

DER LANDARZT



AUF ZU NEUEN Ufern

VON DR. THOMAS ASSMANN

Liebe Leserin, lieber Leser, manchmal ist die Wirklichkeit schneller als die Theorie. Vor einiger Zeit schrieb ich an dieser Stelle, dass die medizinische Versorgungslage in Zukunft noch schwieriger werden würde. Genau genommen schreibe ich das sehr häufig, weil es mich als Hausarzt auf dem Land einfach beschäftigt.

Bisher dachte ich, bis es wirklich so weit ist, dauert es noch. Die Realität aber hat mich eingeholt, es wird jetzt schon viel ernster, als ich dachte. Das Gesundheitssystem ist am Limit.

Ein kleines Beispiel: Diese Woche sind in unserer Praxis zwei ärztliche Kollegen in Urlaub und leider einer erkrankt. Das bedeutet für den einzigen Kollegen, der noch arbeitet – und das restliche Team –, viel Stress. Aufseiten der Patienten gibt es dafür aber kein Verständnis. Sie haben das Gefühl: „Ich bin krank, das muss laufen.“ Das ist übrigens eine Art, mit der medizinischen Versorgung umzugehen, die mir immer mehr auffällt. Zum Arzt gehen gilt als eine Serviceleistung.

So drängelten sich in dieser Woche viele Patienten zum Beispiel an der Schlange vor der Tür vorbei mit dem Argument, sie wollten doch nur ein Rezept. Wie viele Menschen vor ihnen standen, das war ihnen egal. Wir entgegneten dann stets: „Bitte haben Sie etwas Geduld, wir kümmern uns.“ Darauf reagieren die meisten mit Verständnis, manche aber bedrohlich und beschimpfen uns in solchen Fällen tatsächlich.

Eine andere Sache, die immer mehr Einzugs hält: einfach ohne Termin vorbeikommen und dann sofort behandelt werden wollen. Verstehen Sie mich nicht falsch, im Notfall ist das natürlich wichtig und richtig. Aber nicht, wenn man einen Schnupfen hat. So geht das nicht. Ich denke, das ist für jeden nachvollziehbar.

Wir geben wirklich unser Bestes, schauen immer, wer braucht am schnellsten Hilfe und wer hat wann seinen Termin. Nach dieser Maßgabe nehmen wir die Patienten dran.

Patienten müssen lernen, dass medizinische Versorgung Geld und andere Ressourcen kostet und nicht immer und jederzeit einfach so verfügbar und abrufbar ist.

Was ich zudem beobachte, wenn ich Notdienst habe: Viele Patienten schlagen auch dort vermehrt auf – in der Notaufnahme oder der Notfallpraxis, weil sie gar keinen Hausarzt mehr haben. Aus meiner Erfahrung heraus können das bis zu 50 Prozent der Patienten sein, die ich während eines Dienstes sehe. Ihnen fehlt nicht nur eine medizinische Begleitung über die Jahre, sondern eben auch der Ansprechpartner, der weiß, wie wichtig es ist oder wie schnell es gehen muss.

Aber was nützt es zu jammern. Wir müssen handeln. Abgesehen davon, dass ich hier Staat und Krankenkassen in der Verantwortung sehe, habe ich mir selbst überlegt, vermehrt sogenannte „Physician Assistants“, kurz PAs, einzustellen. In Deutschland sagen wir dazu auch „Medizinassistenten“ und „Arztassistenten“. An dem Namen erkennen Sie schon, es geht darum, dass das jemand ist, der dem Arzt zur Hand geht und Dinge übernehmen kann, die bisher in der Verantwortung des Mediziners lagen.

Ich bin mittlerweile davon überzeugt, wenn Mediziner ärztliche Tätigkeiten nicht abgeben, dann wird es mit der Versorgung gar nicht mehr funktionieren.

Wie das dann am Ende genau laufen kann, welche Aufgaben abgeben werden können, wie diese Assistentinnen und Assistenten bezahlt und in den Praxisalltag involviert werden, das muss sich zeigen. Aber ich halte es für eine wichtige und notwendige Weiterentwicklung.

Liebe Leserin und Leser, ich wünsche Ihnen eine entspannte Woche, und bleiben Sie gesund, im Moment trifft es so viele mit so unterschiedlichen Dingen.

Es grüßt Sie herzlichst aus dem Oberberg – Ihr Landarzt

Dr. Thomas Assmann, 60 Jahre alt und Internist, hat eine Praxis im Bergischen Land. Er schreibt hier alle 14 Tage.

