

Leseprobe aus:

Christian Jessen

Sag mal, du bist doch Arzt



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf rowohlt.de.

Inhalt

Vorwort	7
1. Das allgemeine Befinden	11
2. Die Gesundheit der Frau	33
3. Die Gesundheit des Mannes	53
4. Die Gesundheit des Kindes	77
5. Der menschliche Körper	95
6. Haut, Haare und Nägel	115
7. Magen, Darm und Gesäß	133
8. Ernährung und Fitness	143
9. Medikamente und Drogen	173
10. Reisen und Gesundheit	183
11. Sex	193
12. Empfängnisverhütung, Fruchtbarkeit und Hormone	213
13. Schwangerschaft und Babys	225
14. Kuriositäten	245

Vorwort

Im Leben eines Arztes gibt es eine Konstante, der jeder Mediziner zustimmen würde: Wir sind niemals nicht im Dienst. Damit meine ich nicht, dass wir zu Hilfe eilen müssen, wenn jemand auf der Straße zusammenbricht, oder dass wir verpflichtet sind, einem Mitreisenden im Flugzeug beizuspringen, der plötzlich krank wird – obwohl das natürlich der Fall ist. Ich spreche von unserem privaten Alltag, von alltäglichen Gesprächen. Wie oft mutieren Familientreffen zu Sprechstunden im Kleinformat, in denen Brüder nach diesem Leberfleck oder jener Schwellung fragen, Tanten gerne wüssten, welche die beste Hormonersatztherapie für sie ist, und von Haus aus misstrauische Großeltern gerne überprüfen würden, ob ihr Hausarzt kompetent genug ist, um ihnen die richtigen Blutdruckmedikamente zu verschreiben. Bei nahezu jeder erdenklichen Gelegenheit werden wir, sobald wir unseren Beruf verraten haben, mit Fragen bestürmt – und zwar Hunderten von Fragen, ungelogen. Abendgesellschaften sind definitiv am schlimmsten. Je mehr Wein die Gäste intus haben, desto gewagter werden ihre Fragen – und man spürt, es geht um Dinge, die sie seit Jahren unbedingt in Erfahrung bringen möchten, aber nur unter dem befreienden Einfluss von Wein und gutem Essen über die Lippen bringen, nicht jedoch in der nüchternen Atmosphäre ihrer Hausarztpraxis.

Das brachte mich ins Grübeln. Vielleicht könnten wir Ärzte uns eine Menge Worte sparen, wenn ich einmal die ganzen Fragen sammelte, die man uns immer wieder stellt. Vielleicht könnte daraus ein nützliches Nachschlagewerk werden? Von

wem sonst sollte man all diese Dinge in Erfahrung bringen? Man bekommt schließlich keinen Termin beim Arzt, um sich nach der Funktion des Appendix zu erkundigen. Vielleicht erscheinen einem die eigenen Fragen ja auch zu dämlich, um irgendjemanden mit ihnen zu behelligen. (*Bleibt Kaugummi wirklich sieben Jahre lang im Organismus, wenn man ihn verschluckt hat?*) Vielleicht hat jemand auch eine Frage, die ein wenig makaber ist und zu Stirnrunzeln Anlass geben könnte. (*Kacken wir uns selbst voll, wenn wir sterben?*) Oder eine, die so peinlich ist, dass sich einem bei der Vorstellung, sie jemals irgendeiner menschlichen Seele anzuvertrauen, alles zusammenzieht. (*Warum riecht mein Scheidenausfluss so schlecht?*) Das Internet bietet Berge an Informationen, aber wie weiß man, ob eine bestimmte Website zuverlässig und auf dem neuesten Stand ist?

Also beschloss ich, die vorliegende Sammlung der gängigsten und kuriosesten Fragen zusammenzustellen, die an uns Ärzte gerichtet werden. Ich sprach mit Kollegen und notierte mir viele der Dinge, die man während oder außerhalb der Sprechstunde von mir wissen will. Ich sah alte Briefe und E-Mails durch und versuchte, mich an jeden Menschen zu erinnern, der mich einmal auf der Straße oder auf einer Party mit einer Frage angesprochen hat. Ich versuchte mir so viele feuchtfrohliche Abendessen wie möglich ins Gedächtnis zu rufen. Und ich versah das Ergebnis mit zahlreichen Top-Ten-Listen und Kästen mit interessanten Tatsachen und Zahlen, um Ihren Wissensdurst anzustacheln.

