



Patientenbrief

Praxis im Französischen Viertel
Dr. med. Wolfgang Raiser

Nr.5/04-2004

Praxisgebühr und Co ?

Oder warum Medikamente von Ärzten verordnet werden sollten

Für viel Aufregung und Diskussionen hat die Einführung der Praxisgebühr zu Anfang dieses Jahres geführt. Jetzt sind es vor allem die vielen Ausnahmen, die für große Verwirrung sorgen. Mit Einführung der Praxisgebühr sollten auch die nicht rezeptpflichtigen Medikamente aus der Verordnungsfähigkeit herausfallen. Bis 31. März gab es noch eine Übergangsregelung. Seit April können nun viele rezeptfreien, aber apothekenpflichtigen Medikamente den Patienten nicht mehr zu Lasten der Krankenkassen verschrieben werden. Viele dieser rezeptfreien Medikamente sind recht preisgünstig und kosten wenig mehr als die normale gesetzliche Mindestzahlung von 5,00 Euro pro Medikament. Nicht wenige Patienten haben versucht sich mit Medikamenten selbst zu versorgen, um den Arztbesuch zu umgehen und



damit die Praxisgebühr zu sparen. In einigen Fällen wurden Beschwerden verschleppt. Für den Einzelnen ist es schwer, die Übersicht über einen Markt von circa 30.000 Medikamenten zu behalten. Daher sollte die Verordnung eines Medikamentes nach wie vor eine ärztliche Aufgabe bleiben - die Beratung in der Apotheke ersetzt keinesfalls die ärztliche Diagnose.

Individuelle Raucherentwöhnung

Als besondere Leistung unserer Praxis bieten wir Raucherentwöhnungen im Rahmen eines individuellen Reduktionsprogramms an - auf Wunsch auch als Rauchstoppprogramm. Beim Reduktionsprogramm begleiten wir Sie über einen Zeitraum von mehreren Wochen und geben Ihnen wichtige Informationen und Tipps.



Nach und nach wird der Zigarettenkonsum bis auf Null reduziert. Sie können Termine ganz nach ihren Bedürfnissen mit uns vereinbaren. Auf Anfrage übernehmen auch einige

Krankenkassen die Gebühren für die Raucherentwöhnung. Andererseits ist die Behandlung an sich schon kostenneutral, da Sie erhebliche finanzielle Einsparungen durch die Reduktion des täglichen Zigarettenkonsums haben.

Neu in der Praxis: Eigenbluttherapie

Im Jahr 1898 verabreichten die beiden schwedischen Ärzte Grafstrom und Elfstrom erstmals ihren Patienten Eigenblut bei schweren Infektionen. Seither wird dieses Verfahren in aller Welt erfolgreich angewendet. Die Eigenbluttherapie zählt zu den klassischen Reiztherapien in der Naturheilkunde. Durch die Injektion des eigenen Blutes wird das Immunsystem stimuliert, worauf es mit erhöhter Aktivität reagiert. Man kann diese Methode bei Infektanfälligkeit, Allergien, chronischen Erkrankungen und vielen anderen Beschwerden anwenden. Das Blut wird mit einem Medikament im Verhältnis 1:1 gemischt. Es sollte eine Serie von 5-7 Behandlungen durchgeführt werden. Wenn Sie Interesse an einer solchen Therapie haben, sprechen Sie uns einfach an.

EDITORIAL



Liebe Patienten,

Es gäbe viel zu sagen über die Einführung der Praxisgebühr, Zuzahlungen von Medikamenten, Sinn und Unsinn der Gesundheitsreform. Ich habe trotzdem für diesen Patientenbrief ein anderes Thema gewählt, das uns alle angeht, und viel tiefer und nachhaltiger betrifft: Stress, über dessen Bewältigung und letztendlich über die Frage, wie wir eigentlich leben wollen. Täglich müssen wir uns den Herausforderungen des Lebens stellen. Es gibt keinen, der alle Situationen schon kennt und deshalb nie überfordert ist. Unser ganzes Leben ist ein einziger großer Versuch mit all den Problemen, Herausforderungen, den Überraschungen und den Rückschlägen fertig zu werden. In meinem Praxisalltag erlebe ich dies täglich. Viele fühlen sich alleine in ihrem Alltagskampf. Aber es sei ihnen versichert: niemand nimmt dieses Leben einfach so hin, niemand ist ohne seinen ganz persönlichen Schmerz. Unser Bestreben ist es, in diesem Leben zufrieden zu sein, vielleicht sogar glücklich. Und hierzu müssen wir unsere Alltagsstrategien immer wieder überprüfen und neu anpassen. In den letzten 50 Jahren wurde unser Leben bestimmt durch einen nie gekannten Wohlstand. Jetzt sind wir vielleicht in einer Zeit des Umbruchs und andere Werte wie Freundschaft, Mitgefühl, aber auch Zeit und innere Gelassenheit bekommen wieder mehr Gewicht und können uns helfen, unser inneres Gleichgewicht zu finden. Ich möchte Sie ermutigen, sich dem sich ständig wandelnden Lebensprozess zu stellen, Neues auszuprobieren, Altes zu verabschieden, sich das Leben einfacher zu gestalten - zum Wohle ihrer eigenen Zufriedenheit und Gesundheit.

