



Blaulicht reicht nicht

LUTZ WÜRBACH über das Verhalten bei Notfällen

Nur keine Angst vor einem falschen Alarm. „Es gibt nach wie vor Menschen, gerade ältere, die davor zurückschrecken, den Notruf zu wählen. Weil sie ganz einfach Hemmungen haben, Hilfe zu rufen, aus welchen Gründen auch immer“, sagt unter anderem Thomas Müller-Witte vom Arbeiter-Samariter-Bund (ASB).

Doch das Zögern kann fatale und mitunter sogar tödliche Folgen haben. Wenn es um Leben und Tod geht, nützt das Blaulicht alleine nichts. Der erste Schritt muss laut Müller-Witte nämlich der Notruf sein. Wenn der nicht erfolgt, hilft die ganze professionelle Kette des Rettungswesens und der medizinischen Versorgung im Krankenhaus gar nichts.

In diesem Zusammenhang ist es auch wichtig, Kindern beizubringen, wie sie im Notfall die 112 wählen. „Ein Kind

kann in Situationen kommen, wo es Hilfe braucht oder wo es merkt, dass andere Hilfe brauchen“, begründet der Notfallsanitäter.

Sein Appell bei einem Anruf unter 112: Ruhe bewahren, auch wenn das in einer Notsituation für die Betroffenen schwierig ist. Wichtig sind unter anderem genaue Angaben zum Ort des Vorfalls. Was ebenfalls hilfreich ist, ist verständlich zu reden, damit die Mitarbeiter in den Leitstellen alle nötigen Informationen rasch und korrekt aufnehmen können.

Hilfreich ist darüber hinaus auch, die Retter, soweit möglich, vor der Tür in Empfang zu nehmen oder sich am Fenster bereitzuhalten. „Also im Grunde ein bisschen für die Einsatzkräfte mitdenken: Was braucht ihr, um mich zu finden?“, erklärt der ASB-Mitarbeiter.

IN KÜRZE

Schmerzen in den Beinen

Beim Gehen tun die Beine so weh, dass man wie bei einem Schaufensterbummel immer wieder Pausen einlegen muss. Ist das der Fall, steckt womöglich eine periphere arterielle Verschlusskrankheit (PAVK) dahinter. Das ist eine Durchblutungsstörung in den Beinen, umgangssprachlich Schaufensterkrankheit genannt. Laut der Deutschen Gesellschaft für Gefäßchirurgie und Gefäßmedizin sollten Betroffene frühe Anzeichen ernst nehmen und abklären lassen. Denn schreitet die Krankheit weit voran, sind aufwändige Gefäßeingriffe nötig. Häufigstes Anzeichen sind Muskelschmerzen, die sich bei längerem Gehen oder beim Treppensteigen melden – in Waden, Oberschenkeln oder im Gesäß. Auch Taubheitsgefühle und Schwäche in den Beinen deuten auf eine PAVK hin. Kalte, blasse Füße und schlecht heilende Wunden sind laut DGG weitere Anzeichen. Die gute Nachricht: Gerade im Anfangsstadium lässt sich die Krankheit etwa mit Medikamenten noch gut behandeln.



Der Zuschuss der Kassen zur Zahnreinigung ist mitunter an Bedingungen gebunden. FOTO: DPA

Zuschuss zur Zahnreinigung

Für eine professionelle Zahnreinigung muss man meist zwischen 80 bis 120 Euro auf den Tisch legen. Immerhin: Der Großteil der gesetzlichen Krankenversicherungen gewährt einen Zuschuss oder übernimmt die Kosten sogar komplett. Das zeigt eine Umfrage der Kassenzahnärztlichen Bundesvereinigung (KZBV), an der 62 Krankenkassen teilnahmen. Bei einigen Kassen sind allerdings sogenannte Selektivverträge im Spiel. Das heißt: Den Zuschuss bekommen Versicherte nur, wenn ihr Zahnarzt mit der Kasse einen Vertrag ge-

schlossen hat. Ist das nicht der Fall, muss der Patient sich laut KZBV für die Zahnreinigung eine Praxis mit einem solchen Vertrag suchen – oder auf den Zuschuss verzichten. Welche Krankenkassen mit Selektivverträgen arbeiten, können Versicherte im Internet herausfinden.

