenn wir das gesundheitliche Problem nicht spüren, und so weiter und so fort.

Ich mache Sie jetzt zum Pillen-Profi, zum Magier der Tabletten, zum wandelnden Lexikon der Lieblingsmedikamente der Deutschen … Machen Sie sich gefasst auf Aha-Effekte und darauf, demnächst bei Ihrer Großtante im Seniorenheim einen nachhaltigen Eindruck zu

hinterlassen und Ihre Freundinnen beim Latte macchiato zu beeindrucken.

PILLEN UND PULVER IN ZAHLEN

Tabletten, Kapseln und Pillen scheinen bei uns heute so eine Art Grundnahrungsmittel zu sein. Und klar, diejenigen, die täglich ordentlich Pillen futtern, sind die Älteren zwischen 60 und 70 Jahren, so denkt man. Von denen ist ja bekannt, dass sie morgens ihr tägliches Blutdruckmittel einnehmen, danach gibt es noch einen Cholesterinsenker, ein Antidiabetikum gegen den Zucker und im Lauf des Tages mindestens noch ein Entwässerungsmittelchen. Ach ja, dann noch ein Abführmittel, wenn’s nicht flutscht, wie es soll, und abends noch mal die Pillen vom Frühstück (doppelt hält besser). Damit das Sandmännchen auch kommt, gibt’s zum Abschluss auf der Bettkante ein Schlafmittel … und zack, schon sind es neun Tabletten am Tag, wohlgemerkt an jedem Tag! Klingt nach einem fröhlich-unbeschwerten Junkieleben voller »Mother’s little helper« (in dem gleichnamigen Song haben die Rolling Stones dem Valium ein musikalisches Denkmal gesetzt). Ist es aber nicht.

Auch sind es nicht nur die älteren Menschen, die tief in die Tablettenschublade greifen. Die sogenannten Middle Agers, also die 40- bis 60-Jährigen, die voll im Beruf stehen, nehmen an 250 Tagen im Jahr Medikamente ein, ganz vorne mit dabei Herz-Kreislauf-Präparate. Was die eigentlich machen, erkläre ich später noch. Und auch, warum es genauso gefährlich sein kann, sich im Auto nicht anzuschnallen, wie diese Präparate nicht zu nehmen, obwohl der Doktor uns über die Lesebrille schauend eindringlich gesagt hat, sie seien wichtig für uns. Man kann davon ausgehen, dass der durchschnittliche Erwachsene – wirklich jeder – mehr als zwei Tabletten pro Tag einwirft. Ab 60 geht es dann steil aufwärts mit rund 8,5 Medikamenten täglich. Dafür habe ich jetzt nicht einfach meine Patienten befragt, sondern das hat eine Forsa-Umfrage im Auftrag der Deutschen Apothekerverbände (ABDA) gezeigt.

Ist ja irgendwie logisch, dass Ärzte besonders Älteren oft mehrere Medikamente gleichzeitig verordnen, denn diese haben gesundheitlich meist mehr Probleme, wie eben Herz-Kreislauf-Beschwerden, Diabetes (also die Zuckerkrankheit) und auch Schlafprobleme. Um noch mal eine Studie zu nennen: Forscher kamen im Arzneimittelreport der Barmer GEK zu dem Ergebnis, dass viele Senioren ihre Tablettencocktails teilweise ohne eindeutige medizinische Gründe schluckten, dafür aber krasse Neben- oder Wechselwirkungen entwickelten. Hat Sabine also recht mit ihren Zweifeln? Laut ABDA (Bundesvereinigung deutscher Apothekerverbände) führen diese Tablettenmischungen dazu, dass mehr Menschen an ihrem täglichen Medikamenten-Müsli versterben als im Straßenverkehr. Wenn Sabine das hört … Sie wissen nicht mehr, wer Sabine ist? Dann schauen Sie flott am Anfang des Kapitels nach! Auf deutschen Straßen verlieren jedes Jahr etwa 8000 Menschen ihr Leben. Bis zu 25 000 Menschen sterben infolge von unerwünschten Arzneimittelwirkungen, wie es so schön heißt. Bei immerhin 500 000 kommt es zu schweren arzneimittelbedingten unerwünschten Wirkungen, Ausgang ungewiss. 500 000 Menschen, das ist eine halbe Million oder jeder zweite Bewohner einer Stadt in der Größe von Köln! Da gibt es die Patienten, die nach der Einnahme eines Verdauungshelfers an schweren Leberschäden verstarben, Menschen in den USA, die das Antidepressivum Prozac einnahmen und dadurch erst recht ernsthafte Selbstmordabsichten entwickelten, oder der berüchtigte Appetitzügler Benfluorex, der zur Folge hatte, dass man an einem schweren Herzklappenfehler versterben konnte, das aber zumindest mit guter Figur.

