



Patientenbrief

Praxis im Französischen Viertel
Dr. med. Wolfgang Raiser

Nr. 11/03-2008

Jetzt amtlich: Rauchen ist megaout!

Seit im letzten Sommer das allgemeine Rauchverbot in öffentlichen Räumen und Gaststätten eingeführt wurde, nahmen dies viele zum Anlass, mit dem Rauchen aufzuhören. Noch nie haben wir so viele Raucherentwöhnungen in der Praxis durchgeführt, wie im letzten Jahr - und noch nie so erfolgreich.

Im Moment laufen noch die letzten Rückzugsgefechte mit Klagen beim Bundesverfassungsgericht, aber früher oder später werden sich alle an das Rauchverbot gewöhnt haben. Wer mit dem Rauchen aufhört, wird wahrscheinlich den größten Schritt Richtung Gesundheit in seinem Leben tun, den man überhaupt machen kann. Falls Sie ebenfalls überlegen, mit dem Rauchen aufzuhören und dazu Hilfe benötigen, sprechen Sie uns einfach an. Wir führen auch weiterhin unsere Raucherentwöhnungsprogramme für Sie durch.

Die gute Nachricht für Diabetiker

Überraschend stellte sich jetzt in einer groß angelegten Studie in Großbritannien heraus, dass Menschen mit mäßigem und gut eingestelltem Typ 2 Diabetes älter werden als die Durchschnittsbevölkerung. Für den jugendlichen, insulinabhängigen Typ 1 Diabetiker gilt dies allerdings nicht. Als Erklärung wird angenommen, dass durch den verminderten Anfall von Glucose in der Zelle weniger freie Radikale

anfallen. Gerade die freien Radikale werden für den Alterungsprozess des Organismus verantwortlich gemacht.

Trotzdem sollten natürlich alle Patienten mit Diabetes gut behandelt werden. Im ersten Schritt wird durch Gewichtsreduktion und Bewegung der Glucosestoffwechsel im Körper verbessert, und wenn es notwendig ist, werden Medikamente verabreicht.

Beziehungsprobleme als Bildschirmschoner

Im Frontalhirn des Menschen befinden sich Spindelzellen. Kaum ein anderes Lebewesen hat nur annähernd eine so große Anzahl derartiger Zellen.

Spindelzellen beschäftigen sich ständig mit den Beziehungen um uns herum. Sie bewerten die Umwelt und stimmen unsere Reaktionen darauf ab. Sie

erzeugen Empathie und ermöglichen uns, mit anderen in Kontakt zu treten. Werden diese Zellen beispielsweise durch einen Unfall zerstört, leidet vor allem unser sozial verträgliches Leben darunter.

Übrigens sind die Spindelzellen fast immer aktiv. Hat das Gehirn gerade mal nichts zu tun, wendet es sich seiner Lieblingsbeschäftigung zu: dem Abchecken der Beziehungen. Diese ständige Beschäftigung mit der Umwelt ist praktisch der Bildschirmschoner des Gehirns - den Sie nicht immer ganz so ernst nehmen brauchen.

EDITORIAL



Liebe Patienten,

Mittlerweile haben wir Patienten aus 98 Ländern in unserer Praxis. Ein kleiner Mikrokosmos, den wir nicht missen möchten. Sie kamen zum Arbeiten, zum Studieren, der Liebe wegen oder weil sie Krieg und Armut entfliehen wollten. Die meisten hatten es nicht leicht, hier anzukommen und neue Freunde, eine neue Arbeit, vielleicht sogar eine neue Heimat zu gewinnen. Viele sind nach anstrengenden Jahren erschöpft. Andere tun sich schwer, den letzten Schritt zum Ankommen zu tun und hier Heimat zu finden. Sie hoffen, wieder heimzukehren oder die Verhältnisse der alten Heimat hier wiederzufinden. Das kann nicht gelingen - der Preis für das "Nicht-Hiersein" ist sehr hoch. Es folgt Unzufriedenheit und in vielen Fällen Depression oder psychosomatisches Leiden.

In meiner ärztlichen Tätigkeit habe ich viel Krankheit und Leiden erlebt, die aus Fremdheit entstanden sind. Seien es die jungen Menschen auf der Intensivstation, die mit ihrem Selbsttötungsversuch nach Hilfe rufen, weil sie zwischen den Kulturen zerrieben werden. Oder ältere Menschen, die nach 30 Jahren in der Fremde ihre Kräfte verbraucht haben.