Jetzt müssen Sie also Ihren Mut nicht mehr zusammennehmen und können uns Ärzte an unseren freien Abenden die Medizin Medizin sein und stattdessen das Essen genießen lassen – auch wir plaudern ja privat lieber über *X Factor* als über X-Chromosomen. Denn hier ist alles zusammengetragen und

in übersichtliche Kapitel unterteilt, in denen Sie hoffentlich die Antwort auf Ihr spezielles Rätsel finden werden. Das Buch behandelt Männer- und Frauenprobleme, Sex, Ernährung und Fitness sowie einige Kuriositäten, die in keine der üblichen Schubladen passen. (*Bekommt man wirklich eine Arthrose, wenn man mit den Knöcheln knackt?*) Wenn Sie bestimmte Beschwerden haben und mehr darüber wissen wollen, aber auch, wenn Sie einige außergewöhnliche Fakten über Ihren Körper erfahren möchten, dann ist dies hier das richtige Buch für Sie.

Beim Schreiben ist mir klargeworden, wie viele Mythen doch im Umlauf sind, die den falschen Rat erteilen, dieses oder jenes Verhalten würde Sie garantiert gesünder machen. Ich bin mir sicher, dass viele dieser Empfehlungen im besten Glauben ausgesprochen werden. Die Medizin hat jedoch große Fortschritte erzielt, und wir sollten derlei Unsinn wirklich nicht mehr verbreiten. Die Empfehlung, zwei Liter Wasser am Tag zu trinken, Kohlenhydrate zu meiden, wenn man abnehmen will, sich regelmäßig zu entgiften und es auch mal mit Homöopathie zu versuchen, sind nur einige der Standardsprüche in Sachen Gesundheit, denen blind Glauben geschenkt wird – und die in meinen Augen purer Humbug sind. Also versuche ich, so viele dieser gebetsmühlenartig wiederholten Weisheiten unseres Jahrhunderts abzudecken wie möglich. Und fragen Sie mich bitte gar nicht erst nach Chiropraktikern ...

Dr. Christian Jessen

London, 2012

www.drchristianjessen.com

1. Das allgemeine Befinden

■ Warum wird bei Erkältungen immer empfohlen, Hühnersuppe zu essen?

Wenn wir essen, unterstützen wir unseren Körper nicht nur dabei, eine Erkältung zu bekämpfen, sondern tun auch etwas für unser Wohlbefinden. Niederländische Forscher haben herausgefunden, dass die Nahrungsaufnahme genau die Art von Immunreaktion anregt, die die erkältungsauslösenden Viren zerstört. Ihre Experimente zeigten, dass sich die Menge des *Gamma-Interferons* in unserem Körper sechs Stunden nach einer Mahlzeit vervierfacht. Dabei handelt es sich um eine Substanz, die von den infektionsbekämpfenden Zellen produziert wird. Sie spielt eine Rolle in dem Prozess, bei dem T-Zellen die von körperfremden Eindringlingen (*Pathogenen*) befallenen Zellen zerstören. Bei Menschen, die sich darauf beschränken, Wasser zu trinken, wenn sie erkältet sind, sinkt dagegen der Gamma-Interferon-Spiegel.

Aber nicht jede Kost ist gleich gut geeignet. Sie müssen auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung achten. Seit Urzeiten gibt man den Bettlägerigen Hühnersuppe, und wie es scheint, aus gutem Grund: Hühnersuppe verfügt über entzündungshemmende Eigenschaften und vermag einigen Studien zufolge die Bewegung weißer Blutkörperchen zu hemmen, die zu einem Blutandrang und anderen unerwünschten Erkältungssymptomen führen kann.

■ Und was esse ich, wenn ich Fieber habe?

