



Herr Doktor, muss ich mir Sorgen machen?

Plötzliche Übelkeit, kleine Herzstolperer oder ständig Herpes. Das kann **harmlos** sein, aber auch Symptom einer ernsteren Erkrankung. Die My Life-Experten wissen, wann der Arzt ins Spiel kommen sollte

Ich bekomme häufig einen heißen, roten Kopf

Unangenehm, diese Hitzewallung im Gesicht, am Hals oder Dekolleté – und womöglich dazu noch der Hinweis: „Was ist denn los, du wirst ja ganz rot!“ Oft handelt es sich um eine Stressreaktion, sagt Dr. Sigrid Krause, Chefärztin in den „MediClin Deister Weser“-Kliniken mit Fachgebiet Psychosomatik. „Vielleicht ist man kurz erschrocken oder fühlt sich ertappt. Dann wird das vegetative Nervensystem aktiv, die Blutgefäße erweitern sich.“ Richtet man die eigene Wahrnehmung nun verstärkt auf das Erröten oder fürchtet Kommentare dazu, kann man in einen Kreislauf der Erwartungsangst geraten – und künftig bei jedem kleinen Aufreger zur Tomate werden. „Meist ist das Symptom harmlos. Es kann aber auch mal ein Hinweis auf eine Nierenerkrankung, auf Bluthochdruck oder eine allergische Reaktion, ‚Flush‘ genannt, sein“, ergänzt die Ärztin. Wenn es häufiger vorkommt, lieber checken lassen.

Mein linker Arm schmerzt immer wieder

Schmerzen, Ziehen, Stechen im linken Arm – ist das nicht ein Warnsignal für einen Herzinfarkt? „Zum Glück findet sich gerade bei jüngeren Frauen meist ein harmloser, nachvollziehbarer Grund dafür, etwa eine Überlastung durch Sport“, sagt Prof. Wilhelm Niebling, Leiter des Lehrbereichs Allgemeinmedizin am Uniklinikum Freiburg. Vielleicht haben Sie gestern auch mit links exzessiv Fenster geputzt oder im Garten gejätet. Treten bei Belastung aber immer wie-

Ein ungutes Bauchgefühl kann manchmal Übelkeit, Durchfall oder sogar Erbrechen auslösen



der linksseitig in Arm sowie Brust Schmerzen auf und bestehen Risikofaktoren wie langjähriges Rauchen oder Bluthochdruck: auf jeden Fall zum Arzt. „Natürlich ist eine Herzerkrankung ebenfalls eine mögliche Ursache, daher lieber einmal zu viel untersuchen lassen“, rät Prof. Niebling.

Manchmal wird mir plötzlich übel und schwummerig

„Nicht umsonst sagt man, dass einem unangenehme Erlebnisse auf den Magen schlagen“, so Dr. Krause. „Unser Magen verfügt über ein sehr fein verzweigtes Nervengeflecht und ein ungutes Bauchgefühl verursacht daher tatsächlich manchmal Übelkeit, Durchfall oder Erbrechen.“ Ein anhaltendes flau-es Gefühl, womöglich in Verbindung mit Appetitlosigkeit und Gewichtsabnahme, könnte eher ein Grund zur Sorge sein. Sicherheitshalber einen Termin beim Gastroenterologen machen, um Reizmagen oder Geschwüren schnell auf die Spur zu kommen.

Ich spüre öfter ein Kribbeln in Händen oder Füßen

Wenn Arme oder Beine sich morgens nach dem Aufwachen anfühlen, als

würden Tausende von Ameisen darüberkrabbeln, ist der Grund naheliegend: Man hat im Schlaf draufgelegen und Nervenbahnen sozusagen „abgeklemmt“. „Schlafen beide Hände häufig tagsüber ein, steckt oft eine Irritation der Nerven im Bereich der Halswirbelsäule dahinter, die die Finger versorgen“, sagt Allgemeinmediziner Niebling. Dann ist der Orthopäde der richtige Ansprechpartner. Ein Kribbeln in den Händen wird aber auch durch zu schnelle, flache Atmung (Hyperventilation) ausgelöst, was Dr. Sigrid Krause häufig bei Patienten mit Angstzuständen erlebt. „Eine Störung des Elektrolythaushalts, eine neurologische Erkrankung oder eine Fehlfunktion der Nebenschilddrüse kämen ebenfalls als Ursache infrage.“ Kribbelnde Beine sind nicht ganz so häufig, aber ebenso beunruhigend. Prof. Niebling empfiehlt, das Symptom neurologisch abklären zu lassen, da etwa das Restless-Legs-Syndrom oder eine Nervenschädigung mögliche Gründe sind.

