

? Was heißt eigentlich...

Anamnese

Anamnese bezeichnet das Gespräch zwischen Arzt und Patient, um die medizinische Vorgeschichte und die vom Patienten wahrgenommenen Krankheitszeichen (Symptome) zu klären.

Die aus der Anamnese gewonnenen Informationen sind der erste Schritt auf dem Weg zur Diagnose. Außerdem dienen sie als Grundlage welche Untersuchungen vorgenommen werden sollen. Die Eigenanamnese ist das Ergebnis der Befragung des Patienten. Die biographische Anamnese umfasst die gesamte Lebensgeschichte des Patienten und sollte biologische, psychische und soziale Fragen einschließen. Dies ermöglicht oft Rückschlüsse auf Risikofaktoren und kausale Zusammenhänge. Bei der Fremdanamnese werden Personen aus dem Umfeld des Patienten befragt. Diese kann wichtige Zusatzinformationen bringen, da Außenstehenden Dinge auffallen, die der Patient nicht wahrnehmen kann oder will. Von Bedeutung ist die Fremdanamnese vor allem auch bei Patienten, die sich selbst nicht verständigen können. Auch in Bezug auf Informationen, die der Patient selbst nicht bieten kann, wenn sie beispielsweise den Schlaf betreffen, ist sie sehr wichtig.



Foto: Gabriel Blaj/fotolia

Bei der Anamnese fragt der Arzt unter anderem nach früheren Erkrankungen, Lebensstil und seelischer Verfassung.

Heilpflanzen-Lexikon

M wie Mönchspfeffer

Der würzig duftende Mönchspfeffer ist eine „Frauen-Heilpflanze“. Seit der Antike wird sie bei Unterleibsbeschwerden und Menstruationsstörungen eingesetzt.

Mönchspfeffer ist eine schöne, strauchartige Gartenpflanze, die von August bis Oktober in violetten Blütenrispen blüht. Vor allem Frauen profitieren von den aus ihm gewonnenen pflanzlichen Arzneimitteln. Diese werden bei PMS (prämenstruellem Syndrom) zur Normalisierung von Zyklusunregelmäßigkeiten und schmerzhaftem Spannungsgefühl in den Brüsten angewendet. Diese Beschwerden werden unter anderem auf einen erhöhten Spiegel des Hormons Prolaktin zurückgeführt. Mönchspfeffer senkt diesen und wirkt regulierend auf Hormone, die den Menstruationszyklus steuern. Allerdings wirkt der Pflanzenstoff langsam, so dass eine Wirksamkeit erst nach etwa drei Monatszyklen beurteilt werden kann. Mönchspfeffer beeinflusst die Geschlechtshormone und ist in Schwangerschaft und Stillzeit tabu. Zu Anwendung und Dosierung können Arzt und Apotheker Auskunft geben.



Foto: emer/fotolia

Der Mönchspfeffer-Strauch wird bis zu vier Meter hoch.

Fragen und Antworten zum Thema Augen

Was beeinflusst die Sehkraft?

Kann man wirklich die Sehstärke erhöhen, wenn man viele Karotten isst? Im Folgenden werden einige Mythen rund um das Thema Auge und Sehkraft aufgeklärt.

Menschen, die zu viel lesen oder vor einem Computer sitzen, schädigen ihre Augen.

Falsch. Eine dauerhafte und eintönige Belastung durch Lesen oder Computerarbeit kann die Augen zwar ermüden oder Kopfschmerzen hervorrufen, aber es schädigt nicht die Sehkraft oder -scharfe. Computerbildschirme geben keine ultravioletten oder radioaktiven Strahlungen ab, die den Augen schaden könnten. Eine Überanstrengung der Augen kann aber ein Hinweis darauf sein, dass eine Brille nötig ist oder die Stärke der Gläser überprüft werden muss.

Wer viele Möhren isst, kann besser sehen.

Falsch. Möhren (Karotten) enthalten Beta-Karotin, eine Vorstufe von Vitamin A. Dieses ist zwar für das Sehen wichtig, bei normaler Ernährung enthält die Nahrung aber ausreichende Mengen davon. Wer mehr aufnimmt, verbessert seine Sehkraft nicht. Erst ein extremer Vitamin-A-Mangel führt zu Blindheit.



Foto: miredi/fotolia

Die Augen entwickeln ihre Fähigkeiten in der Kindheit.

