



# Patientenbrief

Praxis im Französischen Viertel

Dr. med. Wolfgang Raiser

Nr.12/02-2009

## Der neue Gesundheitsfond - schlimmer als befürchtet

Bereits vor drei Jahren hatte die Bundesregierung angekündigt, dass das Vergütungssystem für Ärzte von einer variierenden Punktwertung auf einen festen Eurowert umgestellt wird. Der Punktwert sollte bei 5,11 Cent liegen - jetzt liegt er mit 3,5 Cent 30 Prozent darunter. Aber damit nicht genug. Um die Kosten zu begrenzen, wurde für jeden Arzt zum Jahresbeginn 2009 ein so genanntes Regelleistungsvolumen definiert, das er nicht überschreiten darf. Pro Patient erhält er jetzt 35,77 Euro im Quartal und darf zudem nur eine bestimmte Anzahl von Patienten behandeln - Grippewelle hin oder her. Dazu kommen zwar noch einige Extravergütungen, der Honorarverlust eines Hausarztes wird aber trotzdem bei 15-20 Prozent liegen. Die Fachärzte sind in gleichem Masse betroffen. Bei gleichbleibenden Kosten dürfte dies das Ende vieler Praxen bedeuten. Die Attraktivität, sich niederzulassen, sinkt weiter. Allein in Tübingen fanden seit dem letzten Jahr mindestens vier Praxen keinen Nachfolger. Die Ärzteschaft ist erschüttert, wie gering ihre Arbeit bewertet und entlohnt wird. Die Politik, aber auch die Krankenkassen, sind gefordert, rasch Maßnahmen zu ergreifen, damit die weltweit anerkannt gute ambulante Versorgung in Deutschland ge-

Kollege Schiwago hatte auch Probleme, aber weniger mit der Gesundheitspolitik...

sichert bleibt. Werden Sie aktiv und sprechen Sie Ihre Krankenkasse und Ihre Bundestagsabgeordneten darauf an:

Deutscher Bundestag, Platz der Republik 1, 11011 Berlin. Email über [www.bundestag.de](http://www.bundestag.de)

## Der AOK-Hausarztvertrag

Der seit Oktober letzten Jahres angebotene AOK-Hausarztvertrag soll die Stellung der Hausärzte stärken. Der Hausarzt ist dabei Lotse im Gesundheitssystem, er soll Orientierung geben und die Befunde zusammenführen. Die Patienten verpflichten sich, zuerst ihren Hausarzt aufzusuchen, der sie dann an die Fachärzte überweist.

Vorteil für die Patienten: Einmal im Jahr kann eine Gesundheitsuntersuchung durchgeführt werden, bisher war das nur alle zwei Jahre möglich. Die Ärzte verpflichten sich an Qualitätszirkeln teilzunehmen, ein Qualitäts-

management einzuführen und Wartezeiten auf 30 Minuten zu begrenzen - Kriterien, die bereits Teil unseres Praxiskonzeptes sind.

Vorteil für die Hausärzte: Sie bekommen eine deutlich höhere Vergütung. Dies hilft den Praxen zu überleben und kommt letztendlich den Patienten zugute.

Wenn Sie bei der AOK versichert sind, werden wir Sie beim nächsten Besuch in unserer Praxis darauf ansprechen und würden uns freuen, wenn Sie dem AOK-Hausarztvertrag beitreten würden. Für Sie ändert sich letztendlich nicht viel, für uns bedeutet es eine große Chance.

## EDITORIAL



**Liebe Patienten,**

Seit vielen Jahren kann eine durchschnittlich große Arztpraxis nicht mehr aus den Einnahmen der gesetzlichen Krankenkassen leben. In der Vergangenheit gab es Proteste, Streiks und Praxisschließungen für eine bessere Vergütung. Mit dem Gesundheitsfond sollten 3,7 Milliarden Euro ins ambulante System fließen - aber es kommt nicht an, im Gegenteil: Im Hochlohnland Baden-Württemberg fließen Gelder ab. Der Hausarzt soll mit 35,77 Euro im Quartal seine Patienten versorgen - nötig wäre das Doppelte. Die ärztliche Tätigkeit ist zwar ein sozialer Beruf, aber man lebt auch da nicht nur vom Dankeschön, sondern erwartet eine angemessene Vergütung für eine verantwortungsvolle Tätigkeit.