In meinen Ohren brummt, pfeift oder klingelt es

Von leisem Summen über schrilles Pfeifen bis hin zum Dröhnen, das an einen Presslufthammer erinnert – Ohrgeräusche können in ganz unterschiedlicher Form auftreten. Beunruhigend sind sie immer, vor allem, wenn sie länger anhalten. „Tatsächlich ist der Leidensdruck schnell so hoch, dass die meisten Betroffenen zügig zum Arzt gehen“, sagt Prof. Niebling. „In vielen Fällen vergehen die störenden akustischen Eindrücke von allein wieder. Kommen allerdings neurologische Symptome wie Sehstörungen und Schwindel ➔



Beim Schlucken fühlt es sich an wie ein Kloß im Hals

Als würde man gegen einen Widerstand anschlucken oder einem etwas die Kehle zuschnüren: „Oft ein klassisches psychosomatisches Syndrom“, sagt Dr. Sigrid Krause. „Viele müssen sich zudem ständig räuspern oder etwas trinken und machen sich selbst und ihr Umfeld damit ganz verrückt.“ Tauchen die Schluckstörungen erstmalig auf, ist es ratsam, den HNO-Arzt oder den Gastroenterologen aufzusuchen. Finden die überhaupt keine Ursache, können regelmäßige Entspannungsübungen die psychisch bedingte Anspannung im Halsbereich auf Dauer lindern. Empfehlung der Expertin: „Abklären lassen ist wichtig, denn mögliche Auslöser könnten unter anderem auch eine vergrößerte Schilddrüse oder eine doch ernstere Speiseröhrenerkrankung sein.“

Vor meinen Augen tanzen ab und zu schwarze Flecken

„Mouches volantes“ (franz., „fliegende Fliegen“) nennt man diese Punkte, Flecken oder Schlieren, die sich manchmal im Blickfeld zeigen. „Sie sind überwiegend harmlos, entstehen meist durch leichte Trübungen im Glaskörper“, erklärt Mediziner Prof. Niebling. Als Warnsignal gilt es allerdings, wenn man eine Art schwarzen Rußregen vor Augen hat oder Blitzphänomene sieht. Dann auf jeden Fall gleich zum Augenarzt gehen, um eine gefährliche Glaskörperablösung oder einen Netzhaut-einriss frühzeitig zu erkennen. Übrigens: Beim schnellen Aufstehen tanzen teilweise auch schwarze Punkte vor den Augen. Dann konnte der Blutdruck mit der veränderten Körperposition nicht mithalten. Weil im schlechtesten Fall eine Ohnmacht droht, lieber langsam aufrichten.

Mein Herz scheint manchmal zu stolpern oder auszusetzen

Normalerweise nehmen wir unseren Herzschlag im Ruhezustand gar nicht wahr. Umso beängstigender, wenn der Rhythmus plötzlich nicht mehr ganz stimmt – also ein Schlag fühlbar aussetzt, das Herz holpert. „Solche Unre-

➔ hinzu oder geht der Tinnitus mit einem Hörverlust einher, steckt möglicherweise eine ernste Ursache dahinter.“ Bei einer Durchblutungsstörung des Gehirns zum Beispiel kann jede Minute zählen – schnell zum Arzt.

In letzter Zeit hatte ich immer wieder Nasen- oder Zahnfleischbluten

Was bedeuten häufige Blutspuren im Taschentuch oder auf der Zahnbürste? „Hinter beidem stecken meist harmlose Gründe“, weiß Prof. Niebling. „Bei Nasenbluten reißen häufig kleine Gefä-

ße in der Nasenscheidewand ein, etwa durch heftiges Schnäuzen. Manche Menschen sind einfach anfällig dafür.“ Dann kann der HNO-Arzt diese Gefäße veröden. Selten sind ernste Ursachen wie eine Blutgerinnungsstörung. Regelmäßiges Zahnfleischbluten wiederum weist oft auf Entzündungen oder einen Vitaminmangel hin, das muss der Zahnarzt überprüfen – auch, um einer gefährlichen Parodontitis vorzubeugen. Manchmal ist die Erklärung auch simpel: zu fest mit einer harten Zahnbürste geputzt oder eine Munddusche mit zu scharfem Strahl verwendet.

Blasenentzündung

auch ohne Antibiotika behandeln!

Ein fieses Brennen, ständiger Hamdrang – nicht schon wieder! Eine Blasenentzündung ist lästig und in den meisten Fällen ein immer wiederkehrendes Problem. Doch was tun? Gelernt ist der Griff zum Antibiotikum, doch ein unkomplizierter Harnwegsinfekt erfordert nicht zwingend solch harte Waffen.