Dr. Wolfgang Raiser



Stress - das große Thema

Wir leben in einer anstrengenden Zeit. Unser Leben ist schnell und hektisch und wir müssen eine Vielzahl von Aufgaben gleichzeitig erledigen. Zur Bewältigung all dieser Herausforderungen bedarf es einer

grossen Kompetenz. Oft reichen unsere sozialen Fertigkeiten zur Bewältigung des Alltags nicht aus und wir leiden unter permanentem Stress. Dauert die Stresssituation sehr lange an, kann unser Körper mit ernst-

haften Problemen reagieren. Unser Leben ruhiger und einfacher gestalten ist ein Thema, das uns das ganze Leben begleitet. Aber was ist überhaupt Stress? Und wie können wir ihm begegnen?

Die Stressreaktion als Überlebensvorteil

Die Entwicklung des Menschen ist noch gar nicht so alt. Im Vergleich zu den Säugetieren, die es wahrscheinlich schon vor 250 Millionen Jahren gab, ist unsere Geschichte nach neuesten Funden um die drei Millionen Jahre alt. Unser Organismus und dessen physiologische Abläufe sind jedoch wenig verschieden von unseren viel älteren Verwandten, den Säugetieren.

Flucht- und Angriffsreflex

Ein wichtiger Reflex in der Entwicklung der Lebewesen war der Flucht- oder Angriffsreflex. In dieser Notfallreaktion wird dem Körper über die Botenstoffe Adrenalin alles zur Verfügung gestellt, was der Körper in dieser Situation braucht. Das Herz schlägt schneller, die Lungen weiten sich, damit mehr Sauerstoff aufgenommen werden kann, die Pupillen weiten sich, damit man besser sehen kann, die Blase und der Darm verschließen sich, damit man auf der Flucht nicht behindert wird, der Tonus der Muskulatur erhöht sich, um mehr Kräfte reservieren zu mobilisieren. Neben den Botenstoffen Adrenalin und ähnlichen Stoffen unterstützt

das unwillkürliche Nervensystem mit seinen Gegenspielern Sympathikus und Parasympathikus diese Funktionen.

Körper und Psyche

Auch viele unserer Alltagssituationen basieren auf diesen archaischen Mustern: Angriff oder Flucht, Jagd und Nestbau, Anziehung oder Zurückweisung. Gerade der Fluchtreflex war in der Entwicklung der

Säugetiere ein wichtiger Überlebensvorteil. Insekten kennen diesen Reflex nicht und laufen oft geradewegs in ihr Verderben. Wird dieses System nur ab und zu aktiviert, ist dies für den Organismus kein Problem. Eine Herausforderung oder eine neue Aufgabe, kann durchaus als positiver Stress wahrgenommen werden. Dauert eine unangenehme Situation jedoch sehr lange an, befindet sich eine Person permanent in einer Angriffs- oder Fluchtkonstellation oder schwankt gar zwischen beiden Reaktionen, kann der Körper ernsthaft mit Beschwerden reagieren. Oft bleiben sogar nur die körperlichen Beschwerden zurück und die auslösenden Emotionen sind längst überdeckt und nicht mehr erinnerlich. Dann hat sich eine psychosomatische Erkrankung in unserem Körper festgesetzt. Körper und Seele sind eine Einheit und die Trennung, wie sie viele Jahre versucht wurde, kann heutzutage nicht mehr aufrecht erhalten werden. Es gibt praktisch keine dauerhaften Emotionen, ohne dass der Körper nicht darauf reagiert.