Die Aussichten sind wenig motivierend für junge Mediziner, die ihre Berufstätigkeit noch vor sich haben. Sie sitzen bereits jetzt auf gepackten Koffern Richtung Norwegen oder England. Sie wollen unter diesen Bedingungen keinen sechzig Stunden Job inklusive Not- und Nachtdienste. Die Lage auf der Alb und im Schwarzwald ist bereits dramatisch. Viele Regionen haben keinen Hausarzt mehr.

Jedes System lebt letztendlich vom Geben und Nehmen. Vertragspartner müssen fair und respektvoll miteinander umgehen, sonst kippt das System. Diese Fairness ist auf Seiten der Politik und der Krankenkassen nicht mehr spürbar - deswegen sind die Ärzte ziemlich sauer. Jeder andere an unserer Stelle wäre das auch.

*Ihr Wolfgang Raiser*



## Wenn Angst und Trauer überwiegen

**Die Depression ist weltweit eine der häufigsten Erkrankungen. Sie kann auftreten als kurze episodische Störung oder als länger anhaltende Krankheit. Alle Altersgruppen sind betroffen, Kinder, junge und alte Menschen, Frauen und Männer**

**in gleichem Maße. Oft ist die Depression verschleiert und sie zeigt sich in körperlichen Symptomen. Viele Patienten sind verunsichert, da sie eine organische Ursache ihres Krankseins vermuten. Man spricht dann von einer versteckten, larvierten**

**Depression oder psychosomatischen Erkrankung.**

**Prinzipiell sind Depressionen gutartig, nach einer bestimmten Zeit heilt sie in der Regel aus. Als Trost sei all den Betroffenen gesagt: Nach jeder langen Nacht kommt ein neuer Morgen.**

## Ursachen der Depression

Die Ursachen der Depression sind sehr komplex. Depressiv Erkrankte denken häufig, dass sie an ihrem Zustand selbst schuld sind - zu ihrer tiefen Traurigkeit kommen auch noch Schuldgefühle. Es gibt jedoch viele physiologische Abläufe im Gehirn, die die depressive Stimmungen erhalten und erzeugen können.

Menschen, die das Gen 17q11.1 haben, reagieren bei Belastungen rasch mit einer Reizung des Mandelkerns, der Amygdala, von wo aus das Angst- und Aggressionsverhalten gesteuert wird. Bei anderen ist das Zusammenspiel verschiedener neurogener Botenstoffe gestört. So kann beispielsweise der Serotonin- oder Dopaminspiegel im Gehirn zu niedrig sein, und dadurch depressive Stimmungen erzeugen.

An der Entstehung von Depressionen scheint in den meisten Fällen ein erhöhter Adrenalinpiegel beteiligt zu sein: Ein hohes Stressempfinden führt zu einer andauernden Stimulation der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenachse und somit zu einer Verminderung der Neubildung von Zellen im so genannten Hippokampus, einem der wenigen Orte im Gehirn, wo noch Zellen neu gebildet werden können. Diese Neubildung ist wichtig für die Vernetzung der Zellen untereinander. Je besser die Zellen vernetzt sind, umso mehr Informationen können abgeglichen und eingeschätzt werden.

### Symptome der Depression

- Abgeschlagenheit, Antriebsarmut, Lustlosigkeit, Traurigkeit, Gefühl der Sinnlosigkeit oder gar Gedanken an Selbsttötung
- Schlaflosigkeit oder vermehrtes Schlafbedürfnis, mangelnder Appetit
- Kopfschmerz, Engegefühle oder wechselnde körperliche Symptome

### Psychosomatische Erkrankungen

Bei psychosomatischen Erkrankungen werden manchmal Schmerzen, Druckgefühle oder Gefühlsstörungen empfunden, die aus "falschen" Vernetzungen von Nervenzellen untereinander resultieren. Natürlich müssen diese körperlichen Symptome abgeklärt werden. Wenn aber eine körperliche Ursache ausgeschlossen wurde, sollten seelische Zusammenhänge betrachtet werden. Das ist manchmal gar nicht so einfach, da viele psychosomatisch Kranke ihre Traurigkeit in ein körperliches Leiden übersetzt haben und deshalb beharrlich eine organische Erklärung suchen.