Letztens war ich zu einem runden Geburtstag eingeladen. Einer der Gäste hielt eine Rede auf das Geburtstags-„Kind“ und führte aus, dass Leute, die schon ein paar Jahrzehnte auf Erden verbracht haben, bei Geburtstagen gerne verkünden, wie alt sie sich eigentlich fühlten, nämlich wie gerade mal dreißig, manche gar wie zwanzig. Andere wähnen sich noch inmitten einer offenbar ewigen Pubertät. Sich jünger zu machen, als man laut Geburtsurkunde ist, liegt im Trend: Die bunten Blätter verkünden seit Längerem, fünfzig sei das neue dreißig, frisch getrennte Middle-Ager suchen sich deutlich jüngere Partner, und Kosmetikindustrie und Schönheitschirurgen verdienen sich eine goldene Nase an all jenen, die hoffen, sie könnten dem Alter ein Schnippchen schlagen. Dabei hilft, je nach Ausleuchtung, schon ein Blick in den Badspiegel, um zu erkennen, dass sich zwischen Gefühl und Realität eine deutliche Diskrepanz aufbauen kann. Wer spürt, wie der Zahn der Zeit an einem nagt, und das dann auch noch offen einräumt, wirkt in diesen Tagen beinahe wie aus der Zeit gefallen.

Kein Wunder, werben doch selbst Krankenkassenbroschüren mit bestens erhaltenen Senioren mit Silberlocken, die sich, in sportliche Funktionskleidung gewandert und mit Nordic-Walking-Stöcken kraftvoll ausschreitend, vor Freude gar nicht wieder einkriegen. Daneben aufgekratzte Endsiebziger, die die Kraft von mindestens vier Herzen haben und den jugendlichen Leiter ihres Computerkurses in Erstaunen versetzen. Inzwischen dürfte jeder wissen, dass für solche Fotos gern auf Mittfünfziger zurückgegriffen wird, deren Schläfen man mit Photoshop grau nachbearbeitet – für die Wunschbilder, die unsere Gesellschaft sich vom Altern macht.

In Wirklichkeit ist das Altern mit all seinen Gebrechen und dem Verlust an Vitalität, Fruchtbarkeit und Gesundheit nämlich noch immer, wenn nicht gar mehr denn je ein scham- und angstbehaftetes Thema in unserer Gesellschaft. Das alles, obwohl gemeinhin bekannt ist, dass wir vom ersten Tag unseres Lebens an beginnen zu altern. Wie das in welchem Tempo und mit welchen Begleiterscheinungen bei jedem Einzelnen abläuft, liegt bis zu höchstens dreißig Prozent in unseren Genen. Selbst wenn man dann noch Umwelteinflüsse dazu rechnet, bleibt hier also noch jede Menge Raum für uns, die Art unseres Alterns mitzubestimmen. Dabei geht es mir ausdrücklich nicht um ein Verjüngen, sondern um ein gesundes Altern, bei dem man sich wohlfühlt. Worauf Sie dabei achten müssen, folgt jetzt.

Die Haut

Natürlich fällt der Blick beim Altern zuerst auf die Außenhülle. Die Illusion, es bringe was, hier mit Cremes für Verjüngung zu sorgen, muss ich Ihnen aber nehmen. Zwar kommen in Cremes „für die reifere Haut“ oder in klar gekennzeichneten Anti-Aging-Produkten eine Reihe klassischer und neuerer Player zum Einsatz. Folgt man Laboruntersuchungen, sollen die Vitamine A, C, E und die kurzkettigen Polypeptide einen messbaren Effekt haben. Sie schaden meist auch nicht, können sogar für ein paar Stunden die Hornschicht der Oberhaut mit mehr Feuchtigkeit aufsaften, wirken aber nur sehr oberflächlich. Manchmal reizen sie die Haut sogar oder führen zu Kosmetikakne. Unter dem Strich: Wer eine Anti-Falten-Creme kauft, wird seine bisherigen Falten kein bisschen loswerden und umgebremst weitere dazubekommen.

Um das zu verhindern, müssten die Anti-Aging-Stoffe nämlich in die zweite Hautschicht, die Lederhaut, gelangen, um dort das abgebaute Kollagen, verloren gegangene elastische Fasern oder die abgebaute Hyaluronsäure zu ersetzen oder eben mal ihre Neubildung zu stimulieren. Und gerade das gelingt den von außen aufgetragenen Wirkstoffen dank der stabilen Hautbarriere nicht. Zudem setzen ihnen auch Licht und Luft ordentlich zu. Oft zitierte Studien der Kosmetikbranche erreichen vielfach keine wissenschaftlichen Qualitätsstandards. Die Produkte sind häufig nur im Labor und nicht am Menschen getestet – und falls doch, an einer zu kleinen Gruppe von Personen.