Die meisten Ärzte würden Ihnen zu einer normalen Ernährung raten, ob Sie nun Fieber haben oder nicht. Einige Forschungsergebnisse lassen sogar vermuten, dass es gefährlich sein kann, während einer Krankheit zu fasten. Wie wir aus der vorangegangenen Frage gelernt haben, kann eine verringerte Nahrungsaufnahme die Fähigkeit des Immunsystems behindern, auf eine Infektion zu reagieren: Auf diese Weise wird nämlich entscheidenden Zellen die nötige Energie vorenthalten, um jene Proteine zu produzieren, die Eindringlinge erkennen und als zerstörende markieren.

Wussten Sie, dass ...

Sie nach einer ausgiebigen Mahlzeit ein weniger feines Gehör haben? Viele Musiker und Sänger vermeiden es deshalb, vor einem Konzert zu essen.

■ Warum haben wir überhaupt Ohrenschmalz? Und wie beseitigt man es am besten?

Ohrenschmalz ist eine nützliche Substanz, die unser Körper produziert, um die Ohren zu schützen und zu reinigen. Es hat mehrere wichtige Funktionen: Es schützt die zarte Haut des Gehörgangs, macht sie gleitfähig und reinigt sie, indem es Schmutzpartikel einfängt und Wasser abweist. Auch ist es geringfügig sauer und verfügt über antibakterielle Eigenschaften. Ohne Ohrenschmalz kann die Haut im Ohr trocken und rissig werden und sich infizieren. Oder sie kann sich mit Wasser vollsaugen und wund werden.

Normalerweise produziert Ihr Körper eine relativ konstante Menge Ohrenschmalz. Wenn Sie aber erkältet sind oder viele

Allergien haben, dann kann es auch mal mehr werden. Dann kann es passieren, dass sich das Ohrenschmalz sammelt und einen Pfropf bildet, der Ihr Hörvermögen beeinträchtigt. Man hat eine von zwei Arten von Ohrenschmalz, trockenes oder feuchtes; die feuchte Art ist es, die das Ohr verstopfen kann. Benutzen Sie niemals Wattestäbchen, da diese das Schmalz nur tiefer in die Ohren drücken und zusammenpressen. Vergessen Sie auch diese sogenannten Ohrkerzen; die führen zu nichts weiter, als dass heißes Wachs auf Sie tropft. Mit Kaugummi kann man das Ohrenschmalz dazu bringen, sich zu lockern (indem man ihn kaut, nicht, indem man ihn sich ins Ohr drückt!), und ein paar Tropfen Olivenöl im Ohr werden es aufweichen und ihm dabei helfen, seinen Weg nach draußen zu finden.

- **Wenn ich fliege, habe ich immer einen stechenden Schmerz im Ohr. Zwar verschwindet er normalerweise nach der Landung ziemlich bald wieder, aber ich höre oft noch eine ganze Weile wie durch Watte. Warum ist das so, und was kann ich dagegen tun?**

Die Höhenunterschiede beim Flug sind mit Druckunterschieden verbunden, die Sie in den Ohren spüren. Diese Unterschiede wirken sich für gewöhnlich stärker aus, wenn die eustachische Röhre oder Ohrtrumpete, die Ohr und Nase verbindet, durch eine Erkältung oder Infektion verstopft ist.

Ich würde Ihnen raten, eine Stunde vor dem Start ein paar Nasentropfen zu nehmen. Während der Landung empfiehlt sich ein Kaugummi oder Bonbon, weil Sie dadurch permanent schlucken. Wenn Sie schlucken, öffnet sich die Ohrtrumpete und sorgt für einen Druckausgleich, was Ihre Schmerzen lindert. Auch den

Mund weit aufzusperren, als würden Sie gähnen, kann helfen. Vielleicht sollten Sie eine ärztliche Untersuchung in Erwägung ziehen, um zu überprüfen, ob Sie chronische Infektionen oder eine Nebenhöhlenentzündung haben.