Dies ist kein erneuter Appell zur Integration - davon gibt es bereits viele, sondern eine Ermutigung aus der Sicht des Arztes, einen Weg des Gesundbleibens zu suchen. Denn Fremdheit ist belastend für unsere seelische und körperliche Balance - und erst in der Überwindung der Fremdheit können wir gesund bleiben.

Ihr Wolfgang Raiser



Vom Fremdsein und Gesundbleiben

In Deutschland hat fast jeder vierte Mitbürger einen Migrationshintergrund. Die Menschen kommen aus Polen, der Türkei, aus Ghana oder Brasilien. Andere sind zugezogen aus Nord- und Ostdeutschland, aus Bayern oder Baden und manche

zogen nur von Kiebingen nach Pfrondorf. Der Grad der Fremdheit ist jedesmal anders. Fremdheit ist anstrengend, denn nichts ist einfach, vieles muss erarbeitet werden. Viele Menschen, die fremd sind, werden krank und oft ist es die Seele die Schaden

nimmt. Wer in der Fremde lebt, braucht viel Kraft und eine hohe soziale Kompetenz sich einzurichten und Widerstände zu durchbrechen. Um der eigenen Gesundheit Willen gibt es keinen anderen Weg, als diese Fremdheit zu überwinden.

Die Suche nach Heimat

Jeder kennt Fremdheit. Man ist irgendwo, kennt sich nicht aus, die Menschen sind komisch und reagieren anders, wie man es kennt. Vieles versteht man nicht. Man fühlt sich unwohl. In der Fremde fehlt die Vertrautheit der kleinen Gesten, die kleinen Zeichen, die uns zeigen, dass wir das Gleiche meinen. Achtzig Prozent unserer Kommunikation verläuft nonverbal, wir können sie entschlüsseln, und unser Gehirn sagt uns blitzschnell, es ist alles in Ordnung, du brauchst keine Angst zu haben. Das Gefühl von Heimat entsteht, wenn diese Vertrautheit in die Umgebung da ist, wenn

wir alle Zeichen schnell entschlüsseln können. Eine Patientin drückte es einmal so aus: "Wenn ich zu Hause bin, weiß ich nach einer Stunde was läuft." Heimat bedeutet eine wärmende Umgebung, wo ich mich aufgenommen fühle. In der deutschen Sprache gibt es keine Mehrzahl für Heimat - es gibt keine zwei Heimaten. Auch das ist ein Ausdruck des Dilemmas in dem viele Fremde stecken. Wo ist meine Heimat, bereits hier oder noch dort. Irgendwann bedarf es einer Entscheidung. Die Unsicherheit, wo Heimat ist, macht die Menschen verletzlich.

Überlebensvorteil: Gruppenzugehörigkeit

Wir erleben ein Höchstmaß an Wohlbefinden, wenn wir wissen, was der Andere denkt und fühlt, was er sich wünscht. In der Sprache der modernen Neurowissenschaft spricht man von der Synchronisation unseres Denkens und Fühlens. Wir stellen uns aufeinander ein, die Kommunikation zwischen uns ist auf einer sehr hohen und schnell verstehbaren Ebene. Die höchste Synchronisation erleben wir in der Phase der Verliebtheit: wir spüren genau was der Andere will, und manchmal sagen beide

dasselbe, weil die Gedanken um dasselbe Thema kreisen und dieselben Gefühle da sind. Wir erleben diese Übereinstimmung als Beziehung, als schützenden Bereich des nicht mehr Alleinseins. Verantwortlich für diese Synchronisation sind sogenannte Spiegelneurone in unserem Gehirn. Sie nehmen die Emotionen anderer Menschen auf und reflektieren dieselben Emotionen wieder zurück. Emotionen sind ansteckend - Lachen steckt an, aber schlechte Laune auch, und Beziehungen schützen uns. Unsere ganze Menschheitsgeschichte ist auf Beziehungen und Zugehörigkeit zur Gruppe ausgerichtet. Es war ein Evolutionsvorteil, wenn unsere Vorfahren zur Gruppe dazugehörten. Sie schützte den Einzelnen, konnte ihn versorgen, wenn er krank war

und nicht auf die Jagd gehen konnte. Wahrscheinlich haben nur die sozial Kompetentesten in den letzten 3 Millionen Jahren der Menschwerdung überlebt. Die Nähe zur Gruppe ist für das Überleben wichtig. Dort ist weniger Gefahr, dort ist auch schnell Hilfe.