Man kann sich solche Präparate daher sparen und dafür sorgen, dass man die wichtigen Mikronährstoffe besser über die Ernährung zu sich nimmt. Nutzen Sie zum Reinigen der großen Hautflächen und des Gesichts lieber Wasser und Handtuch. Keine Seife, kein Peeling, keine alkoholische Lösung, kein Mizellenwasser. Setzen Sie darauf, die natürlichen Schutzmechanismen der Haut einfach mal wirken zu lassen, und waschen Sie sie nicht ständig weg. Wenn Sie das vier Wochen durchhalten, werden Sie spüren, was die Haut so alles selbst kann. Denn sie ist und bleibt ein selbstheilendes und selbstheilendes Organ.

Das Mikrobiom

Epidemiologen haben errechnet, dass wir unser Dasein bei gesunder Lebensweise um bis zu 17 Jahre verlängern kön-



Foto Getty

So bleiben Sie vital

Sich jung zu fühlen und auch so auszusehen wünschen sich viele jenseits der 50. Unsere Kolumnistin *Yael Adler* meint: Das ist kein Hexenwerk. Man muss nur wissen, wie sich Gesundheit und Frische bewahren lassen. Ein Auszug aus ihrem neuen Buch.

SAGEN SIE MAL, FRAU DOKTOR



nen! Sie werden nicht überrascht sein: Alkohol, Zigaretten und das Bruteln im Solarium sollte man in jedem Fall unterlassen. Deshalb steht im wissenschaftlichen Fokus das, was wir selbst in der Hand haben: Bewegung, Sport, Schlaf, Psyche und ganz besonders die Ernährung. Über Pflanzenkost zum Beispiel nehmen wir neben Mikronährstoffen auch Ballaststoffe und nützliche, lebendige Bakterien zu uns, dazu auch viele bunte Pflanzenfarben und Bitterstoffe. Und da all das, was wir essen und trinken, am Ende durch den Darm muss, sollten wir uns diesen beim Thema Altern genauer anschauen.

Das sogenannte Mikrobiom im Darm war lange ein Forschungsthema, das der Wissenschaft im günstigsten Falle gemäßigtes Interesse abnötigte. Im Laufe der letzten Jahre jedoch hat es eine Art Kultstatus erlangt – und damit auch das Körperorgan, das seine Existenz bislang im Halbdunkel unseres körperlichen Souterrains fristete. Inzwischen wissen wir, dass der Darm eine Art Global Player im

menschlichen Organismus ist, in dem bis zu tausend verschiedene Mikroorganismen bekannt sind, die allgemein das Mikrobiom bilden. Dabei entwickelt jeder einzelne Mensch sein ganz individuelles Mikrobiom, mit etwa 300 bis 500 Bakterienarten. Je größer die Artenvielfalt ist und je höher dabei der Anteil der „guten“, gesundheitsfördernden Bakterien, desto höher ist die Schutzwirkung für unsere Gesundheit und natürlich auch für unsere Langlebigkeit. Auch Anti-Aging geht also immer über den Darm!

Auch auf unserer Haut gibt es ein Mikrobiom: Bakterien, Pilze und Viren, die untereinander und mit dem Menschen eine Symbiose eingehen. Sie sind keine Einzelkämpfer, sondern kooperierende Bakteriengruppen, von deren Teamwork wir profitieren können. Darm und Haut stehen miteinander in regem Austausch. Wissenschaftler reden deshalb von einer Darm-Haut-Achse. Wer in seinem Inneren mit einer vielfältigen und gesunden Darmflora für Ord-

nung sorgt, strahlt das auch in der „Außenwirkung“ aus.

Das Wasser

Befragt man Menschen, die noch immer jung wirken und jede kosmetische Nachhilfe abstreiten, nach ihrem fabelhaften Aussehen, sagen sie gern: „Gute Gene und immer viel, viel Wasser trinken!“ Da könnte sogar etwas dran sein, immerhin liegt der Wasseranteil unseres gesamten Körpers bei 50 bis 75 Prozent. Gesteuert wird der Wasserhaushalt über Hormone: Wasser plustert die Haut auf, macht sie optisch saftiger, natürlich auch die Hornschicht der Oberhaut, sodass sie für Stunden weniger knitterig wirken kann. Allerdings ist Wasser nun mal ein „durchlaufender“ Posten und muss daher regelmäßig weiter zugeführt werden. Alte Menschen, deren Sinneszellen den Durst weniger wahrnehmen, trocknen schnell aus. Erwachsene zwischen neunzehn und fünfzig Jahren sollten 35 Milliliter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht am Tag zu sich nehmen. Das sind bei einer 75 kg schweren Person etwa 2,6 Liter am Tag. Zwei Drittel dieser Angabe beziehen sich auf die „aktive“ Flüssigkeitszufuhr, ein Drittel auf die Flüssigkeit, die in Lebensmitteln enthalten ist. Wenn es schwerfällt, während der Arbeit oder an freien Tagen regelmäßig ans Trinken zu denken, kann sich über eine Handy-App, die Smartwatch oder einen schönen Wecker daran erinnern lassen. Die Handy-App lobt sogar fürs Trinken.

