

DR. MED. MOHSEN RADJAI



Bekannt aus dem TV

MEDIZIN OHNE SCHNICKSCHNACK

*Alles, was wirklich hilft,
aus meiner Hausarztpraxis*



GRÄFE
UND
UNZER

INHALT

Vorwort	4	Von Rückenschmerzen und Gelenkproblemen	28
Mein Weg zum Hausarzt in Nippes	6	Bandscheibenvorfall: Es geht auch ohne OP	28
Faszination Innere Medizin	7	Viel Geld für wenig Wirkung – das muss nicht sein	29
Als Hausarzt näher am Patienten und am Menschen	9	Ich habe Knie	30
Langfristig in direktem Kontakt	11	»Innere Werte«	33
Papierkram statt Behandlung: das leidige Zeitproblem	11	Echte Lebensmittel statt teurer Nahrungsergänzung	33
Unersetzlich: die persönliche Ebene	15	Pollenallergie? Oder doch Asthma?	34
Vielfalt und Abwechslung täglich aufs Neue	16	Eigentlich nur ein Fitnesscheck	36
Berater auf dem Weg zu mehr Gesundheit und Lebensqualität	16		
Wie Medizin auch ohne Schnickschnack heilt	19	Das Beste aus meiner Hausarztpraxis	39
Der Hausarzt – Ihre erste Adresse	20	Herz und Kreislauf – unabdingbar	40
Gut schlafen – wichtig für die Gesundheit	22	Bluthochdruck – der heimliche Killer	42
Schlaflos in Köln	22	Wenn das Herz stolpert – Herzrhythmusstörungen	54
Zu viel Schlaf ist auch nicht gut	24	Vorhofflimmern	55
Einfach zu viel um die Ohren?	26	Herzinsuffizienz – das schwache Herz	56
		Herzinfarkt und Schlaganfall: Zögern kann tödlich enden	58

Diabetes mellitus – unterschätzte Volkskrankheit	62	Primäre und sekundäre Kopfschmerzen	119
Der honigsüße Durchfluss	62	Spannungskopfschmerzen	122
Längst nicht mehr nur bei den Alten	64	Migräne	123
Von mehrdeutigen Symptomen bis zu typischen Begleiterkrankungen	65	Meist unausweichlich: Behandlung mit Medikamenten	126
Den Stoffwechsel ausbalancieren	67		
Magen und Darm – damit Nährstoffe auch ankommen	69	Meine Hausapotheke – einfach und sehr wirksam	131
Reflux: Wenn es Ihnen sauer aufstößt	71	Zauberwort »gesunder Lebensstil«	132
Unverträglichkeiten – Laktose, Gluten & Co.	76	Endlich wieder gut schlafen	133
Reizdarmsyndrom: Die Verdauung spielt verrückt	89	Endlich dauerhaft abnehmen	139
Fettleber – auch ohne Alkohol immer öfter ein großes Problem	93	Bewegung – das neue Rezept	157
Gallensteine – oft machen sie keinen Ärger, aber wenn ...	98	Rauchen – wollen Sie das wirklich?	163
 		Gesund bleiben ist besser als gesund werden	170
Rücken und Gelenke – wenn es zieht und knackt	102	Vorsorge und Früherkennung – regelmäßige Inspektion	170
Ich habe Rücken	102	Impfen – eine spezielle Form der Vorsorge	176
Arthrose – besser vorbeugen, denn heilen geht nicht	108	Mit dem IGeL in der Tasche	179
 		Nachwort	186
Kopfschmerzen – die Hölle im Kopf	118	Informative Internetseiten	187
Paradox: Wenn Medikamente Schmerzen verursachen	118	Weiterführende Literatur	187
		Sachregister	188
		Info-Kästen Übersicht	190

MEIN WEG ZUM HAUSARZT IN NIPPES

Mit Herzrasen, Atemnot, Schwitzen, Panikattacken und immer wieder hohem Blutdruck kam Marianne W. zu mir. Die 72-Jährige hatte große Angst, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden, was bei diesen Symptomen nicht unbegründet ist. Ich habe sie umfassend untersucht, aber ihr Blutdruck war nach wie vor gut eingestellt und ich konnte weder eine Erkrankung des Herzens noch der Lunge feststellen. Organisch war also alles okay.

