



Patientenbrief

Praxis im Französischen Viertel
Dr. med. Wolfgang Raiser

Nr. 9/10-2006

Das Ende der Diäten - mit fett- und kalorienarmer Ernährung abnehmen

Was viele schon lange dachten, stellt sich mehr und mehr als Gewissheit heraus: Es gibt keine speziellen Diäten zur garantierten Gewichtsreduktion. All die Atkinsdiäten, Trennkostverfahren, Slimfast, Glyxxdiäten und viele andere haben wenig Bestand und führen zum bekannten JoJo-Effekt. Der einzige Weg, der erfolgreich zur Gewichtsreduktion führt - und da sind sich alle Ernährungswissenschaftler einig - ist weniger essen oder FdH.

Die halbe Portion (FdH)

Wir haben eine bestimmte Vorstellung, wie groß eine Portion sein soll und hören erst auf zu Essen, wenn diese aufgegessen ist. FdH bedeutet, die Essensportion zu halbieren. Wichtig ist außerdem, den Fettanteil der Nahrung zu reduzieren.

Herbstzeit - Denken Sie an die Grippeimpfung

Im Herbst sollte man wieder an die Grippeimpfung denken. Im vergangenen Jahr war die Diskussion über das neue H5N1 Vogelgrippevirus sehr lebhaft. Die epidemische Situation hat sich in diesem Jahr nicht verändert. Wir empfehlen die Grippeimpfung für alle Altersklassen. Bei einer drohenden Pandemie besteht immerhin ein relativer Schutz vor dem neuen Virus. Bitte überprüfen Sie bei der Gelegenheit auch den Status Ihrer sonstigen Impfungen im Impfbuch.

Die Verringerung des Körpergewichts gelingt durch eine künstlich hergestellte Notsituation. Zur Erinnerung: nach dem Krieg gab es keine übergewichtigen Menschen und Diabetes war eine seltene Erkrankung. In Notzeiten holt sich der Körper die notwendige Energie aus seinen Reserven. Das ist ein seit Millionen Jahren bewährtes Prinzip. Stagniert das Gewicht, liegt es daran, dass die angebotene Nahrungsmenge für den Körper ausreichend ist.

Folgende Grundprinzipien zur Gewichtsabnahme sollten Sie berücksichtigen:

1. FdH, essen sie die Hälfte ihrer normalen Portion.
2. Reduzieren Sie den Fettanteil.
3. Essen Sie nur dreimal am Tag.
3. Keine Zwischenmahlzeiten (ein fataler Irrtum der Ernährungsmedizin, die jahrelang kleine Mahlzeiten propagiert hat)
4. Ergänzen Sie die halbe Portion durch Salate und Gemüse, diese haben null Kalorienwert.
5. Überprüfen Sie zweimal in der Woche Ihr Gewicht.

Aktion 1000 kg

Wir werden ab sofort wieder eine Aktion in der Praxis starten mit dem Ziel, Tübingen um 1000 kg leichter zu machen. Da die Primärprävention (Vermeidung von Krankheiten) keine Leistung der Krankenkassen ist, wird ein kleiner Beitrag zur Einschreibung in dieses Programm notwendig sein.

EDITORIAL



Liebe Patienten,

Es wird Sie vielleicht verwundern, in diesem Patientenbrief erneut einen Artikel zum Rauchen vorzufinden. Das Rauchen und dessen Verbot in der Öffentlichkeit ist in aller Munde. Im Rahmen unseres Praxiskonzeptes zur Prävention und Vermeidung von Krankheiten ist dieses Thema wichtig. Neben Übergewicht und mangelnder Stressverarbeitung gehört Rauchen zu den drei Hauptverursachern von Krankheiten. Es gibt kaum ein Organsystem, welches durch Rauchen nicht beeinträchtigt wird. Es geht hier nicht um die moralische Verurteilung des Tabaks. Natürlich kann eine Zigarette gut schmecken. Aber bei täglich 20 Zigaretten über 20-30 Jahre kommt eine eindrucksvolle Menge an Schadstoffen zusammen. Viele haben es geschafft, selbstständig aufzuhören. Rauchen ist eine Suchterkrankung und führt rasch zu einer ausgeprägten Abhängigkeit. Deshalb brauchen manche Menschen Hilfe. Wer gar nicht aufhören will, sollte wenigstens als kleinen Schritt seinen Tabakkonsum halbieren.