Was Stress auslösen kann

Es gibt viele stressauslösende Faktoren: Kälte, Hitze, Ärger, Trauer, Wut, Isolation und Einsamkeit, Überforderung, aber auch Unterforderung, Fieber und Krankheit. Sehr starke Faktoren sind sogenannte Life-Events (Lebensereignisse): Tod eines nahen Angehörigen, Verlust des Arbeitsplatzes, Trennung von Partner, Krankheit. Es ist wichtig, zuerst einmal wahrzunehmen, ob man unter mehreren Stressoren gleichzeitig leidet. Allein schon die Anerkennung, dass

man im Moment an der Grenze seiner Verarbeitungsmöglichkeiten ist, kann entlastend wirken und man kann entsprechend gegensteuern. Viele unserer Stress-Situationen sind jedoch selbst gemacht. Oft überfordern wir uns mit allzuviel Aktivitäten. Weniger ist manchmal mehr. Unsere emotionalen Reaktionen auf bestimmte Ereignisse folgen einem bestimmten Einschätzungsprozess. Neigen wir dazu die Dinge negativ zu sehen, erleben

wir auch mehr stressige Momente. Das Bild vom Glas, das halbvoll oder halbleer gesehen werden kann, ist jedem geläufig. Wir können mit unserem Alltag besser umzugehen lernen, wenn wir prüfen, ob unsere Einschätzungsprozesse nicht zu negativ sind. Wir müssen uns schützen, dauerhaft negative, uns selbst schädigende Gefühle mit uns herumzutragen. Das Leben ist für jeden ein lebenslanger Lernprozess gerade was den Umgang mit Stress betrifft.



Zwölf Möglichkeiten, sich das Leben leichter zu machen

1. Simplify your life

Halten Sie Ordnung, aber seien Sie nicht pingelig. Denken Sie an die 80/20 Regel: mit 20% des Arbeitsaufwandes hat man oft schon 80% des Ergebnisses erreicht, die restlichen 20% verbrauchen ungeheuer viel Energie. Erledigen Sie die Dinge gleich, die man sofort erledigen kann. Aufschieben zehrt an der Energie. Hier gilt: Arbeiten, zu denen man keine Lust hat, dauern halb solange wie geplant, Dinge die man zwischendurch erledigen möchte, dauern doppelt so lange. Beim Kauf eines Gebrauchsgegenstandes auch bedenken, wo er verwahrt wird, was man statt dessen entsorgen kann und ob man sich in die Bedienung einarbeiten muss. Alles was Sie in den letzten vier Jahren nicht in der Hand gehabt haben, brauchen sie nicht.

2. In der Ruhe liegt die Kraft

Bereits Kleinkinder lernen, sich in schwierigen Situationen auch wieder selbst zu beruhigen. Wenn Sie sich aufregen, regen Sie sich auf und schaden nur sich selbst. Schonen Sie ihre Kräfte. Sehen sie lieber über einen Fehler des anderen hinweg. Gehen Sie ökonomisch mit Ihren Kräften um.

3. Schützen Sie sich vor schädlichen Emotionen

Sicher, jeder ist mal wütend und ärgert sich. Aber achten Sie darauf, dass Sie Ihre Emotionen wieder umwandeln: die Tugend der Wut ist die Güte, die der Angst die Zuversicht. Wer sehr lange in einem Emotionszustand verharret, schädigt langfristig auch seinem Organismus.

4. Sind Sie eine "high-expressed emotions"- Person?

Streiten Sie viel, geht es bei Ihnen immer hoch her? Vermeiden Sie in Beziehungen feindselige, nörgelnde und negative Äusserungen. Negative (aber auch positive) Emotionen verbreiten sich rasant in der Familie. Vermeiden Sie Sätze mit „immer“ und „nie“. Reden sie über aktuelle Anlässe, nicht über Vergangenes. Bleiben Sie ruhig. Für jede Aufregung braucht das Adrenalin-system einen Tag, bis der Körper wieder normal funktioniert. Wenn Sie sich dreimal die Woche aufregen, ist der Organismus sechs Tage mit dem Abbau des übermässigen Adrenalins beschäftigt. Also höchstens einmal in der Woche aufregen.

5. Die Kraft des Mitgeföhls

Kein menschliches Gefühl ist so stark wie das Mitgeföh. Erleben Sie, wie sich dieses warme Gefühl in Ihnen ausbreitet, wenn Sie jemandem etwas Gutes tun, etwas verschenken oder großzügig sind. Sie helfen anderen - und gleichzeitig tun Sie etwas Gutes für sich selbst.