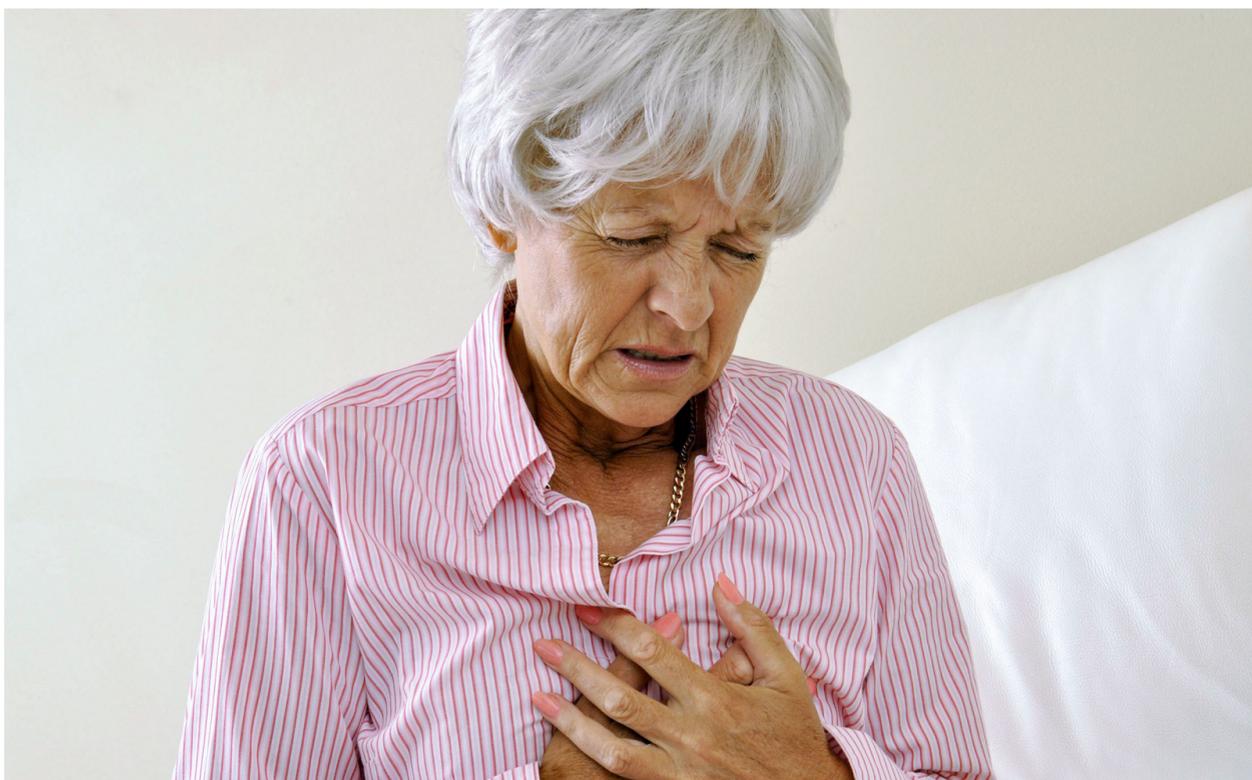
» Übersicht im Internet unter: www.kzbv.de/pzr-zuschuss

Mit Sonnenbrille auf den Heimweg

Wer sich gleich nach der Nachtschicht hinlegen möchte, sollte den Nachhauseweg mit Sonnenbrille antreten, um sich nicht wegen des Sonnenlichts noch mal wach zu machen. Dazu rät Dora Triché, die das Schlaflabor des Klinikums Nürnberg leitet. Hintergrund: Das Sonnenlicht unterdrückt die Ausschüttung von Melatonin, das als einer der Taktgeber für den Schlaf-Wach-Rhythmus gilt und schlaffördernd wirkt. Sonnenlicht macht also wacher. Diesen Effekt kann sich auch zunutze machen, wer morgens besser wach werden möchte. Triché empfiehlt, gleich morgens nach dem Aufstehen raus ins Freie zu gehen – dann aber ohne Sonnenbrille.

Sport nach einer Corona-Infektion

Joggen, Schwimmen, Workouts: Nach einer Corona-Infektion sollte man behutsam wieder ins Training einsteigen. Aber was sind Anzeichen, dass jemand seinen Körper möglicherweise überfordert? Im Vorteil ist hier, wer mit der Smartwatch oder dem Fitnesstracker seinen Puls verfolgt und die Messwerte mit denen vor der Infektion vergleichen kann. „Wer eine höhere Herzfrequenz für die gleiche Intensität braucht, hat so ein Anzeichen“, sagt der Sportmediziner Martin Halle. Weitere Alarmzeichen sind Druck auf dem Brustkorb, Schwindel oder ein unruhiger Puls, „ein Extra-Schlag, den man richtig spürt“, wie Halle es beschreibt. All das kann auf eine Herzmuskulentzündung hindeuten – Anlass genug, sich beim Arzt durchchecken zu lassen. Das gilt auch, wenn man schon bei wenig Anstrengung kurzatmig wird. Oder wenn nach dem Sport ein hartnäckiger Reizhusten auftritt.