In diesem Patientenbrief geht es viel ums Teilen. Manchmal hilft eine klare Handlungsanweisung, um alte Gewohnheiten zu verändern. Halbieren ist eine gute Richtschnur beim Abnehmen (FdH), oder Alkohol trinken (TdH), Rauchen (RdH), Computerspielen (CdH), Fernsehen (TVdH) und so weiter. Nur beim Kritisieren scheint das Halbieren nach Ansicht von erfahrenen Psychologen nicht auszureichen. Anscheinend wird allgemein zu viel genörgelt. Deshalb gilt hier: KeF (Kritisier ein Fünftel). Mehr dazu lesen Sie in der Rubrik "Der Gute Tipp".

Ihr Wolfgang Raiser



Raucher - die letzten ihrer Art

Rauchen erlebt aktuell einen rasanten Imagewandel. Galt Rauchen bisher als chic und cool, verkehrt sich das Bild derzeit geradezu ins Gegenteil. In vielen europäischen Ländern verlieren Raucher ihre ange-

stammten Plätze an den Theken. Inzwischen gibt es Nichtraucherhotels, Nichtrauchercafes und bei Einstellungen gilt Rauchen als Negativkriterium. Vielleicht hilft dieser Imagewandel sogar mehr als alle Gesundheits-

kampagnen der letzten Jahre, da es am Selbstbild der Rauchenden ansetzt. Aus medizinischer Sicht ist es wichtig, auf das Rauchen zu verzichten, gehört doch Rauchen zur zentralen Achse der (bösen) Krankmacher.

Kolumbus war schuld- die Geschichte des Tabaks

Die Geschichte des Tabaks beginnt mit der Entdeckung der neuen Welt. Kolumbus wunderte sich über die kleinen Feuerchen, die in den Blättern eines Krautes glühten. In der Sprache der einheimischen Kariben (die übrigens wegen eines kleinen Schreibfehlers später zu den Kannibalen wurden) hießen diese kleinen Rollen tobago. Während in Südamerika hauptsächlich die Zigarren dominierten, wurde in Nordamerika das Pfeifenrauchen zelebriert. Dort hatte das Rauchen mehr einen rituellen Aspekt: gemeinsames Rauchen besiegelte den Frieden und Freundschaften oder war der Höhepunkt eines Festes. (Auch heute noch gilt das Gemeinsam-Eine-Rauchen-Gehen als verbindender Akt - Manitu sei's gedankt.) Erst im 16. Jahrhundert kam der Tabak nach Europa. Zunächst galten die Tabakblätter als Heilmittel. Ein gewisser Jean Nicot heilte Hautkrankheiten durch das Auflegen von

Tabakblättern bei den Herrschaften am französischen Hof. Zigarren verbreiteten sich erst langsam in Europa, zuerst am Hof. Im Jahre 1604 wurde das erste Rauchverbot in England erlassen, ohne wesentlichen Einfluss. Schließlich wurde Tabak in ganz

Europa angebaut, später dann in Kleinasien, wo feinere Tabaksorten heranwuchsen. Napoleon und seine bürgerliche Armee waren es, die auf ihrem Eroberungszug durch Europa das Rauchen populär machten: Das Rauchen als Symbol des freien Menschen, des Citoyens. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurden schließlich die ersten Zigaretten hergestellt. Das Zigarettenrauchen blieb lange ein Privileg der Oberschicht, es galt als dandyhaft und letzter Schrei. Im Zweiten Weltkrieg wurde die Zigarette dann endgültig populär und nach dem Krieg die eigentliche Währung (in Lucky Strike Einheiten). Mit HB, Reval und Ernte 23 eroberten sich die Zigaretten mehrheitlich die deutschen Lungen. Vielleicht wird man einmal im Jahre 2050 das 20. Jahrhundert als Jahrhundert des Nikotins bezeichnen, völlig verständnislos darüber, dass massenhaft freiwillig geraucht wurde.

Vergessen Sie die Feinstaubdiskussion

Der pharmakologisch wirksamste Tabak-inhaltsstoff ist das Nikotin. Es hat eine adrenalinähnliche Wirkung, das heißt es macht die Gefäße eng, beschleunigt den Puls und produziert einen kleinen Kick - hinterlässt aber eine depressive Nachschwankung. Mit der nächsten Zigarette wird versucht, dieses Stimmungstal wieder auszugleichen. In den Blutgefäßen verletzt das Nikotin die feine Innenhaut, wo sich Cholesterin einlagert und zu Verkalkungen führt. An den Zelloberflächen bilden sich Nikotinrezeptoren, die auf weitere Zufuhr warten. Kommt kein Nikotin, machen die Rezeptoren Stress, biochemisch entsteht so

suchtorientiertes Verhalten. Neben dem Nikotin gibt es eine lange Liste von über 2000 Rauchinhaltsstoffen. Allen voran das Kohlenmonoxid, das die Sauerstoffaufnahme am Hämoglobin blockiert, Stickstoffoxide, Blausäure, Benzopyrene und viele als Krebserreger bekannte Kohlenwasserstoffe. Darüber hinaus kommen Schwermetalle vor wie Arsen, Chrom, Vanadium oder das zu Osteoporose führende Cadmium. Die inhalierte Feinstaubmenge ist so groß, dass man sich wegen der aktuellen Feinstaubdiskussion keine Gedanken mehr machen muss. Diese Menge ist für Raucher vernachlässigbar.