Für die umfangreichen Untersuchungen kam Marianne W. mehrmals zu mir in die Praxis und in unseren Gesprächen stellte sich nach und nach Folgendes heraus: Frau W. hatte zwar keine finanziellen Sorgen, denn sie besaß durch eine Erbschaft mehrere Mietshäuser, die sie selbst verwaltete. Allerdings fühlte sie sich in ihrem Alter damit zunehmend überfordert: Schon der Gedanke, sich mit neuen Mietern auseinandersetzen oder Reparaturen veran-

Stress und Überforderung werden von Patienten meist unterschätzt, lösen aber oft gesundheitliche Beschwerden aus.

lassen zu müssen, stresste sie unheimlich. Termine setzten sie im wahren Sinne des Wortes unter Druck: Der Blutdruck stieg, das Herz raste. Doch die Verwaltung in fremde Hände zu geben, kam für sie nicht

infrage – sie wollte die Kontrolle behalten. Allerdings konnte ich ihr vermitteln, dass genau da das Problem lag, aber auch die Lösung: Ihr Körper hatte ihr klar signalisiert, dass sie sich einer Belastung aussetzte, die sie seit Langem nicht mehr (er)tragen wollte. Er wehrte sich vehement gegen ihr Verhalten und zeigte ihr unmissverständlich, dass Veränderungen erforderlich waren.

Die Diagnose lautete also nicht wie zunächst befürchtet Herz- oder Lungenerkrankung, sondern Anpassungsstörung. Ich riet ihr deshalb, einen Therapeuten aufzusuchen, der sie bei den dringend

notwendigen Veränderungen unterstützen würde. Innere Widerstände loszulassen, Verantwortung abzugeben und anderen zu vertrauen ist nämlich nicht einfach, wenn man sich sein ganzes Leben lang selbst um alles gekümmert hat. Ob Frau W. diesen Rat annimmt, ist natürlich ihre Entscheidung.

Für mich ist das nur eins von vielen Beispielen dafür, dass es in der Medizin nicht reicht, nur auf die Beschwerden und Symptome zu schauen und sie zu behandeln: Wichtig ist der Blick auf den ganzen Menschen, auf seine Persönlichkeit, seine Lebenssituation und seine individuelle Befindlichkeit, denn was den einen stresst oder sogar gesundheitlich umhaut wie Marianne W., macht anderen kaum etwas aus.

So nah am Menschen sind Ärzte fast nur in der Allgemeinmedizin und genau diesen Kontakt wollte ich, als ich mich entschied, Hausarzt zu werden. Das war mir zu Beginn meiner medizinischen Laufbahn keineswegs klar, sondern entwickelte sich erst bei der Arbeit im Krankenhaus. Für die war ich anfangs Feuer und Flamme ...

FASZINATION INNERE MEDIZIN

Die Innere Medizin liegt mir am Herzen – mit diesen Worten begann ich meine Bewerbung beim kardiologischen Chefarzt der »Kliniken der Stadt Köln«. Dieser Aufmacher sollte ihn dazu bewegen, meine Unterlagen weiterzulesen, statt sie auf den Stapel der Ablehnungen zu legen. Da ich die Stelle als Arzt im Praktikum bekam, hat er sie wohl gelesen.

So landete ich direkt nach dem Studium als Erstes in dem damals für mich spannendsten Bereich: einer internistischen Abteilung der Schwerpunktversorgung. Ich lernte also die medizinisch-technische Behandlung auf höchstem Niveau kennen, seltene und lebensbedrohliche Erkrankungen und auch Patienten, für die wir