Ein Grauer Star in einem Auge greift auf das andere über.

Falsch. Eine Eintrübung der Linse wird als Grauer Star (Katarakt) bezeichnet. Dieser kann sich in einem oder beiden Augen entwickeln. Die Eintrübung greift aber nicht von einem Auge auf das andere über.

Rauchen ist schlecht für das Augenlicht.

Richtig. Rauchen schädigt viele Organe des Körpers. Raucher erkranken häufiger und früher an Grauem Star und einer altersbedingten Makuladegeneration, eine der häufigs-

ten Ursachen für Erblindung in den Industrienationen.

Training der Augenmuskulatur verbessert das Sehen.

Falsch. Die Augenmuskulatur sorgt dafür, dass rechtes und linkes Auge sich auf denselben Punkt ausrichten, sodass man kein Doppelbild sieht. Außerdem verändern Muskeln die Augenlinse so, dass man nah und fern scharf sehen kann. Diese Fähigkeit entwickelt das Auge in der Kindheit. Ein Training der Augenmuskulatur ist eventuell nur bei speziellen Erkrankungen sinnvoll.

Diabetes ist eine häufige Ursache von Blindheit.

Falsch. Menschen mit Diabetes haben zwar ein erhöhtes Risiko für Augenschäden, die bis zur Erblindung fortschreiten können. Doch mit einer guten Blutzuckereinstellung und mit einer frühen Behandlung bei Netzhautveränderungen verliert nur ein kleiner Teil der Menschen mit Diabetes sein Augenlicht.

Quelle: Gesundheitsinformation.de

Die Techniker Krankenkasse (TK) Niedersachsen rät

Pause statt Power

Regelmäßiger Sport ist für gewöhnlich gut für den Körper. Aber bei Erkältung oder anderen Virenerkrankungen riskiert man schwerwiegende Folgen wie eine Herzmuskelentzündung, wenn man seinem Körper keine Ruhepause gönnt.

„Bei einer Erkrankung – auch wenn sich diese gerade erst anbahnt – sollte man auf jede Art von Sport verzichten. Und das nicht nur bei Grippe oder einer Erkältung, sondern bei jeder Art von Viruserkrankung“, erläutert Petra Rudnick, Ärztin aus dem TK-Ärzte Zentrum. „Besteht beispielsweise bereits eine begleitende Herzmuskelentzündung (Myokarditis), so ist die Gefahr nicht zu unterschätzen, durch sportliche Aktivitäten das bereits angeschlagene Herz zu überlasten. Die Folge können lebensbedrohliche Herzrhythmusstörungen sein.“

Die Hinweise auf eine Herzmuskelentzündung sind vielfältig, deshalb wird die Krankheit oft nur spät diagnostiziert, unter Umständen sogar mit einem schwerwiegenden oder lebensbedrohlichen Verlauf.

Auskurieren wichtig

Viele Berufs- und Freizeitsportler haben jedoch Angst,

dass sich ihre Kondition durch die Trainingspause verschlechtert. Wer sein Training aus Ungeduld zu früh wieder aufnimmt, beansprucht seinen Körper möglicherweise so sehr, dass die gesundheitliche Kondition eher leidet als verbessert wird. Darum sollte so lange pausiert werden, bis man sich wieder vollständig gesund fühlt. Der Wiedereinstieg ins Training sollte langsam erfolgen, so die TK.

Richtige Kleidung

Für alle Gesundgebliebenen ist Bewegung an der frischen Luft auch im kalten Winter zu empfehlen – den jeweiligen Witterungsbedingungen angemessen. Vom aktuellen Modetrend, auch im Winter mit kurzen Hosen zu joggen, rät die TK ab. Die Muskeln kühlen so zu stark aus und nehmen unter Umständen Schaden.

Nasen- statt Mundatmung
Des Weiteren sollte man da-



Foto: Stefan Schurr/fotolia

Wenn man gesund ist, schadet Sport im Winter nicht.

rauf achten, im Freien die kalte Winterluft nicht „ungebremst“ über den weit geöffneten Mund in die Atemwege einströmen zu lassen, sondern immer durch die Nase zu atmen. So wird die Luft stärker angewärmt bevor sie die Bronchien erreicht. Ferner gilt es, möglichen Verletzungsgefahren wie Glatt-eis aus dem Weg zu gehen.