Patienten aus 98 Ländern

Europa: Schweiz, Österreich, Frankreich, Spanien, Portugal, Italien, Dänemark, Holland, Belgien, Luxemburg, Norwegen, Schweden, Großbritannien, Island, Irland, Finnland, Polen, Tschechien, Slowakei, Weißrussland, Ukraine, Ungarn, Rumänien, Moldawien, Bulgarien, Russland, Slowenien, Kroatien, Bosnien, Mazedonien, Serbien, Albanien, Kosovo, Griechenland, Zypern, Estland
Asien: Türkei, Jordanien, Libanon, Jemen, Irak, Iran, Syrien, Afghanistan, Pakistan, Indien, Sri Lanka, Kasachstan, Kirgisien, Georgien, Aserbeidschan, China, Japan, Taiwan, Thailand, Vietnam, Bangladesh, Indonesien, Malaysia, Südkorea, Philippinen, Singapur
Afrika: Ägypten, Tunesien, Algerien, Marokko, Sudan, Äthiopien, Eritrea, Kenia, Südafrika, Kamerun, Nigeria, Ghana, Liberia, Guinea, Niger, Mali, Burkina Faso, Benin, Senegal, Tansania
Amerika: Canada, USA, Mexiko, Nicaragua, Kolumbien, Venezuela, Brasilien, Argentinien, Bolivien, Paraguay, Ecuador, Peru, Haiti, Guadeloupe,
Australien und Neuseeland



Voneinander Lernen

Wie offen ist eine Gruppe, nimmt sie neue Mitglieder auf? Gehen die Neuen auf die Gruppe zu und fragen um Aufnahme? Das sind uralte Fragen. Sicherlich hat sich Deutschland in den letzten 20 Jahren verändert, wie im Übrigen alle anderen Länder der Welt auch. Die Lebensart ist offener und weltläufiger geworden (siehe Kasten).

Die Zukunft der Gesellschaften wird transkulturell sein, das heißt, dass sich die Kulturen vermischen, man Gutes und Vorteilhaftes aus den verschiedenen Kulturen aufnimmt und mit der eigenen Kultur vermischt. Ein Beharren auf dem eigenen kulturellen Status ohne die Vermischung und das Annehmen von anderen Werten lässt jeden Einzelnen und ganze Gesellschaften zurück, weil es der Notwendigkeit der Anpassung an eine sich verändernde Welt widerspricht. Wer sich in

dieser Situation nicht bewegt und nicht dazulernt, tut sich schwer. Wer fremd bleibt oder bleiben muss, lebt in einer anstrengenden Welt, und muss mit vielen Stressfaktoren kämpfen. Diese sogenannten Stressoren schädigen den Organismus und machen ihn krank.

Soziale Depression

Unter den Migranten vor allem der ersten Generation gibt es eine große Zahl von Depressionen. Oft ist die Depression vor dem sozialen Hintergrund der Fremdheit entstanden. Für Migranten der zweiten Generation sind die Schritte hinein in die Gesellschaft schon einfacher, manchmal wird trotzdem von Seiten der Eltern oder der Community mit Macht versucht, den

Anpassungsversuch der Kinder zu verhindern. Viele soziale Depressionen äußern sich nicht seelisch, sondern als wechselnde körperliche, manchmal psychosomatische Beschwerden. Die seelische Not wird oft nicht erkannt und bleibt verborgen.

Gesundbleiben im fremden Land

In einer Befragung unter unseren Patienten, was sie in der Fremde gesund hält, waren viele interessante Antworten, die wir in den folgenden Tipps mit aufgenommen haben

Offenheit: Seien Sie offen, zeigen Sie Interesse an Land und Leuten, gehen sie an Orte, wo die Einheimischen sich aufhalten, werden Sie Mitglied in einem Verein oder Partei, mischen sie sich ein.