GUT SCHLAFEN - WICHTIG FÜR DIE GESUNDHEIT

SCHLAFLOS IN KÖLN

Mit der Bitte um ein Rezept für Schlaftabletten kommt Mustafa Y. in die Sprechstunde. Der freiberufliche Grafikdesigner hat schon lange Schlafstörungen, die sich aber in den letzten Monaten deutlich verschlimmert haben. Er muss im Job enge Abgabetermine einhalten und steht deshalb stark unter Druck. Laptop und Mobiltelefon hat er immer griffbereit in seiner Nähe, auch nachts im Schlafzimmer. Abends versucht er, vorm Fernseher runterzukommen, und schläft davor auch regelmäßig ein. Im Bett aber liegt er dann gefühlt stundenlang wach und versucht verkrampft, wieder einzuschlafen, schaut dabei ständig auf die Uhr und ärgert sich, dass er seit Stunden nicht schlafen kann. Seine Gedanken kreisen um die Arbeit, um das Nichtschlafenkönnen und zermürben ihn. Erst in den frühen Morgenstunden schläft er ein und wird dann gegen 7.30 Uhr vom Wecker aus dem zerpfückten Schlaf gerissen. Nun ist er natürlich gerädert. Dadurch ist er gereizt, seine Stimmung verschlechtert sich und er fühlt sich zunehmend erschöpft. Seine Gegenmaßnahmen haben die Situation noch verschlimmert: Er trinkt abends Alkohol, um besser einschlafen zu können. Das klappte zunächst zwar, aber morgens fühlte er sich trotzdem nicht erholt. Den Schlafmangel gleicht er teilweise durch einen längeren

Schlafprobleme nehmen seit Jahren zu, weil viele Menschen unter Dauerstress stehen und sich keine ausreichende Erholung gönnen. Fernsehen wirkt übrigens nicht erholsam.

eren Mittagsschlaf aus. Der jedoch behindert das Ein- und Durchschlafen in der Nacht.

Nachdem ich organische Ursachen für Herrn Y.s Schlafprobleme ausschließen konnte, lautet die Diagnose: nichtorganische Schlafstörung.

Um ihm den Leidensdruck zu nehmen und seinen Organismus an einen »richtigen« Schlafrhythmus zu gewöhnen, verschreibe ich ihm die gewünschten Schlaftabletten. Vor allem aber erkläre ich ihm in mehreren Gesprächen, was für einen guten Schlaf nötig ist und was er dafür verändern muss. Wir Mediziner nennen das Schlafhygiene (mehr dazu ab Seite 133). Außerdem empfehle ich ihm eine parallele Behandlung in der »Schlafschule« der Lungenklinik.



Info

SCHLAFTABLETLEN – MIT VORSICHT ZU GENIESSEN

Die Klassiker bei den Schlaftabletten sind die Benzodiazepine. Als sogenannte Hypnotika haben sie aber ganz erhebliche Nachteile: Sie machen bereits nach 10 bis 20 Tagen abhängig! Hinzu kommt ein Gewöhnungseffekt, sodass Patienten mit der Zeit immer mehr und immer öfter davon brauchen, um die gewünschte Wirkung zu erzielen. Außerdem ist der Schlaf weniger erholsam, weil wir nicht so tief schlafen. Nächtliche Toilettengänge können mit Stürzen einhergehen, weil die Tabletten die Muskeln entspannen. Hypnotika können eine Schlafapnoe (siehe Seite 25) verstärken. In Einzelfällen können sie paradoxe Wirkungen entfalten und das Gegenteil von dem, was sie eigentlich tun sollen, geschieht: Sie halten uns vom Schlafen ab. Neuere Präparate wie die sogenannten Z-Substanzen und Nicht-Benzodiazepine wirken ähnlich bei insgesamt geringeren Nebenwirkungen. Unbedenklich sind sie deshalb aber keineswegs. Auch wenn sie eher die bessere Wahl sind, sollte ihr Einsatz zeitlich klar befristet sein.

führen. All diese Krankheitsbilder schauen wir uns im Folgenden an. Ausführlicher und genauer lenken wir unseren Blick zuerst auf den Bluthochdruck: Er ist fast immer die Grundursache für nachfolgende Herzerkrankungen. Wenn Sie ihn gut im Griff haben, sind Sie auf dem Weg zu einer Verbesserung Ihrer Gesamtprognose einige Schritte weitergekommen.

BLUTHOCHDRUCK – DER HEIMLICHE KILLER

Karl-Heinz W. kam eigentlich nur zu den allgemeinen Vorsorgeuntersuchungen alle zwei Jahre – bis bei einem denkwürdigen Grillabend in seinem Freundeskreis ein Kegelbruder von den unzähligen Fehlerquellen bei der Blutdruckselbstmessung berichtete. Zu Demonstrationszwecken hatte er sein neues Messgerät gleich mitgebracht.