6. Zwingen Sie sich gelegentlich zu einem Lächeln

In der Psychologie weiß man heute, dass unsere Geföhle eine Rückkopplung des Aktivitätszustandes unserer Muskeln sind, das heisst, wenn unsere Muskeln angespannt sind, sind wir auch angespannt. Wir können auch nicht fröhlich sein, wenn wir ein trauriges Gesicht machen, ja wir können nicht einmal eine Rechenaufgabe lösen, wenn wir ganz dumm in den Spiegel schauen. Mit einem Lächeln geht manches schon viel besser.



7. Über das Nein-Sagen

Viele Menschen haben Probleme, jemandem etwas abzuschlagen oder Nein zu sagen. Eine ehrliches Nein hält aber jede Beziehung aus. Viele formulieren ihr Nein oft aus Unsicherheit aggressiv oder verletzend. Bleiben sie lieber freundlich und selbstsicher. Ein ehrliches Nein kann oft sehr gütig sein.

8. Schwierige Situationen entstehen im Kopf

Ob das Glas halb voll oder halb leer ist wird in unserem Kopf beurteilt. Unsere Emotionen folgen dem EEE-Schema: Ereignis-Einschätzung-Emotion. Es ist allein unsere Einschätzung, ob wir einen Tag schön finden oder verregnet oder zu heiss. Vermeiden Sie negative Aussagen. Suchen Sie Sätze, die dasselbe aussagen, nur positiv formuliert. Sie werden sehen, es geht Ihnen besser.

9. Bleiben Sie in Bewegung

Probieren Sie Neues aus. Kochen sie neue Gerichte, nehmen Sie einen anderen Weg zur Arbeit, überraschen Sie Ihren Partner mit Blumen oder einem gemeinsamen Wochenende, kaufen Sie sich einmal andere Kleider. Holen Sie sich Anregungen von außen. Die Buntheit des Lebens ist die Nahrung für den Alltag.

10. Weniger ist oft mehr

Wenn Sie zwei Jobs haben, in vier Vereinen aktiv sind, drei Kinder und einen Garten zu betreuen haben, dann sollten Sie überlegen, ob Sie allem gerecht werden können. Reduzieren Sie Ihre Anforderungen. Wer viel tut, muss sich auch wieder erholen. Wer An-Spannung erlebt, braucht in gleichem Masse auch wieder die Ent-Spannung.

11. Vernetzung

Pflegen Sie die Beziehungen zu Freunden und Verwandten. Gerade junge Familien mit Kindern und anstrengender Arbeit verlieren in dieser Zeit oft den Kontakt zu alten Freunden. Halten Sie den Draht für die späteren Jahre. Wenn die Kinder aus dem Haus sind ist man auf diese Kontakte wieder angewiesen. Nutzen Sie e-mail oder das Telefon. Oft reicht schon ein Anruf alle paar Wochen. Man muss sich nicht immer treffen. Die grösste Bedrohung im Alter ist die Ein-samkeit und die Depression. Halten und suchen Sie Kontakte, gehen Sie nach aussen, bleiben Sie geistig aktiv, bringen Sie ihr Lebenswissen ein. Junge Menschen sind oft dankbar über Ihre Hilfe.

12. Schärfen Sie ihr Selbstbewusstsein

Wer seine Selbstsicherheit nicht trainiert, macht sie stumpf. Zwingen Sie sich ab und zu in großen Versammlungen das Wort zu ergreifen. Sagen sie genau das, was sie beim Hinausgehen ihrem Nachbarn sagen würden. Lassen Sie sich in einem Laden beraten, auch wenn Sie nichts kaufen wollen. Gehen Sie in ein Lokal alleine, aufrecht und selbstbewusst. Merke: Der Muskel der nicht trainiert wird, wird schwach.

Und außerdem: Kinder lachen am Tag im Durchschnitt 180 mal, Erwachsene nur noch vier mal. Also: nehmen sie die Dinge leichter und vor allem humorvoller!



Der Glyx-Faktor -

Wissenswertes über die sogenannten Fatburner

Der GLYX-Faktor (Glykämischer Index) gibt an, wie schnell der Blutzucker ansteigt, wenn man ein kohlenhydrathaltiges Nahrungsmittel zu sich nimmt. Ein Croissant oder Süßigkeiten werden zum Beispiel sehr schnell im Darm aufgeschlossen und verstoffwechselt, Vollkornbrot dagegen langsamer. Auch Früchte werden verzögert aufgenommen, Kartoffeln, Reis und Nudeln ebenfalls.