Aufgepasst: Wir reden hier nicht von irgendwelchen Substanzen, die von klammen Chemielehrern in irgendwelchen Kellern aus Brausepulver und Natron zusammengepanscht werden. Wir reden von Medikamenten, die streng vorschriftsmäßig in großen wissenschaftlichen

Studien geprüft und auch ordnungsgemäß zugelassen wurden. Ihr Arzt denkt also, da ist alles tipptopp in Ordnung mit dem Mittelchen.

Es gibt allerdings auch Fälle, bei denen unerwünschte Nebenwirkungen vermeidbar wären. Denn laut ABDA nehmen beispielsweise manche Patienten Medikamente weiter ein, auch wenn diese vorher gar nichts genützt haben – im guten Glauben, dass die Hoffnung zuletzt stirbt. Keine Sorge, ich musste das auch zweimal lesen, also noch mal: Da nehmen Menschen weiter Medikamente ein, obwohl die nichts bringen. Andere nehmen aus Gewohnheit ihre Pillen weiter ein, obwohl sie schon gesund sind. Wieder andere betreiben Ärzte-Hopping, weil der eine Arzt netter ist als der als andere oder weil er keine blöden Fragen stellt und man das Schlafmittel wirklich ganz dringend braucht. Wie, das macht abhängig?

Das mag ja bei anderen sein, aber bei mir doch nicht … na ja, vielleicht ein bisschen, aber bald brauche ich die ja sowieso nicht mehr und bekomme das selbst in den Griff. Ich hatte mal eine Patientin, die hat nur noch die Taxifahrer zu ihren Ärzten geschickt, bei denen sie vorher angerufen hatte. Die Taxifahrer haben dann das Rezept abgeholt, sind zur Apotheke, haben es eingelöst und ihr das Medikament dann gebracht. Da ist also alles schiefgegangen, was schiefgehen kann.

Jetzt aber mal ein Klassiker aus der nächtlichen Notaufnahme:

Einmal kam eine Dame, nennen wir sie Elsbeth Meyer, in die Notaufnahme. Sie hatte gefährlich hohen Blutdruck, war kaum ansprechbar und der Ehemann sagte noch was von Blitzen, die sie gesehen habe. Im Gepäck ihr Arztbrief mit jeder Menge sehr sportlicher Medikamente gegen eben diesen hohen Blutdruck. Da denkt man sich natürlich: Hoppala, da müssen wir ja mal ordentlich tief in die Schublade greifen, um den Blutdruck, der ja trotz der

starken Blutdrucksenker durch die Decke ging, irgendwie herunterzubekommen. Was soll ich sagen? Unsere Medikamente haben dann etwas, na ja, besser gewirkt als erwartet. Denn auf einmal war der Blutdruck komplett im Keller, kaum messbar. Wir schauten uns alle mit großen Augen an. Noch mal ein Blick auf den Arztbrief, ob wir uns auch nicht vertan haben. War alles richtig. Beinahe hätten wir Elsbeth wiederbeleben müssen. Nach ein paar Stunden, als sie wieder ansprechbar war, bin ich dann zu ihr gegangen und habe ihr gesagt, sie müsse mir mal helfen zu verstehen, was da eigentlich schiefgelaufen ist. Stellt sich raus, Elsbeth Meyer hat von den Medikamenten nicht eine einzige Tablette geschluckt. Nie! Ist aber immer zum Arzt, weil sie ihn nicht enttäuschen wollte. Ja, so sind einige ältere Damen, meine Oma hat auch immer schon mal vorgeputzt, bevor die Putzfrau kam, damit es nicht so dreckig ist. Der Arzt hat natürlich jedes Mal den Blutdruck gemessen, gefragt, ob die Dame denn auch wirklich ihre Medikamente nimmt, sie dann: »Ja, ja …«, und er hat sich gedacht, na, da muss dann wohl noch eine Schippe drauf. Elsbeth ist sogar immer in die Apotheke und hat die Rezepte eingelöst, die Tabletten dann aber unter dem Bett in Müllsäcken gehortet. »Vielleicht braucht man die ja noch mal.« Und so ging es immer weiter. Dann kam der Tag, an dem der Blutdruck in die Höhe schoss, ihr Mann den Rettungswagen rief, die Dame nicht voll ansprechbar war, aber eben ihren Arztbrief dabei hatte mit den Kloppermedikamenten, von denen sie nie eines genommen hatte …

Was lernen wir aus der Geschichte? Erstens, wenn es zu Medikamenten-Engpässen kommen sollte, schauen Sie einfach mal unter den Betten Ihrer älteren Verwandtschaft nach: Da finden Sie nicht nur Medikamente, sondern auch D-Mark und zum Teil sogar noch Reichsmark.