Sprache: Lernen Sie die Sprache, sie ist das elementare Handwerkszeug in unserem Zusammenleben. Ohne Sprache ist das Leben anstrengend und Beziehungen sind kaum möglich.

Kultur: Versuchen Sie die kleinen Gesten des Alltags zu verstehen und zu beherrschen. Lesen Sie die lokalen Zeitungen und verfolgen Sie die Nachrichten. Lernen Sie das Land kennen, machen Sie Ausflüge in die Umgebung. Nutzen Sie das kulturelle Angebot ihrer Stadt.

Kleidung ist ein starkes Zeichen. Wer mit Lederhosen, Schottenrock, Sari oder Kopftuch in den Supermarkt geht, muss sich klar sein, dass es auffällt und fremd wirkt.

Balance: Verlieren Sie nicht den Kontakt mit der eigenen Kultur, suchen Sie aber auch immer Kontakt zur neuen Gesellschaft. Es geht nicht darum, seine Herkunft aufzugeben, sondern Neues zu lernen. Nur in dieser Balance wird Fremdheit überwunden. Wer sich einigelt unter Landsleuten, wird es schwer haben, da wichtige Impulse aus der Gesellschaft fehlen. Mischen Sie sich ein, nehmen Sie nicht nur einen Teil vom Kuchen, sondern die ganze Torte.

Aussichten

Wahrscheinlich gibt es kaum einen geeigneteren Ort in Deutschland, das Modell einer transkulturellen Gesellschaft auszuprobieren. Tübingen ist liberal und durch die Universität mit der ganzen Welt verbunden. Die Stadt kann sich öffnen und Interesse zeigen am Fremden. Aber auch Zugezogene können die Offenheit der Stadt nutzen und die Verbundenheit mit der Gesellschaft suchen. Nutzen Sie ihre Chance, es gibt letztendlich keine Alternative. Wer langfristig gesund bleiben will, muss Fremdheit überwinden.

Das neue Lebensgefühl

Die augenscheinlichste Veränderung in Deutschland in den letzten 40 Jahren scheinen die Straßencafés zu sein. Ein bisschen italienische Lebensart ist in mitteleuropäische Breiten eingezogen. Wir trinken Prosecco, essen spanische Tapas und türkische Döner, tragen amerikanische Jeans, fahren koreanische Autos, unsere Handwerkszeug kommt aus Tschechien, das Öl aus Arabien und das Pfandrücknahmesystem aus Norwegen. Die Welt ist zusammengerückt und das Leben in Deutschland ist bunter geworden. Menschen kommen aus allen Ecken der Welt und leben mit uns zusammen. Die Nationalspieler heißen nicht mehr nur Maier und Müller, sondern Kuranyi, Podolski und Gomez und haben nicht mehr nur reinstes deutsches Blut - im Gegenteil die neuen Gene taten der genetischen Basis der Bevölkerung gut. Die Deutschen haben in hohem Maße profitiert von den Zugewanderten, von ihren Impulsen und Einflüssen. Mit den Fremden wurde unser Land genetisch, kulturell und sozial modernisiert.



Der gute Tipp

“SET” heißt das in den USA seit Monaten als Topseller gehandelte Spiel, ein Gedächtnistraining für die gesamte Familie. Es geht darum Übereinstimmungen von Farben, Schattierungen, Formen und Figuren in möglichst kurzer Zeit zu erkennen. Das ist ganz schön schwer. Wer es mit Teenies spielt, wird als Erwachsener wahrscheinlich kaum Chancen haben. Trotzdem ein tolles Spiel um seine Konzentrationsfähigkeit zu trainieren. Wenn Sie nach dem dritten Spiel nicht mehr können, wundern Sie sich nicht. Ihre kleinen grauen Zellen brauchen dann eine Pause.



Der Buchtipp

Nach seinem Bestseller “Emotionale Intelligenz” hat Daniel Goleman jetzt ein neues Buch geschrieben mit dem Titel “Soziale Intelligenz”. Goleman schreibt brilliant über die Erkenntnisse der Neurowissenschaft, über unser soziales Leben und erweitert so den Intelligenzbegriff um eine neue Dimension.