Wenn einfache Zucker im Körper schnell anfluten, kommt es zu einem übermäßigen Anstieg des Insulinspiegels. Dieser anhaltend hohe Insulinspiegel führt dazu, dass wir bald wieder Hunger haben und mehr essen, wie eigentlich nötig wäre. Nahrungsmittel mit niedrigem GLYX-Faktor wirken dagegen zusätzlich als Fatburner. Besonders gute Fatburner sind daher Bohnen, Erbsen, Grapefruit, Kirschen, fettarme Milch oder Joghurt, Roggen oder Gerste.

Kalorien sparen mit Süßstoff ?

Viel meinen, sie können Kalorien sparen durch die Verwendung von Süßstoff. Doch weit gefehlt. Allein durch die sensorische Wahrnehmung der

Geschmacksqualität Süß, rechnet der Körper mit einer großen Menge an Kohlenhydraten. Da aber nur Chemie kommt, bleibt das Insulin unbeschäftigt und der Körper reagiert wieder mit Hungergefühl. Also besser Süßstoff weglassen und ander Torte Kalorien einsparen.

GLYX-Faktor

Traubenzucker	100
Baguette	96
Pommes frites	76
Schokolade	70
Cola	68
Honig	58
Kartoffeln gekocht	56
Spaghetti	55
Trauben	46
Makkaroni	45
Pflaumen	39
Kirschen	22



Ölbilder von Mirjam Thaler in der Praxis



Zum ersten Mal stellt eine Künstlerin aus dem Französischen Viertel ihre Bilder in unseren Praxisräumen aus. Mirjam Thaler hat an der Kunsthochschule in Kassel studiert und arbeitet jetzt im eigenen Atelier im benachbarten Lorettoviertel. Ihre Bilder sind zum Teil gegenständlich und auch abstrakt, in der Gesamtschau bilden sich diese Bilder zu einer wunderbaren Ergänzung des Sehens und Träumens und des Verlierens in Farbmustern und Emotionen. Die Bilder stehen zum Verkauf. Wer Kontakt mit der Künstlerin aufnehmen möchte, erreicht sie in ihrem Atelier in Tübingen, Gölzstrasse 22 unter der Nummer 07071-303823.

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

Unsere Mitarbeiterin Claudia Ritter ist seit einem Jahr in Ausbildung zur Arzt-Fachhelferin, einer speziellen Weiterbildung für Praxis-Assistentinnen, voraussichtlicher Abschluss in diesem Sommer + + + wir machen Urlaub vom 20.5.-30.5. + + + am Pfingstmontag haben wir Notfalldienst für das Stadtgebiet Tübingen + + + dem Patientenbrief liegt teilweise ein Exemplar des Praxiswegweisers bei - wenn Sie mit unserer Arbeit zufrieden sind, empfehlen Sie uns weiter + + + die Medizinstudentin Miriam Maier war die erste Famulantin in der Praxis + + + wir vernetzen uns: seit Sommer letzten Jahres im Qualitätszirkel Akupunktur in Tübingen und ab Mai im neu entstehenden Hausärzte-Qualitätszirkel + + + Tag der offenen Praxis am Samstag, den 12. Juni 2004, gleichzeitig Fest im Französischen Viertel + + + das Parkhaus in der Französischen Allee, 50 m hinter unserer Praxis, ist demnächst betriebsbereit + + +

Der gute Tipp

Die 6-Sekunden-Entspannung

Atmen Sie tief ein und wieder aus. Nach dem Ausatmen zählen sie - ohne weiter zu atmen - langsam auf sechs. Durch die Verzögerung der Atmung können sie innere Erregungs- und Stressreaktionen abbremsen.

Diese Übung können sie mehrmals wiederholen. Wenden Sie sie immer dann an, wenn Sie spüren, dass Sie in eine Stresssituation hineingeraten. Das Gute an dieser Übung ist, dass man sie überall unbemerkt durchführen kann.

Der Buchtipp



Passend zum Schwerpunktthema "Stress" möchte ich zwei Bücher des amerikanischen Psychologen Daniel Goleman empfehlen: sein bekanntestes Werk "Emotionale Intelligenz", eine herausragende Darstellung, wie uns unsere Gefühle leiten können, sowie ein neueres Buch "Dialog mit dem Dalai Lama" - eine interessante Begegnung der östlichen mit der westlichen Philosophie und Psychologie.

www.praxis-raiser.de

Besuchen Sie auch unsere Homepage. Sie wird laufend aktualisiert, mit vielen Links zu Gesundheitsthemen wie etwa Allergien, Reisemedizin, u.a.

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
© 2004