Es kam, was kommen musste: Herr W. wurde – glücklicherweise! – zur Testperson auserkoren und lieferte prompt einen stattlichen Wert von 162/95 mmHg. (Als letzter hochnormaler Wert gilt 139/89 mmHg.) Zunächst tat er das mit der Situation ab: Er fühle sich vom Rest der Versammlung ein wenig kritisch beäugt. Doch auch die Kontrollen erbrachten dieses erhöhte Blutdruckniveau. Über das kommende Wochenende lieh er sich das Gerät vom Freund und begab sich in eine regelrechte Kontrollspirale: Er füllte ein stattliches Protokoll mit Blutdruckwerten und Uhrzeiten nebst Auflistung der jeweiligen Aktivität. Seine Aufzeichnungen zeigten ein deutliches Ergebnis: Kein einziger Wert lag im Normbereich. Dieser Umstand ließ sich auch nicht mit dem Phänomen der sich selbst erfüllenden Prophezeiung erklären. Dabei erwartet ein Patient regelrecht einen pathologisch erhöhten Blutdruckwert und genau dies trifft dann auch zu. Das wiederum erhöht den psychischen Druck aus Sorge vor der nächsten Blutdruckmessung.



Info

KORREKTES BLUTDRUCKMESSEN

Damit Sie bei Ihren Blutdruckmessungen auch exakte Werte erhalten, verwenden Sie bitte nur Geräte mit Prüfsiegel, etwa der Deutschen Hochdruckliga oder der Stiftung Warentest. Außerdem sollten Sie etwa 10 Minuten vorher keinen Kaffee, schwarzen Tee oder Nikotin konsumiert haben. Dann gehen Sie folgendermaßen vor:

- Messen Sie möglichst immer **zur selben Uhrzeit**.
- Bevor Sie messen, sollten Sie **mindestens fünf Minuten** ruhig sitzen.
- Stellen Sie die **Beine entspannt nebeneinander**, nicht überkreuz.
- Die **Manschette sollte auf Herzhöhe sein** – das ist sie bei Oberarmmessgeräten sowieso, wenn die Hand auf dem Oberschenkel ruht. Bei Handgelenkgeräten heben Sie das Handgelenk entsprechend an oder legen es einfach an die andere Schulter.
- Die **erste Messung sollte an beiden Armen erfolgen**, weitere Kontrollen dann am Arm mit dem höheren Ausgangswert.
- Zunächst **messen Sie dreimal im Abstand von ein bis zwei Minuten** und notieren den Mittelwert der letzten beiden Messungen.
- Eine **weitere Kontrollmessung** sollten Sie frühestens nach 30 bis 60 Sekunden ergänzen.
- **Morgens sollten Sie vor der Einnahme von blutdrucksenkenden Mitteln messen**, damit auch dieser Wert erfasst wird: Er hat Aussagekraft zur Prognose, also für die Wahrscheinlichkeit von fatalen Ereignissen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Optimal ist ein Blutdruck bis 120/80 mmHg. Dieser Wert ist aber nicht immer ohne Nebenwirkungen durch Medikamente zu erreichen. Insofern gilt in Deutschland als primäres Ziel ein Blutdruck < 140/90 mmHg. Für Senioren über 80 Jahre tolerieren wir Werte bis < 150/90 mmHg.

weniger Krankheitssymptomen. Damit das so bleibt, überprüfen wir im Rahmen des sogenannten strukturierten Behandlungsprogrammes (DMP, Disease-Management-Programm) in jedem Quartal die Werte. So können wir gemeinsam weitere Risikofaktoren ausschalten beziehungsweise bei Bedarf behandeln, um das große Unheil zu verhindern: die oft mit Diabetes auftretende Arteriosklerose. Auch Füße, Pulsstatus und Netzhaut werden regelmäßig gecheckt – zum Glück ist auch da bisher alles okay.

Das zwischenzeitlich eingesetzte Medikament Metformin konnte er schon vor einer Weile absetzen. Wie Sie sehen, stehen Medikamente bei Diabetes mellitus Typ 2 nicht an erster Stelle, und zwar zu Recht: Sie sollten erst zum Einsatz kommen, wenn die Umstellungen von Ernährung und Aktivität nicht greifen oder nicht ausreichend wirksam geworden sind. Selbst dann können Sie dennoch davon ausgehen, dass Sie durch einen verbesserten Lebensstil Medikamente sinnvoll einsparen können und damit auch die Risiken von Nebenwirkungen kleiner werden.