Wenn das Herz aus dem Rhythmus kommt, löst das bei Betroffenen aus gutem Grund Ängste aus.

FOTO: IMAGO STOCK & PEOPLE

Umgang mit der Angst

PSYCHOKARDIOLOGIE Manche Menschen fühlen sich herzkrank, obwohl sie es nicht sind. Das Problem beginnt im Kopf. Eine Therapieform in Halle setzt genau dort an.

VON LUTZ WÜRBACH

Viele herzkrankte Patienten stecken in einem Teufelskreis. Weil sie sich ihrer Probleme und der möglichen Konsequenzen bewusst sind, hören sie gewissermaßen ständig in sich hinein. Kleinste Unregelmäßigkeiten etwa des Herzschlags werden als Alarmsignal gewertet, auch wenn sie harmlos sind. Das bereitet Stress und Stress kann krank machen – auch herzkrank.

Eine multimodale Therapie soll Patienten helfen, aus diesem Kreis auszubrechen. Davon gibt es in Deutschland noch recht wenige Angebote, eines davon in Halle. Die beiden Ärzte Dr. Petra Schirdewahn, Internistin und Kardiologin, sowie Dr. Thilo Hoffmann, Chefarzt der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie am Diakoniekrankenhaus in Halle, haben es gemeinsam mit der Techniker Krankenkasse ins Leben gerufen.

1 Was steckt hinter der multimodalen Therapie?

Körperliche und mentale Gesundheit hängen eng miteinander zusammen. Manche Herzpatienten beispielsweise klagen auch dann noch über Beschwerden, wenn die Behandlung längst erfolgreich abgeschlossen ist. Der Patient lebt aber nach wie vor mit den Ängsten, die eine Herzkrankheit nun mal mit sich bringt. Er hört in sich hinein, kleinste Unregelmäßigkeiten des Pulses oder Herzschlags werden als krankhafte Symptome ausgelegt.

Das versetzt wiederum das Gehirn in Stress, weil es als zentrales Steuerungsorgan auf die mutmaßliche Gefahr reagieren muss. Wenn dieser Stresszustand zum Dauerzustand werde, mache er krank, sagt Petra Schirdewahn. Das sei der mentale Teil des Problems, der ebenfalls therapiert werden müsse. Psychokardiologie – dieser Fachbegriff bündelt das Thema.

2 Was erwartet die Patienten während der Therapie?

Die Patienten kommen regelmäßig in Gruppen zusammen. Eine Physiotherapeutin und eine Psychologin betreuen die Teilnehmer fachlich. Auf dem Programm stehen Sport, Entspannungstraining (Qigong, die progressive Muskelentspannung, Phantasiereisen und Atemtherapie). Dazu kommt eine Art theoretische Schulung

für Herz und Psyche in der Gruppe. „Die Patienten erfahren für sie relevante Dinge rund um Herz und Psyche“, sagt Thilo Hoffmann. Die Therapie in der Gruppe erweist sich dabei als außerordentlich wirksam. „Das hätten wir so nicht vermutet“, stellen beide fest. Die Patienten erleben, dass sie nicht allein das Problem haben, sie tauschen sich aus, machen sich gegenseitig Mut.



„Es gibt kognitiv und es gibt emotional gesteuerte Ängste.“

Petra Schirdewahn
Ärztin
FOTO: KERSTIN METZE

Wie funktioniert unser Herz? Was beeinflusst den Puls? Um diese Fragen geht es letztlich. „Die Patienten sollen ein besseres Gefühl für ihren Körper bekommen“, sagt Schirdewahn. Nicht jeder Stolperer des Herzens sei kritisch. Das müssten Betroffene wissen. Im besten Fall bekommen laut der Kardiologin die Patienten auf diese Weise ein Gefühl dafür, wann Unregelmäßigkeiten letztlich völlig normal sind, und wann sie damit besser zu ihrem Arzt gehen. Hoffmann bezeichnet das als „individuelles Stressmanagement“.

3 Warum ist das für Herzkranken so wichtig?

Angst um die eigene Gesundheit führt zu Stress, Stress wiederum macht krank. „Es gibt kognitiv und es gibt emotional gesteuerte Ängste“, erklärt Schirdewahn. Bei der Therapie gehe es unter anderem darum, die kognitiven – also vom Verstand gesteuerten – Ängste abzubauen. Wer den Toleranzbereich für gesunden Puls oder Herzschlag kennt, so der Ansatz, gerät nicht schon bei der kleinsten Unregelmäßigkeit in Panik.