## Optimisten haben mehr Spaß

Als Stress erlebte Ereignisse sind ein bedeutsamer Faktor bei der Entstehung von Krankheiten. Ist ein bestimmtes Organismus, ein Botenstoff, ein Gen oder ein biochemischer Prozess leicht verletzbar, kann bei einem zusätzlichen Stressor Krankheit entstehen. Bei der Depression ist es nicht anders. Der Erkennung von Stressfaktoren kommt deshalb eine besondere Bedeutung zu. Hier liegt aber auch die Chance, langfristig mit der Krankheit besser umgehen zu können.

Welchen Unterschied gibt es zwischen Pessimisten und Optimisten? Die Antwort:

keinen. Beide irren sich in 50 Prozent der Fälle, nur die Optimisten haben mehr Spaß dabei. Dieser kleine Witz verdeutlicht, welchen Einfluss wir auf unser eigenes Erleben haben. Aaron Antonovsky, ein israelisch-amerikanischer Psychologe fand heraus, dass es ganz entscheidend ist, welche Haltung wir an den Tag legen: Mal sehen, wir werden eine Lösung finden. Oder die hoffnungslose Variante: Wir haben eh keine Chance.

Alle unsere Emotionen folgen dem E-E-E-System: Ereignis-Einschätzung-Emotion. An den Ereignissen können wir wenig ändern,

aber an unserer Einschätzung: Ist das Glas halb leer, oder hatten wir Glück, dass es noch halb voll ist. Regnet es mal wieder heute, oder nutzen wir die Gelegenheit für einen gemütlichen Tag zu Hause. Eine häufige Ursache für pathologische, emotionale Zustände ist die Katastrophisierung der Ereignis. Worte wie furchtbar, schlimm, Katastrophe, usw. bringen eine ganze Kaskade von Botenstoffen und Erregungen von Hirnkernen in Gang, die anhaltend depressive, angstvolle oder aggressive Gefühle hervorrufen.



## Die Depression meistern

Depressive Stimmungen können ein lebenslanger Begleiter sein. Viele kommen damit zurecht und begrüßen sie wie einen alten Bekannten. Sie haben gelernt, damit umzugehen. Anderen brauchen Hilfe. Manchmal reicht es aus, mit dem Arzt darüber zu sprechen, manchmal braucht es ein Medikament, das die niedrigen Botenstoffspiegel im Gehirn ausgleicht. Mittelfristig kann eine Psychotherapie notwendig sein, oder man zieht einen Psychiater hinzu. Aber auch Sie selbst haben Möglichkeiten, Einfluss zu nehmen. Hier ein paar Hinweise, wie Sie Ihren emotionalen Zustand besser stabilisieren können:

### **Vermeiden Sie negative Äußerungen.**

Jedes Mal, wenn Sie über etwas schlecht reden, jammern, klagen oder sich aufregen, werden bestimmte Neuronen und Gehirnregionen aktiviert, die schlechte Stimmungen erzeugen. Manche glauben, sie könnten negative Äußerungen machen und es gar nicht so meinen. Für das Gehirn macht das keinen Unterschied. Die emotionale Färbung des Gehirns wird negativ und produziert ängstliche oder aggressive Stimmungen.

### **Entkatastrophisieren Sie den Alltag.**

Vermeiden Sie Aussagen wie: Das ist eine Katastrophe! Jetzt ist alles aus! Wir haben keine Chance! Jetzt geht es nicht mehr weiter! Das ganze emotionale System wird damit unter Alarm gesetzt. Machen Sie es wie die Brasilianer (das Volk mit den vermutlich stärksten Nerven der Welt): "Sempre dá um jeito" - es gibt immer eine Lösung.

### **Vermeiden Sie negative Lebensmottos.**

Viele sehen ihr Leben unter einem unglücklichen Stern. Über ihrem Leben stehen Sätze wie: Ich habe kein Glück im Leben! Niemand liebt mich! Ich mache immer alles falsch! Egal was ich anfasse, es wird nicht gelingen! Meine Krankheit wird niemand herausfinden! Jeder Mensch hat ein Lebensmotto. Ist dieses Motto negativ angelegt, führt dies zur Resignation. Suchen Sie sich ein positives Motto - es gibt immer eine Lösung.