AUF EINEN BLICK: DIABETES MELLITUS TYP 2

- » **Symptome:** Übergewicht, Abgeschlagenheit, Müdigkeit, vermindertes Leistungsvermögen, starkes Durstgefühl, vermehrtes Wasserlassen
- » **Diagnostik:** Laboruntersuchung des Bluts, Überprüfung des Pulsstatus und des Empfindungsvermögens (Sensibilität) der Füße, Untersuchung der Netzhaut beim Augenarzt
- » **Therapie:** Gewichtsabnahme, mehr Bewegung, blutzuckersenkende Medikamente (zum Beispiel Metformin) nur, wenn die Lebensstiländerung nicht klappt oder keine ausreichende Wirkung zeigt
- » **Langfristige Folgen bei nicht ausreichender Behandlung:** Blasen- und Hautinfektionen, Sehstörungen, diabetischer Fuß, Arteriosklerose mit Herzinfarkt, Herzinsuffizienz, Schlaganfall etc.

MAGEN UND DARM - DAMIT NÄHRSTOFFE AUCH ANKOMMEN

Verstopfung, Durchfall, Blähungen – das kenne ich genauso wie Sie und all das ist nichts Schlimmes, wenn es nur ab und an vorkommt. Es lohnt sich dann aber immer, kurz zu überlegen, was wir am Tag zuvor gegessen haben – und damit dann beim nächsten Mal vielleicht zurückhaltender umzugehen.

Alles, was wir essen und trinken, wird im Magen-Darm-Trakt verdaut und in winzig kleine Teilchen zersetzt. Aus dem Darm werden die Nährstoffe ins Blut geschleust, sodass sie unser Organismus in den Zellen verwerten kann.

Wenn das alles gut funktioniert und wir uns ausgewogen und maßvoll ernähren, ist das eine sichere Basis für gute Gesundheit.

Leider geht dabei in der Realität viel schief, sodass Magen-Darm-Erkrankungen nicht nur in unserer Hausarztpraxis sehr oft vorkommen, und zwar bereits ohne die Magen-Darm-Viren, die regelmäßig umgehen. Zum Glück können Sie bei Magen-Darm-Beschwerden viel selbst wieder »einrenken« und schlimmere

Folgen sowie eine dauerhafte Einnahme von Medikamenten vermeiden, wenn Sie Ihre Ernährung entsprechend anpassen. In Einzelfällen ergeben sich aber kompliziertere Verläufe, die unter Umständen noch am selben Tag einer OP bedürfen. Genau hier liegt die Schwierigkeit: den möglichen Verlauf früh genug zu erkennen. Das ist auch für erfahrene Mediziner nicht immer leicht.

Noro- und Rotaviren sind die bekanntesten Magen-Darm-Viren. Sie lösen Übelkeit, Erbrechen und Durchfall aus, sind ausgesprochen unangenehm, aber für sonst gesunde Erwachsene nicht gefährlich. Senioren, Kleinkinder oder Säuglinge können hingegen durch einen erheblichen Verlust an Flüssigkeit gefährdet sein und brauchen manchmal sogar Infusionen, um wieder auf die Beine zu kommen.



Info

FACHARZTTERMINE – EIN DAUERPROBLEM

Egal, ob es sich um einen Vorsorge- oder um einen Untersuchungstermin beim Facharzt handelt, sowohl die Patienten als auch ich als überweisender Arzt müssen viel Geduld mitbringen: In Köln sind Wartezeiten von vier Monaten durchaus üblich, beim Rheumatologen kann es einen freien Termin sogar erst in einem Jahr geben. Das ist auch bei Vorsorgeuntersuchungen im Grunde nicht akzeptabel, aber ich kann es nicht beeinflussen. Bei medizinischer Dringlichkeit können Patienten die Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigungen (KV) in Anspruch nehmen und erhalten dort einen Termin binnen vier Wochen. Das ist auch im Internet unter <https://eterminservice.de> möglich. Allerdings haben Sie dann nicht mehr die freie Arztwahl, sondern müssen den von der KV bestimmten Arzt akzeptieren.