4 Warum macht Stress eigentlich krank?

Stress fördert Entzündungen im Körper, die sogenannte Neuroinflammation. Entzündungen wiederum können Ursache für ein krankes Herz sein. „Deshalb ist es so wichtig, zum Beispiel Patienten mit Vorhofflimmern die Angst zu nehmen und ihnen den Umgang mit Ihrer Erkrankung zu erklären“, sagt Schirdewahn. „Die Entzündung – dieser Stress – muss raus aus dem Körper.“

5 Wie kann das praktisch gelingen?

Den eigenen Körper besser verstehen lernen, dazu ausreichend Bewegung, gesunde Ernährung und die richtige Atmung – das sind die Anknüpfungspunkte für die Mediziner. Wobei der Erfolg mit der Bereitschaft der Patienten steht und fällt.

„Die Patienten müssen Eigenverantwortung übernehmen“, sagt Schirdewahn. Zugleich plädiert sie dafür, dass die Ärzte das mit klaren Ansagen unterstützen. Es nütze nichts, wenn der Patient den Ratschlag bekomme, weniger Alkohol zu trinken oder sich mehr zu bewegen, so ihre Überzeugung. Das sei ihr zu schwammig. Wer ein krankes Herz habe, brauche klare Vorgaben: gar keinen Alkohol, deutlich weniger Zucker und jeden Tag zweimal 30 Minuten Sport beziehungsweise Bewegung. Wobei die Medizinerin einschränkt: Es müsse nicht alles auf einmal sein. „Wir dürfen die Patienten auch nicht überfordern.“

6 Es gibt aber auch positiven Stress.

Stress kann zunächst einmal positiv sein, wenn eine Aktivität damit verbunden ist. Wer etwa Nordic Walking betreibt, strengt sich schließlich an, belastet sich. Und das sei durchaus gut, erklären beide Mediziner. Und die Betroffenen müssten es genau so empfinden: Es ist gut für mich.

Bei Patienten mit Herzinsuffizienz darf nach den Worten der Kardiologin Stress jedenfalls nicht dazu führen, dass sie in ein Schonverhalten verfallen – sich also gar keine körperliche Belastung mehr zutrauen.

7 Warum gehört Sport zur Therapie?

Sport baut nachweislich Stress ab. Herzpatienten neigen aber mitunter dazu, Anstrengungen mit Rücksicht auf ihr krankes Organ

zu vermeiden. Das führt zum genannten Schonverhalten. Was aber falsche Rücksicht ist und genau ins Gegenteil umschlagen kann. Dass ihnen Sport gut tut, soll deshalb auch eine Erfahrung der Therapie sein.

Und damit den Teilnehmern mögliche Ängste genommen werden, joggen oder walken sie in Begleitung einer Physiotherapeutin durch den Wald. „Auf diese Weise erfahren Herz-Patienten gewissermaßen unter fachlicher Aufsicht, dass ein erhöhter Puls nicht automatisch ein gesundheitliches Risiko bedeutet“, erklärt Hoffmann. Diese Erfahrung sei wichtig, um nach der Therapie eigenständig besser abschätzen zu können, welche Belastung im Normbereich ist. „Solche moderierten Therapiegruppen sind wichtig für die Patienten“, sagt Hoffmann.

8 Wie finden Herzpatienten zur multimodalen Therapie?

Ansprechpartner dafür finden sie in der Praxis der Kardiologin Petra Schirdewahn in Salzdahlau und über die psychosomatische Klinik des Chefarztes Thilo Hoffmann im Diakoniekrankenhaus in Halle. Wer in eine Therapie-Gruppe will, muss sich letztlich an seine Krankenkasse wenden. Dort erfolgt die Eintragung in die Teilnehmerliste. Allerdings tragen nicht alle Kassen die Kosten. Das Angebot in Halle ist deshalb zurzeit nur für Versicherte der Techniker Krankenkasse, der AOK und der IKK gesund plus eine Option.

9 Welche Erfahrungen gibt es bisher?

Nach Angaben der beiden Ärzte haben bisher 15 Gruppen mit zusammen rund 100 Teilnehmern die Therapie absolviert. Sie dauert jeweils sieben bis acht Wochen. Die Resonanz sei überaus positiv, sagen die Mediziner. Viele Teilnehmer würden nach der Therapie weiter Sport machen, andere die Entspannungsübungen.

Letztlich hänge der Erfolg vom Patienten ab, sagt Schirdewahn. Wer seinen Alltag aktiv gestalte, Sport treibe, tue etwas Gutes für sein Herz. Diese Einsicht ist nach ihren Worten das A und O der Therapie. Wer sich nur auf die vom Arzt verschriebenen Tabletten verlasse, vergebe sich Chancen auf ein stressfreieres Leben.

» Praxis Petra Schirdewahn, Mail: praxis@kardiologie-saalkreis.de; Sekretariat Thilo Hoffmann: psychosomatik@diakoniekrankenhaus-halle.de