15 Jahre Atemnot oder was eigentlich im Beipackzettel stehen sollte

Der Beipackzettel einer Zigarettenschachtel müsste eigentlich sehr lang sein. Die Liste der Nebenwirkungen ist eindrucksvoll. Die meisten Menschen wissen, dass Rauchen zu Lungenkrebs und Herzinfarkt führen kann. Wenige wissen aber, dass die schwerste und häufigste Erkrankung der Raucher das Lungenemphysem ist, das sich durch eine

schleichende Verringerung der Lungenoberfläche auszeichnet. Diese entsteht durch die chronische Entzündung der Bronchien. Durch einen erhöhten Ausatemungsdruck kommt es zum Platzen von Lungenbläschen. Die Lungenoberfläche eines Menschen ist ungefähr so groß wie ein Fußballfeld, mancher Emphysepatient verfügt nur noch über einen 16-Meterraum. Die Folge ist chronische Atemnot und Asthma. Nicht wenige Erkrankten brauchen dauerhaft Sauerstoff, die Lebensqualität sinkt dramatisch. Viele verharren 10-15 Jahre in diesem Zustand und können kaum das Haus verlassen. Fast alle Organsysteme werden durch das Rauchen geschädigt. Sämtliche Gefäße sind betroffen, es kommt zu Sehverschlechterungen, die Gehirverkalkung schreitet schneller voran mit erhöhtem Schlaganfallrisiko und frühzeitiger dementieller Entwicklung. Raucher haben vermehrt Zungen- und Kehlkopfkrebs. Das erhöhte Risiko für einen Herzinfarkt ist bekannt. An den Beinen kommt es bei langer Raucherkarriere zu Gefäßverschlüssen. Die Gefäße können operativ aufgedehnt werden,

Besser wie nichts tun - weniger rauchen

Auch wenn sie noch nicht bereit sind, mit dem Rauchen aufzuhören, versuchen sie wenigstens einige Regeln zu berücksichtigen:

- Rauchen Sie nicht in Ihrer Wohnung, auch nicht in einem speziellen Raucherzimmer.
- Leben Sie mit Kindern, ist das Rauchen in der Wohnung absolut tabu, da deren Lungen durch Passivrauchen stark geschädigt werden.
- Rauchen Sie nicht im Auto.
- Versuchen Sie vor dem Mittagessen nicht zu rauchen.
- Rauchen Sie auf jeden Fall mit Filter.
- Rauchen Sie die Hälfte (RdH).

manchmal bilden sich aber Nekrosen und das Bein muss amputiert werden. Und für manche das Allerschlimmste: die Haut wird schlechter durchblutet und faltig - Raucher sehen alt aus.

Würden alle diese Punkte im Beipackzettel eines Medikamentes stehen, hätte dieses Präparat längst seine Zulassung verloren.

Aber noch gibt es solche Beipackzettel nicht.

Jeder Versuch zählt - Wege zum Nichtraucher

Es ist nie zu spät, mit dem Rauchen aufzuhören. Auch nach jahrelangem Zigarettenkonsum kann sich die Lunge zumindest in Teilen wieder regenerieren und der fortschreitende Prozess der Gefäßverkalkung kann gestoppt werden. Viele schaffen es, selbständig aufzuhören, manche brauchen Hilfestellung.

Wir bieten ein individuelles Entwöhnungsprogramm an, das an die Bedürfnisse des Einzelnen angepasst ist. Seit vielen Jahren beschäftige ich mich mit der Raucherent-

wöhnung. Bereits während meiner klinischen Tätigkeit habe ich Raucherentwöhnungskurse an der Volkshochschule angeboten. Eine Zusatzausbildung zur Fachkunde Suchttherapie komplettiert meine Qualifikation. Früher wurde die Raucherentwöhnung häufig nach der Punkt-Schluss-Methode durchgeführt. Heute weiß man, dass die Reduktion physiologischer ist. Der Körper gewöhnt sich langsam an die niedrigere Nikotinzufuhr. Außerdem dient die Zeit der Reduktion dazu, Automatismen und

Gewohnheiten aufzubrechen und durch neue Verhaltensmuster zu ersetzen. In den USA hatte man in den 80iger Jahren eine ökonomische Methode gesucht, um Suchtpatienten vom jeweiligen Suchtstoff zu entwöhnen und ist dabei auf die Akupunktur als wirksame Methode gestoßen. In der kritischen Phase des Absetzens kommt daher die Ohr-Akupunktur unterstützend zum Einsatz. Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören wollen, sprechen Sie uns einfach an. Wir beraten Sie gerne.