IMPFFEN – EINE SPEZIELLE FORM DER VORSORGE

Wenn meine Patienten zu mir zur Vorsorge kommen, überprüfe ich mit ihnen auch gleich den Impfstatus. Dabei wundere ich mich oft, dass die Impfpässe heute bei Kindern und Jugendlichen meist alle Standardimpfungen umfassen, während Erwachsene und Senioren erhebliche Impflücken aufweisen. Das liegt nicht daran, dass Impfungen nicht eingetragen wären, sondern schlichtweg daran, dass sie nicht erfolgten, weil sie vergessen wurden. Dabei sind Auffrischungen und Ergänzungen im Erwachsenenalter genauso sinnvoll.

Sie schützen durch eine Impfung natürlich nicht nur sich selbst, sondern auch Ihr gesamtes Umfeld und damit Menschen, die noch nicht geimpft werden konnten oder aus gesundheitlichen Gründen nicht geimpft werden dürfen. Um eine Herdenimmunität (zum Beispiel gegen Masern) zu erreichen, bedarf es aber in der Regel einer allgemeinen Durchimpfungsrate von mehr als 95 Prozent. Davon sind wir aber weit entfernt.

Aus schulmedizinischer Sicht ist die Impfung an sich eine echte Erfolgsgeschichte in der Medizin. Schwerwiegende Infektionskrankheiten können vermieden werden und es ist dadurch zum Beispiel gelungen, die Pocken auszurotten.

Ich selbst bezeichne mich als impffreundlich: Ich berate und impfe ausgesprochen gern. Auch wenn ich die persönlichen Gründe gegen eine medizinisch empfohlene Impfung nicht immer nachvollziehen kann, so bin ich dennoch stets gewillt, einen tragfähigen Konsens im Gespräch zu finden. Basis ist für mich immer eine möglichst neutrale Information und das Einräumen von Bedenkzeit. Die allerwenigsten Impfungen müssen ad hoc verabreicht werden. Genau diese Zeit kann zum Informationsgewinn und zur Abwägung der genannten Argumente sinnvoll genutzt werden. Sollte sie oder er es sich im Verlauf anders überlegen, bin ich offen, zu impfen.

Das Thema Impfungen hat durch die SARS-CoV-2-Pandemie eine Wendung genommen: Viele Patienten, die bisher trotz meines Rats eine Grippeimpfung ablehnten, standen plötzlich in der Praxis und wollten eine Impfung gegen die saisonal auftretende Influenza (echte Virusgrippe). Und viele Patienten fragten mich schon lange vor der Marktreife eines Impfstoffs nach einer Impfung gegen die Coronaviren. Sind das Zeichen dafür, dass wir uns alle insgesamt wieder mehr für den nötigen Impfschutz interessieren? Wenn Corona das erreicht hätte, wäre es zumindest etwas ...

RAT UND GESCHICHTEN AUS DER HAUSARZTPRAXIS DES TV-MEDIZINERS

Erfahren Sie, was in der Praxis des Allgemeinarztes Dr. Mohsen Radjai wirklich funktioniert! Hierher kommt alles an Patienten, was im Multikulti-Viertel Köln-Nippes so lebt – mit Zipperlein, ernsten Beschwerden oder zur Vorsorge. Gesund bleiben ist immer besser als gesund werden. Deshalb gibt Dr. Radjai nicht nur wertvolle Informationen zu den wichtigsten Erkrankungen, sondern auch wirksame Tipps, wie jeder vorbeugend aktiv werden kann.

DAS BIETET DIESES BUCH:

- Aufklärung über die häufigsten Erkrankungen rund um Herz und Kreislauf, Diabetes mellitus, Magen und Darm, Rücken und Gelenke sowie Kopfschmerzen.
- Praktische Ratschläge, was jeder selbst für seine Gesundheit und sein Wohlergehen tun kann. Das ist weit mehr, als die meisten denken!
- Wertvolle Informationen für einen gesunden Lebensstil sowie zu Vorsorge, Früherkennung und Impfungen.
- Mit vielen Fallbeispielen aus der Praxis, die unterhaltsam und lebensnah zeigen, wie Medizin auch ohne Schnickschnack heilt.

WG 460 Gesundheit
ISBN 978-3-8338-7797-1



9 783833 877971



PEFC/12-31-006