### **Anerkennen Sie stressvolle Ereignisse.**

Die großen Ereignisse im Leben sind Abschied, Tod, Krankheit, Verlust, Trennung. Die meisten Menschen haben die Kapazität, ein großes Problem zu lösen, bei zwei oder drei gleichzeitig auftretenden Problemen sind die meisten Menschen überfordert. Sie reagieren mit Angst und depressiven Symptomen. Anerkennen Sie, wenn große Dinge passieren. Schützen Sie sich, indem Sie Ihre Aktivitäten einschränken. Vermeiden Sie auf jeden Fall einen weiteren Konflikt zu eröffnen.

### **Stopp dem Grübeln.**

Unser Gehirn funktioniert ganz gut, ohne dass wir es mit unserem Denken stören. Wenn Sie ein Problem haben, denken Sie darüber nach, aber nicht zu lange. Unsere Gehirnzellen verschalten sich und teilen uns irgendwann ein Ergebnis mit. Unser Denken stört nur diesen Vorgang. Geben Sie sich

grübeln! Sie dürfen einmal am Tag grübeln, zum Beispiel von 17-18 Uhr. Das reicht.

### **Machen Sie einen Plan.**

Unser Körper liebt klare Regeln. Er braucht klare Strukturen, damit die Hormone planvoll produziert werden können, sonst entsteht ein heilloses hormonelles Chaos und der Körper signalisiert: Mach doch was du willst, aber ohne mich. Wenn Sie morgens eine Stunde kämpfen müssen, bis Sie es schaffen aus dem Bett zu kommen, haben Sie die Energien für den Tag schon verbraucht. Stehen Sie auf, egal ob Sie noch müde sind oder nicht, immer zur selben Zeit auf (7-8 Uhr). Schreiben Sie auf, was Sie am kommenden Tag alles erledigen werden, und setzen Sie es um. Durch die klare Tagesstruktur wird es Ihnen besser gehen.

### **Gegen die Spontanitätsfalle.**

Planen Sie Ihre Freizeitaktivitäten. Viele meinen, sie könnten abends um 20 Uhr noch spontan entscheiden, ob sie sich mit jemandem treffen oder ins Kino gehen. Das ist ein Trugschluss, sie fallen in die Spontanitätsfalle. Nehmen Sie sich ein bis zwei Termine in der Woche vor, die Sie dann auch wahrnehmen, egal ob Sie müde sind oder sich unwohl fühlen. Gerade wenn man sich zurückzieht, braucht man mehr Kontakte von außen. Freundschaften sind besonders wichtig, aber diese müssen gepflegt werden.

### **Zwingen Sie sich zu einem Lächeln.**

Wir wissen heute, dass unser emotionaler Zustand aus der Rückmeldung unseres Muskeltonus resultiert. So kann es sogar sein, dass es uns besser geht, wenn wir bewusst lächeln. Obwohl es uns vielleicht gar nicht danach ist. Probieren Sie es aus.

### **Gehen Sie zum Licht.**

Dunkelheit produziert Melatonin, ein Botenstoff im Gehirn, der Müdigkeit und schlechte Laune verursacht. Gehen Sie besonders im Winter ins Freie. Machen Sie zu Hause besonders viele Lichter an, um ihre Stimmung zu heben.



## Die Histamin-Unverträglichkeit

Die Erkenntnisse verdichten sich, dass bei vielen Erkrankungen eine Histaminunverträglichkeit eine ursächliche Rolle spielt. Histamin ist ein Botenstoff des Gewebes, der zu Gefäßerweiterungen, Schwellungen oder vermehrter Schleimproduktion führt. Allergien lösen ebenfalls Histaminreaktionen aus, es kommt aber auch in verschiedenen Lebensmitteln vor.