Unsere erste Auszubildende: Pia Trautmann

Seit September gehört Pia Trautmann zu unserem Praxisteam. Sie ist unsere erste Auszubildende und wird ihre Lehre nach der neuen Ausbildungsverordnung zur Medizinischen Fachangestellten machen. Die Berufsbezeichnung Arzthelferin entfällt damit vollständig. Pia kommt aus Unterjesingen und spielt in ihrer Freizeit Flügelhorn. Im Sommer hat sie ihren Abschluss an der Hauptschule Innenstadt absolviert. Unter 33 Bewerberinnen machte sie bei uns das Rennen. Wir freuen uns über die Verstärkung im Team und wünschen Ihr viel Erfolg und Freude bei der Arbeit.



Was macht eigentlich ein Vertragsarzt ?

Die gesetzlichen Krankenkassen kaufen sich bei den niedergelassenen Vertragsärzten bestimmte Leistungen ein. Das Leistungsspektrum wird im Gemeinsamen Bundesausschuss der Krankenkassen, Ärzte und der Bundesregierung festgelegt. Diese Versicherungsleistungen sind weitgehend sinnvoll und bewährt. Es gibt jedoch viele Therapien und Untersuchungen, die medizinisch sinnvoll, aber trotzdem keine Leistungen der Krankenkassen sind, wie zum Beispiel einige

Vorsorgeuntersuchungen, physikalische Therapien oder Naturheilverfahren. Die gesetzlichen Krankenkassen sind nach dem Sozialgesetzbuch nur zu kurativen Leistungen verpflichtet, also Leistungen zur Heilung, vorbeugende Maßnahmen zur Krankheitsverhütung sind nicht Aufgabe der Krankenkassen. Auch Atteste, Berichte und Bescheinigungen sind keine Versicherungsleistungen. Bitte haben Sie Verständnis, dass deshalb in einigen Fällen eine Gebühr anfällt.

Apropos Akupunktur...



Vielen Dank an Familie N. für das Comic von Touché!

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

+++ Im März war ich in Essen bei einem einwöchigen Update zu aktuellen internistischen Themen. Zum einen konnten neue Erkenntnisse gewonnen werden, auf der anderen Seite wurde Bekanntes und Bewährtes bestätigt +++ Wir haben verstanden!!! In letzter Zeit hören wir immer wieder Klagen, dass unsere Wartezeiten zu kurz wären und Sie die interessanten Artikel in "Ökotest", "Psychologie heute" oder anderen Zeitschriften nicht zu Ende lesen können. Kein Problem: Geben Sie uns einfach Bescheid, wenn Sie länger im (neudeutsch:) Lesezimmer verbringen wollen. +++ Die aktuelle Ausstellung ist von Asmat Batsashi. Sie ist in Georgien geboren, hat in Tiflis Kunst studiert und lebt jetzt in Tübingen. Sie stellt moderne Ikonenmalerei vor, sowie Zeichnungen und Skulpturen. Zum Jahresende wird sich ein Kunstprojekt der Lehrerin Eva Maria Schulz aus der Französischen Schule in der Praxis präsentieren +++

Der gute Tipp

Was oft als gut gemeinte Kritik gedacht ist, wird schnell zur Nörgelei. Untersuchungen haben gezeigt, dass Kritik nur in einer feinen Balance zu Lob oder positiven Aussagen verstanden und angenommen werden kann. Das Verhältnis liegt ungefähr bei 1:5 - eine kritische Aussage nach fünf positiven Statements. Nur dann wird Kritik als nicht verletzend oder entwertend verstanden. Was darüber hinausgeht wird als Nörgelei verbucht. Manche nennen es auch emotionale Umweltverschmutzung. Hier heißt es also: KeF- oder Kritisier ein Fünftel.



Der Buchtipp

"Kinder können nerven" von Reinhart Lempp, dem langjährigen ärztlichen Direktor der Tübinger Kinder- und Jugendpsychiatrie. Lempp schreibt in einer erweiterten Wiederauflage seines Buches "Kinder für Anfänger" aus dem Jahre 1985 sensibel und sehr aktuell, was Kinder in ihrer kleinen Welt brauchen: nämlich verlässliche Eltern, die erziehen und den Kindern nicht das Gefühl von Macht oder Ohnmacht geben.

Praxis Homepage

Auf unserer Homepage finden Sie alle Patientenbriefe zum 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

© 2006