Die Ernährung

Mindestens ebenso bedeutsam: Du bist, was du isst. Das sieht man an Haut und Bauch, es schlägt sich jedoch auch im Inneren positiv oder negativ nieder. „Eat more plants!“, mehr Pflanzen essen, lautet die Devise, doch es gibt noch mehr Gutes, das wir unserem Körper einverleiben können: Essen Sie maximal drei Mal oder gerne auch nur zwei Mal am Tag, mit mindestens fünf Stunden Nahrungspause dazwischen. So können Glukose und Insulin absinken. Zudem springt der zelluläre Hausputz an. In besonders langen Nahrungspausen, wie etwa beim Fasten, wird dann sogar „Zellmüll“ beseitigt, und die Zellen haben die Chance, sich wieder zu verjüngen.

Seien Sie sparsam mit Zucker und Weißmehl; die machen schnell wieder hungrig und reduzieren Ihre Fettverbrennung um sage und schreibe 35 Prozent! Nehmen Sie besser reichlich Gemüse zu sich, weniger Obst (Fruchtzucker!), viele Nüsse, Saaten, Hülsenfrüchte, Tofu, Buchweizen, Quinoa, Lupine, Amaranth, Eier, Käse, Fisch und – wer es mag – auch mal Fleisch. Gemüse und Eiweiß sättigen schnell, befeuern die schlank machende Darmflora und liefern viele Mikronährstoffe. Gesundes Fett hilft beim Abnehmen, also kalt gepresste Öle, Vitamin E und ungesättigte Fettsäuren, die die Zellmembranen fließfähig und geschmeidig halten: Raps-, Hanf-, Lein-, Walnuss- und Olivenöl, und besonders auch Algen- und Fischöl.

Zu hohes Körpergewicht trägt natürlich zur Alterung bei. Wenn Ihnen das Abnehmen schwerfällt, können Sie ein analoges oder digitales Ernährungstagebuch führen, in das Sie Ihre Mahlzeiten eingeben. Ein Arzt oder Ökotrophologe kann Sie unterstützen und beraten, auch wenn es um das Thema Fasten geht, mit dem Sie Ihr gesamtes Ernährungs- und Verdauungssystem entlasten und neu aufstellen können. Die Chronobiologie, also unseren Tag-Nacht-Rhythmus, zu respektieren ist ein Schlüssel zur Vitalität. So bringt der Verzicht aufs Abendessen, das „Dinner Cancelling“, den größten Effekt für die Bildung des Wachstumshormons in der Nacht für mehr Muskeln und weniger Fett.

Natürlich kurbelt besonders Bewegung den Grundumsatz und die Fettverbrennung an. Zwei Mal pro Woche Ausdauertraining durch Walken, Joggen, Schwimmen oder Radfahren und zwei Mal pro Woche Muskelaufbau, gern auch mit Liegestützen, Klimmzügen, an Geräten oder mit Gymnastik – das wäre das optimale Konzept. Es muss aber auch in Ihren Alltag passen oder passend gemacht werden.

Der Spaß

Wichtig ist, dass Ihr persönlicher Kampf gegen das Altern auch Spaß und Entspannung mit sich bringt und sich keinesfalls als neuer Stressauslöser in Ihrem Leben breitmacht. Egal ob Sauna oder der Aufenthalt in der Natur (Stichwort Waldbaden): Die Freuden der Liebe, der Umgang mit Freunden und der Genuss gemeinsamer Erlebnisse sind Faktoren, die Ihre gesundheitliche Stabilität verbessern. Dazu gehört auch die Gewissheit, alles, was möglich ist, getan zu haben. Hierzu zähle ich auch den Gang zu medizinischen Vorsorgeterminen, die uns ebenfalls Jahre schenken können. Das Stichwort lautet Körperkompetenz, denn sie ist die Basis für unsere ganz persönliche Instandhaltung.

Dr. Yael Adler, „Genial vital!“, Wer seinen Körper kennt, bleibt länger jung!“, das Buch erscheint am 1. März bei Droemer, kostet 20 Euro und kann bereits vorbestellt werden.