■ **Ich sehe Blut in meinem Urin. Was soll ich tun?**

Zum Arzt gehen. Die häufigste Ursache hierfür ist eine Infektion, aber es gibt noch andere: Nieren- oder Blasensteine, eventuell sogar eine Geschwulst in der Blase. Das Wichtigste in diesem Zusammenhang: Blut im Urin ist nie «normal». Es ist ein Zeichen dafür, dass etwas nicht stimmt und untersucht werden muss. Infektionen lassen sich einfach mit einem Antibiotikum behandeln, doch sollte dies unbedingt über Ihren Hausarzt erfolgen, der zumindest eine Laboruntersuchung Ihres Urins veranlassen wird. Zwar haben rund vier Prozent der Bevölkerung ohne erkennbare Ursache Blut im Urin, nur ist es in diesen Fällen in der Regel nicht mit bloßem Auge zu sehen, sondern wird eher mittels Teststäbchen entdeckt. Sichtbarem Blut im Urin sollte man immer auf den Grund gehen. Denken Sie aber bitte auch daran, dass einige Nahrungsmittel, wie zum Beispiel Rote Beete, Ihren Urin rosarot färben können. Irritierend, aber völlig harmlos.

■ **Auf meinem Handrücken hat sich – schon vor einer ganzen Weile – ein kleiner harter Knoten gebildet. Was könnte das sein?**

Das klingt nach einem wirklich weit verbreiteten Phänomen namens *Ganglion*, im Volksmund auch Überbein genannt. Dabei handelt es sich um eine mit Gelee gefüllte Zyste, die in der Nähe von Sehnen wächst, weshalb sie häufig am Handrücken anzu-

treffen ist. Ein Ganglion ist völlig ungefährlich, man kann es einfach sich selbst überlassen. Die historische Behandlungsmethode bestand darin, mit einem dicken Buch, etwa einer Bibel, fest daraufzuschlagen. Davon möchte ich Ihnen ausdrücklich abraten! Wenn es weh tut oder Probleme bereitet, kann ein Arzt es mit einer Nadel drainieren oder chirurgisch entfernen. Ansonsten ignorieren Sie es einfach, und es ist gut möglich, dass es sich im Lauf der Zeit von selbst zurückbildet.

■ **Ich leide unter zwei Leistenbrüchen.**

Immer wieder bekomme ich zu hören, ich müsste abnehmen, weiß aber nicht, was ich dafür tun kann, ohne sie noch weiter zu verschlimmern.

Wussten Sie, dass ...

nur rund ein Drittel der Menschheit über perfekte Sehkraft verfügt? Mit zunehmendem Alter nimmt dieser Anteil sogar noch deutlich ab.

Die meisten Eingeweidebrüche (*Hernien*) werden durch erhöhten Druck im Bauchraum verursacht, wie er durch eine große körperliche Anstrengung (zum Beispiel das Heben schwerer Gegenstände), Husten oder eine Verstopfung hervorgerufen werden kann. Auch Übergewicht trägt dazu bei, weil sich ein Großteil des überschüssigen Fettgewebes um den Darm im Bauch ablagert. Dies erhöht den Druck auf die Unterleibsmuskulatur, und der Darm wird durch eine beliebige Schwachstelle in der Bauchdecke herausgedrückt – ein Eingeweidebruch. Leistenbrüche sind vor allem bei Männern verbreitet, weil die Verlagerung der Hoden in den Hodensack vor oder nach der Geburt eine natürliche Schwachstelle in diesem Bereich zurückgelassen hat.

Sie müssen abnehmen und Ihr Gewicht unter Kontrolle behalten, damit der Bruch sich nicht verschlimmert – und um einen

chirurgischen Eingriff zu erleichtern. Vermeiden Sie Übungen, bei denen Sie etwas heben, ziehen oder drücken müssen, weil sich dabei Ihre Kehle verschließt, was den Druck im Unterleib erhöht und den Bruch vergrößert. Ich würde Ihnen eine Art Aerobic-Programm empfehlen, eine halbe Stunde alle zwei Tage, wobei Schwimmen und ein Heimtrainer-Fahrrad für Sie am besten sind.

- **Ich habe Krampfadern an den Beinen. Werden sie schlimmer, wenn ich Gymnastik mache?**

Nein, Gymnastik wird Ihre Krampfadern nicht verschlimmern. Tatsächlich kann Bewegung die Durchblutung Ihrer Beine verbessern, was Ihre Krampfadern womöglich weniger auffällig macht. Das Blut fließt durch die Arterien in Ihre Beine und kehrt durch die Venen zum Herzen zurück. In Ihren Venen befinden sich Klappen, die verhindern, dass das Blut in die falsche Richtung fließt. Krampfadern bilden sich, wenn diese Venenklappen nicht richtig arbeiten und die Venen anschwellen und sich ausdehnen. Wenn sie besonders unansehnlich oder schmerzhaft sind, kann man sie operativ entfernen lassen.