Histamin wird von der Diaminoxidase gespalten. Manche Menschen haben eine zu geringe Konzentration dieses Abbauenzym oder dessen Wirkung ist vermindert. Möglicherweise sind viele Erkrankungen mit einer Histamin-Intoleranz verbunden, wie zum Beispiel Kopfschmerzen oder Migräne, chronische Nesselsucht (Urtiaria), unspezifische Bauchbeschwerden oder auch chronisch entzündliche Erkrankungen. Histamin befindet sich vor allem in Rotwein, in lang gereiftem Hartkäse (leider auch im Parmesan), in Schokolade und auf nicht mehr ganz frischem Fisch. Rotwein hat eine 2000 mal höhere Histaminkonzentration als Weißwein. Viele Menschen haben Rotwein von der Weinkarte gestrichen, weil

### Histamin in Lebensmitteln

- Rotwein
- nicht fangfrischer Fisch  
(Faktor 1:13000 gegenüber frischem Fisch)
- Hartkäse
- Schokolade
- Salami und Rohwürste
- Nüsse
- Tomaten
- Erdbeeren und Zitrusfrüchte
- Spinat
- Sauerkraut

sie mit Übelkeit und Kopfschmerzen darauf reagieren. Frischfisch ist kein Problem, liegt der Fisch aber schon ein paar Tage beim Händler, bilden Bakterien Histamin auf dessen Oberfläche.

In vielen Fällen ist es einen Versuch wert, mittels histaminarmer Ernährung eine Erkrankung zu beeinflussen. Ob die Histaminhypothese schließlich ganze Krankheitsprozesse erklären kann, bleibt abzuwarten und bedarf noch weiterer Studien.

## Damit Fernweh nicht weh tut

Wer in den Urlaub fährt, vor allem in warme Länder, sollte eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Neben verschiedenen Medikamenten sind einige Vorsichtsmaßnahmen nützlich.

### Moskitonetz:

Immer mitnehmen, Schutz vor Insektenstichen, Malaria, Denguefieber. Ring entfernen (passt nicht in den Koffer), zusätzlich zehn Meter Paketschnur, um es irgendwo aufzuhängen. Viele Wäscheklammern zur Befestigung.

### Nicht barfuß gehen:

Die größte Gefahr im Urlaub sind nicht die Krankheiten, sondern Nägel und Scherben. Nehmen Sie Pflaster, Mullbinde und Desinfektionsmittel mit.

### Medikamente:

Vomex gegen Übelkeit, Loperamid bei langanhaltendem Durchfall, Fenistil gegen allergische Reaktionen (z.B. Insektenstiche), Cotrim, ein

Antibiotikum für schweren Durchfall oder Harnwegsinfekte, Paracetamol gegen Schmerzen und Fieber, Tshamba Fii bei Sonnenbrand, Autan-Family gegen lästige Moskitos.



## Praxis intern +++ Praxis intern +++ Praxis intern +++

+++ Im November hat sich unser hausärztlicher Qualitätszirkel zu einem Expertenwochenende in Überlingen getroffen und die Behandlung der 100 häufigsten Erkrankungen besprochen +++ Überlingen II: Im Februar hat das gesamte Praxisteam an drei Tagen ein Qualitätshandbuch erstellt und Instrumente zur kontinuierlichen Prozessverbesserung entwickelt +++ Prüfungsjahr für unsere Auszubildende Pia Trautmann: Neben der Führerscheinprüfung und der Prüfung zur Feuerwehrtruppfrau wird Pia in diesem Jahr ihren Abschluss zur Medizinischen Fachangestellten machen +++ In den letzten Monaten stellte der Tübinger Designer Said Shohreh seine Textilentwürfe aus. Vielen Dank! +++

## Der gute Tipp

Honig scheint ein ganz besonderer Stoff zu sein. Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass Honig niemals schlecht wird? Es liegt an der hohen Glucosekonzentration, dass sich keine Bakterien bilden können. Im Honig finden sich aber auch verschiedene Substanzen, die Bakterien abtöten können. Deshalb ist die heiße Milch mit Honig ein Klassiker bei allen Erkältungen, insbesondere bei Entzündungen der Halsregion. Und diese Wirkung ist jetzt auch noch wissenschaftlich belegt!



## Der Buchtipp

Und noch ein Klassiker: "Anleitung zum Unglücklichsein", von Paul Watzlawick. Wer es noch nicht kennt- eine paradoxe Anleitung, wie wir hundertprozentig unglücklich werden können. Das Buch ist zwar nicht mehr ganz neu, aber weiterhin aktuell und mit ein bisschen Humor kann man sehr viel für sich selbst lernen.

## Praxis Homepage

Auf unserer Homepage können Sie alle Patientenbriefe nachlesen.

[www.praxis-raiser.de](http://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](http://www.praxis-raiser.de)

© 2009