Nicht zuletzt aufgrund steigender Antibiotika-Resistenzraten warnen Experten zunehmend vor deren häufigem Einsatz. Hinzu kommt, dass Antibiotika natürliche Schutzfunktionen wie beispielsweise die vaginal- und Darmflora beeinträchtigen und damit sogar für einen wiederkehrenden Infekt verantwortlich sein können. So entsteht ein Teufelskreis der Antibiotika-Therapie ohne nachhaltigen Erfolg.

Aqualibra zeigt dabei vergleichbare Erfolgsraten wie eine Antibiotika-Therapie.¹ Mit einer Besserung der Beschwerden ist in der Regel schon nach dem 1. Behandlungstag zu rechnen.² Bei frühzeitiger Einnahme kann der Infekt rasch eingedämmt und so eine Antibiotika-Behandlung häufig vermieden werden.

Unser Tipp für Sie

Aqualibra sollte immer noch einige Tage über das Abklingen der akuten Symptome hinaus eingenommen werden, um alle Bakterien gründlich zu beseitigen. Bestimmte, nur in Aqualibra enthaltene Wirkstoffe verhindern dabei die Anhaftung der Bakterien an der Blasenwand. Auf diese Weise wird die gründliche Ausspülung der Erreger effektiv unterstützt und dadurch auch das Risiko einer wiederkehrenden Blasenentzündung nachhaltig reduziert.

Pflanzliche Alternative hilft effektiv, gründlich und gut verträglich

Mit Aqualibra haben Sie ein zugelassenes pflanzliches Arzneimittel an der Hand, dessen Wirksamkeit und Sicherheit in Studien belegt wurden. Die Kombination aus drei bewährten Pflanzenextrakten deckt alle Behandlungsziele bei einer Blasenentzündung ab:

- ✓ Hemmt die Entzündung, bekämpft die Bakterien
- ✓ Wirkt krampflösend und schmerzlindernd
- ✓ Spült die Erreger gründlich aus



Weitere Informationen finden Sie auf www.aqualibra.de

¹ Fischer, Kotzart: Der Kassensatz (1993), Falagas et al.: J Infect (2009).

² Fischer et al.: Der Allgemeinarzt (1994).



Aqualibra® 80 mg/10 mg/180 mg Filmtabletten. Zur Durchspülung, b. bakt. u. entzündl. Erkr. d. ableitenden Harnwege. Als Durchspülung, z. Vorbeugung u. Behandlung b. Harnsteinen u. Harnwegsinfekt. Für Jugendliche, ab 12 J. u. Erw. Bei Blut im Urin, Fieber o. bei Anhalt. d. Beschr. über 5 Tage muss ein Arzt aufgesucht werden. Enth. Lactose u. Glukose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. 07/2013

gelmäßigkeiten müssen aber nicht zwingend ein Hinweis auf eine Herzerkrankung sein. In manchen Fällen liegt nur eine subjektive Empfindung zugrunde, dann lässt sich das gefühlte Stolpern im EKG gar nicht nachvollziehen“, sagt Dr. Sigrig Krause. „Man muss das aber immer ernst nehmen und kardiologisch abklären lassen, in der Regel mithilfe eines Langzeit-EKGs.“ In manchen Fällen treten leichte Rhythmusstörungen auch in Verbindung mit Aufregung oder Angst auf, sie können durch Stresshormone begünstigt werden. Werden sie von Schwächegefühl, Schwindel oder Ohnmacht begleitet, ist es ratsam, möglichst zeitnah einen Termin beim Kardiologen zu vereinbaren.

Alle zwei Wochen Lippenherpes – das ist doch nicht normal

Nicht schon wieder diese unangenehmen, nässenden Bläschen! Mal abgesehen davon, dass sie wehtun und nicht schön aussehen – häufiger Lippenherpes macht vielen Betroffenen auch Sorgen, weil sie an eine Immunschwäche denken. Laut Mediziner Prof. Niebling ist diese Angst aber in den meisten Fällen zum Glück unbegründet. „Bei manchen Menschen blühen regelmäßig in stressigen Phasen, bei Infekten, nach dem Sonnenbad oder sogar beim Einsetzen der Monatsblutung unangenehme Herpesbläschen auf.“

Herpes blüht oft in stressigen Phasen, bei Infekten oder nach dem Sonnenbad auf. Eine Veranlagung, gegen die man schwer ankommt



Das ist eine Veranlagung, gegen die man schwer ankommt, die aber eher ein kosmetisches als ein schweres gesundheitliches Problem ist.“ Antivirale Cremes helfen bedingt, können oft wenigstens die Dauer verkürzen. In heftigeren Fällen verschreibt der Hautarzt auch antivirale Medikamente, die nicht nur lokal, sondern auf den gesamten Organismus wirken. Tipp des Arztes: „Gehen Sie regelmäßig in die Sauna, treiben Sie Sport oder gehen Sie bei jedem Wetter spazieren. Ein trainierter Körper ist weniger anfällig.“