- **Meine Mutter und meine Großmutter haben Osteoporose, und ich befürchte, dass ich als Nächste dran bin. Ich bin 26 Jahre alt und möchte gerne wissen, was ich tun kann, um das zu verhindern.**

Osteoporose (Knochenschwund) heißt, dass die Knochen dünner und schwächer werden, sodass sie leicht brechen können. Dieses Leiden kann Frauen nach den Wechseljahren befallen,

weil sich in dieser Zeit ihr Hormonhaushalt verändert, einschließlich jener Hormone, die normalerweise Kalziumspiegel und Knochenstärke regulieren.

Um Knochenschwund zu vermeiden, gilt es zuallererst, auf seine Diät zu achten. Kalziumreiche Speisen wie grünes Gemüse, Nüsse und Sojaprodukte sind ausnahmslos zu empfehlen. Auch Milchprodukte und Fisch sind gute Kalziumquellen. Wenn Sie glauben, nicht genügend Kalzium zu sich zu nehmen, und Milchprodukte in Ihrer Ernährung keine große Rolle spielen, können Sie zu einem Nahrungsergänzungsmittel mit Kalzium und Vitamin D greifen.

Der zweite wichtige Punkt, um starke Knochen zu behalten, sind Belastungsübungen. Je mehr davon Sie jetzt, in jungen Jahren, machen, desto stärker werden Ihre Knochen sein, wenn Sie älter werden. Versuchen Sie es mit Walken, Joggen, Seilhüpfen, Krafttraining oder Aerobic und achten Sie darauf, dass Ihr Körpergewicht in einem gesunden Rahmen bleibt. Auch ein deutliches Untergewicht würde nämlich Ihr Risiko erhöhen.

- **Ich habe meinen Geruchssinn verloren. Ich kann mich an keinen Vorfall erinnern, der als Ursache in Frage käme, aber mir ist regelrecht die Freude am**

Wussten Sie, dass ...

jeder von uns seinen ganz eigenen, unverwechselbaren Geruch hat, von eineiigen Zwillingen abgesehen? Ein Neugeborenes kann seine Mutter an ihrem Geruch erkennen, und viele Menschen vermögen den Geruch ihrer besseren Hälfte sowie ihnen nahestehender Menschen genau auszumachen. Zum Teil ist unser Geruch genetisch bedingt, überwiegend jedoch setzt er sich aus Einflüssen von Umwelt, Ernährung und den bevorzugten Hygieneprodukten zusammen, deren Kombination für jeden von uns eine einzigartige chemische Mischung ergeben.

**Essen verlorengegangen, weil ich nichts mehr richtig schmecke.
Was könnte die Ursache hierfür sein?**

Ein Riechverlust ist eine ernstzunehmende Sache, deren Ursache unbedingt geklärt werden muss. Die häufigsten Ursachen sind Naseninfektionen, Erkältungen und Heuschnupfen. Sie bewirken allerdings nur einen vorübergehenden Verlust des Geruchssinnes, der zurückkehren sollte, wenn die zugrundeliegende Problematik abgeklungen ist.

Manche Frauen können ihren Geruchssinn aufgrund einer Schilddrüsenunterfunktion verlieren, was sich durch Bluttests feststellen lässt. Dieses Problem kann man mit Medikamenten zum Ausgleich des Mangels an Schilddrüsenhormonen in den Griff bekommen. Die unheilvollste Ursache für einen Riechverlust ist ein Gehirntumor, der auf die Geruchsnerve in der Nasenwurzel drückt. Obwohl dies selten vorkommt, müssen Sie es abklären lassen, um diese Möglichkeit auszuschließen. Ich würde an Ihrer Stelle so schnell wie möglich den Hausarzt aufsuchen und mit den Untersuchungen beginnen.

■ Ich hatte unlängst eine Operation in der Bauchgegend. Was kann ich tun, damit die Narbe kleiner und weniger auffällig wird?