Praxis Homepage

Auf unserer Homepage können Sie alle Patientenbriefe nachlesen.

www.praxis-raiser.de

Impressum:

Layout: Linda Hanselmann
 Texte: Wolfgang Raiser
 Verantwortlich für Redaktion und Inhalt:

Dr. Wolfgang Raiser
 Aixerstrasse 7

72072 Tübingen

☎: 07071-538155

www.praxis-raiser.de

© 2008

Vorsorge, Impfungen und Co

Seit fast sechs Jahren sind wir mit unserer Praxis im Französischen Viertel und es ist uns gelungen, bei fast allen Patienten in regelmäßigen Abständen eine Gesundheitsuntersuchung oder eine Krebsvorsorge durchzuführen. Für die allermeisten endete diese Untersuchung ohne einen Hinweis auf eine Erkrankung. Bei einigen zeigten sich leichte Gesundheitsstörungen, bei anderen konnten Erkrankungen aufgedeckt werden und noch rechtzeitig einer Therapie zugeführt werden. Die regelmäßigen Check-ups geben akuten Erkrankungen einen sicheren Hintergrund. Zum Beispiel kann ein Laborwert oder ein EKG mit Vorbefunden verglichen werden und verliert dann schnell an Bedrohung.



Sinnvolle Vorsorge

Die gesetzlichen Krankenkassen sehen ab dem 35. Lebensjahr alle zwei Jahre einen Gesundheits-Check-up vor. Die privaten Krankenkassen lehnen sich meist an diese Regelungen an. Während gesetzlich Versicherte durch Bonusprogramme zur Vorsorgeuntersuchung animiert werden, tapen junge Privatversicherte oft in die

Selbstbehaltfalle. Sie verzichten auf die Vorsorgeuntersuchungen, weil sie am Jahresende Prämien für vermiedenen Arztbesuch erwarten. Die Vorsorgeleistungen der gesetzlichen Krankenkassen umfassen sinnvolle Untersuchungen. Wir ergänzen diese Untersuchungen durch weitere, ratsam diagnostische Maßnahmen. Die Sonographie der Bauchorgane ist leider keine Vorsorgeleistung der gesetzlichen Krankenkassen, ist aber trotzdem sehr empfehlenswert.

Blick in den Impfpass

Wir führen in unserer Praxis überdurchschnittlich viele Impfungen durch. Trotzdem stellen wir immer wieder fest, dass Impfungen unvollständig oder abgelaufen sind. Mit

Hilfe unseres Recall-Systems können wir die geplanten Impftermine verwalten. Trotzdem lohnt sich für jeden ein Blick in den Impfpass. Bringen Sie Ihren Impfpass doch einfach beim nächsten Besuch in unserer Praxis mit. Wir werden Ihre Impfungen auf Vollständigkeit überprüfen.

Europameisterschaft 2008: Bitte cool bleiben beim Elfmeterschießen

Bei der Auswertung der Protokolle von 24 Notarztzentren während der Fußballmeisterschaft 2006 wurde festgestellt, dass die Häufigkeit von Herzinfarkten in dieser Zeit um das Dreifache angestiegen ist. Wie fast zu erwarten, waren doppelt so viele Männer wie Frauen unter den Betroffenen. Besonders hoch waren die Einweisungen bei den Viertel- und Halbfinalspielen der deutschen Mannschaft. Für viele war der Elfmeterkrimi gegen Argentinien einfach zu viel. Also Vorsicht bei der nächsten Europameisterschaft - immer schön cool bleiben.

Praxis intern +++ Praxis intern +++ Praxis intern +++

+++ In den Infektzeiten während der Wintermonate hatten wir leider gelegentlich längere Wartezeiten, dafür bitten wir um Verständnis. +++ Wir versuchen die Wartezeiten möglichst kurz zu halten. Denken Sie deshalb bitte daran, bei Besuchen in unserer Praxis einen Termin zu vereinbaren. Wir können sicher kurzfristig einen Termin für Sie finden. +++ Im Sommer wird die Praxis vom 28.07.-13.08.2008 wegen Urlaub geschlossen bleiben. +++ Merken Sie sich bereits jetzt das Stadtteilstück im Französischen Viertel vor. Es findet am Samstag, den 14. Juni statt. +++ Frido Hohberger hat in unserer Praxis ein Jahr lang seine Gemälde ausgestellt, die längste Ausstellung bisher. Vielen Dank dafür! +++