Wenn Ihre Narbe noch relativ frisch ist, wird sie ziemlich dunkel und auffällig sein – das ist ganz normal. Narben beruhigen sich im Lauf der Zeit und werden blasser, was freilich zwischen einem halben und einem Jahr dauern kann. Die gute Nachricht ist, dass es einige Produkte gibt, die Ihnen helfen werden, wenn Sie nicht so lange warten können. Da sind zum einen Silikongel-pflaster, die man auf die Narbe klebt, oder ein silikonbasiertes

Gel namens Dermatrix, das man zweimal täglich auf die Narbe aufträgt. Sie wirken binnen weniger Monate und sind teuer, können aber vor allem bei Verbrennungsnarben effektiv sein, wofür man sie in Krankenhäusern verwendet. Eine einfachere und preiswertere Lösung für Sie könnte in Bi-Oil oder Vitamin-E-Kapseln bestehen. Schneiden Sie die Kapseln auf und massieren Sie das Öl einmal täglich in die Narbe ein. Dies wird ihren Heilungsprozess fördern und sie wesentlich unauffälliger machen.

- **Wenn ich nervös werde, überziehen sich bei mir Gesicht, Hals, Brust und Arme mit großen roten Flecken, die leider höchst auffällig sind. Im Zusammenspiel mit Alkohol ist es noch schlimmer. Gibt es irgendetwas, das ich tun kann, um diese Form von Erröten zu verhindern?**

Sie leiden unter einem *idiopathischen kraniofazialen Erythem*, oder einfacher gesagt, unter übermäßigem Erröten. Rund zehn Prozent der Bevölkerung scheinen hiervon betroffen zu sein. Verursacht wird es dadurch, dass sich die Blutgefäße in Ihrer Haut aufgrund von stress- oder druckbedingten chemischen Signalen und Nervensignalen erweitern. Das kann schwierig zu behandeln sein, doch wurden mit kognitiver Verhaltenstherapie (KVT) und Neurolinguistischem Programmieren (NLP) bereits beachtliche Erfolge erzielt. Auch besteht die Möglichkeit, die fürs Erröten zuständigen Nerven operativ zu durchtrennen. Der Eingriff ist nicht ohne Risiken, kann aber bei manchen Menschen gut funktionieren.

- **Ich habe sehr starken Mundgeruch, und das schon seit vielen Jahren. Er scheint von dem hinteren Bereich meines Mundes/**

Wussten Sie, dass ...

wir nicht schmecken können, was sich nicht in Spucke auflösen lässt?

Damit ein Nahrungsmittel – oder sonst etwas – einen Geschmack hat, muss der Speichel Chemikalien aus dieser Substanz auflösen, um die Geschmacksnerven anregen zu können.

meiner Zunge auszugehen. Kann man die Menge an Bakterien im Mund mit Antibiotika reduzieren, und lohnt es sich, das zu versuchen?

Mundgeruch ist ein Problem, das jeden einmal betreffen kann. Wir alle wissen, wie es ist, jemandem nahe zu kommen, der gerade ein Gericht mit reichlich Knoblauch und Zwiebeln zu sich genommen hat. Ihr Fall hört sich jedoch ein bisschen ernster an. Ich würde als Erstes eine gründliche Zahnuntersuchung vorschla-

gen, denn Zahnfleischerkrankungen und Karies gehören – neben Rauchen und übermäßigem Alkoholgenuss – zu den Hauptverursachern von Mundgeruch.

Auch eine Diät kann zu Mundgeruch führen, wofür die Atkins-Diät ein berühmtes Beispiel ist. Zu weiteren möglichen Ursachen zählen Leber- oder Nierenleiden und selbst manche Medikamente, wie etwa Antidepressiva, die die Speichelproduktion hemmen. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Zähne regelmäßig mit Zahnseide reinigen, und auch ein Zungenschaber könnte sich für Sie lohnen – wobei Sie aber gewarnt sein sollten: Die Farbe und der Geruch von dem, was Sie bei der ersten Benutzung von Ihrer Zunge herunterholen, dürften Sie entsetzen!

Wenn Sie all dies probiert haben und nichts hilft, dann ist es möglich, dass Sie eine bakterielle Überwucherung im Mund haben, die Sie nur mit einem Antibiotikum namens Metronidazol loswerden. Für dieses Mittel brauchen Sie ein Rezept von Ihrem Hausarzt.