

# „JETZT MAL UNTER UNS...“

Was empfehlen Ärztinnen eigentlich ihren Freundinnen? Wir haben nachgefragt – und spannende Antworten über Zahnzusatzversicherungen und Brustkrebs-Vorsorge erhalten

TEXT: MARGIT HIEBL

Viele Freundinnen fragen mich in Sachen Ernährung um Rat. Hier warne ich davor, sich bei Lebensmittel-Unverträglichkeiten einen teuren Riesen-Allergietest aufschwätzen zu lassen.

Die verunsichern häufig mehr als sie nützen, da sehr viele Antikörper auf diverse Stoffe anschlagen, die sich aber leider nicht immer auf eine tatsächliche Unverträglichkeit eines einzelnen Lebensmittels zurückfüh-

ren lassen. Lieber mit dem Arzt besprechen, was man vermutet, ein Ernährungstagebuch führen, mal verdächtige Nahrungsmittel weglassen und gezielte kleine Tests zu Nahrungsmittelgruppen machen. Ich rate Freundinnen auch, dass sie sich **in jeder neuen Stadt gleich einen Hausarzt suchen sollen.**

Vieles kann da schon untersucht werden, es muss nicht immer gleich der Facharzt sein. Der Hausarzt hat den ganzen Menschen im Blick und die Übersicht, um sicherzustellen, dass es bei verschiedenen Medikamenten zu keiner Wechselwirkung kommt. Außerdem achte ich darauf, dass man **Schlafstörungen nicht einfach so abtut.** Diese können ein Hin-

weis auf ein Stresssyndrom und einen Erschöpfungszustand sein. Oft fehlen da lebenswichtige Vitamine. Dies sollte man sofort abklären und Gegenmaßnahmen ergreifen, auch Yoga und Qigong können hilfreich sein.



Afesaneh Hachemi, Hausärztin, München



Der Rat, den ich allen Büromenschen in meinem Umfeld gebe, ist, öfter bewusst zu blinzeln oder die Augen mit „künstlichen Tränen“ benetzen!

Klingt vielleicht komisch, ist aber gerade, wenn man stundenlang in klimatisierten Räumen vor dem Bildschirm sitzt, essenziell, um ein trockenes Auge, das sich durch Brennen oder sogar einer Minderung der Sehschärfe bemerkbar macht, zu vermeiden. Frauen sind davon übrigens deutlich öfter betroffen, weil ihr Tränenfilm durch hormonelle Einflüsse stärkeren Schwankungen unterliegt. Richtig streng werde ich außerdem, wenn es darum geht, **Kontaktlinsen sorgfältig zu reinigen**. Nahezu alle Hornhautentzündungen hängen mit unzureichender Hygiene zusammen. Am besten funktionieren Peroxid-Reinigungssysteme, die im Vergleich zu All-in-one-Lösungen gründlicher desinfizieren.



Dr. Waltraud Wolf, Augenärztin, München

Meinen Freundinnen, die gesetzlich versichert sind, empfehle ich, eine Zusatzversicherung abzuschließen.



Dr. Eva-Valeska Mösch von Scharfenberg, Zahnärztin, Ulm

Allen, die regelmäßig unter Kopfschmerzen leiden, rate ich, einen Zahnarzt zu konsultieren – denn die Schmerzen könnten an den Kiefergelenken liegen oder vom

Ich lege meinen Mädels immer ans Herz, über Kinder nicht erst nachzudenken, wenn das Thema akut ist.

Wenn der Wunsch generell da ist, kann man vorsorglich feststellen, wie groß die ovarielle Reserve ist, ob es Hinweise auf vorzeitige Erschöpfung gibt. Tatsächlich haben immer häufiger schon junge Frauen Probleme, spontan schwanger zu werden. Da kann die traditionelle chinesische Medizin gut unterstützen. Ein weiterer, sehr einfacher Tipp, den ich gerne gebe, ist, **mittags zehn Minuten um den Block zu gehen, ohne Sonnenschutz, Ärmel hochgekrempelt**. Damit riskiert man keinen

Sonnenbrand, es ist aber die natürlichste Form, Vitamin D zu aktivieren, bei Cremes ab Lichtschutzfaktor 8 funktioniert das nicht mehr. Es ist auffallend, wie oft wir Ärzte inzwischen einen gravierenden Vitamin-D-Mangel feststellen. Wir brauchen Vitamin D für unser Immunsystem, unsere Stimmung, für den Knochenstoffwechsel und zur Prophylaxe, etwa von Darmerkrankungen. Einfach mal beim Arzt checken lassen und gegebenenfalls auch mit Vitamin-D-Gaben die Depots auffüllen.



Dr. med. Yumiko L. von Hasselbach, TCM-Arztin, München

Knirschen kommen. Dahinter steckt häufig Stress. Dagegen hilft zum Beispiel eine Schienentherapie, das ist kein Hexenwerk und ist heute beinahe unsichtbar. Und keine Angst, die muss man nicht ewig tragen. Oft werde ich auch nach der perfekten Prophylaxe zu Hause gefragt: Ich sage dann, **dass die Reinigung der Zunge mindestens so wichtig ist wie Zähneputzen und das Verwenden von Zahnseide**. Auf der Zunge lagern sich massenhaft Bakterien ab, die für Mundgeruch verantwortlich sein können.



**Dr. Eya Wimmer,**  
HNO-Ärztin, München

**Ich rate Freundinnen, die unter Allergien leiden, zu einer Immuntherapie.**

Die bringt bei etwa 80 Prozent Erfolg! Die Hypo-sensibilisierung ist längst nicht mehr so zeitaufwendig wie früher und hat sich auch deutlich in ihrer Wirksamkeit verbessert. **Viele in meinem Umfeld haben Fragen zu Tinnitus oder Hörsturz** – die übrigens nicht unbedingt einhergehen müssen! Ich sage bei Ohrgeräuschen immer: **Ruhe bewahren!** Es gibt durchaus Spontanheilungen. Sollte sich das Geräusch oder die Hörminderung aber nicht innerhalb von wenigen Tagen bessern, muss man zum HNO-Arzt. Dort werden dann ein Hörtest gemacht und eine Therapie, meist durch Infusionen, eingeleitet.

**Ich empfehle meinen Freundinnen, das Hautkrebs-Screening nicht erst ab dem 35. Lebensjahr vornehmen zu lassen,** auch wenn es die Kasse dann erst zahlt. Heute kann mit Hightech-Aufnahmen und Mole-Analysen genau dargestellt werden, wie ein Muttermal sich verändert, sodass nicht unnötig operiert werden muss. Geradezu litaneartig bete ich immer wieder runter, dass sie Sonnenschutz auch gegen die Hautalterung benutzen sollen. In jedem Lichtschutzpräparat gilt der angegebene LSF nur für den UV-B-Anteil, der UV-A-Schutz ist dabei mit nur einem Drittel vertreten, UV-A aber steht unter anderem fürs Altwerden.



**Dr. Marion Runnebaum,**  
Dermatologin, Jena

**Wenn mich Freundinnen nach dem gesündesten Sport fragen, sage ich gerne Tanzen.**

Es bewegt die Gelenke dreidimensional, durch die Be- und Entlastung „saugt“ sich der Knorpel mit Nährstoffen voll, das macht ihn elastischer und belastbarer. Und nebenbei ist Tanzen Balsam für die Seele. Der Tanzstil ist dabei letztlich egal. Außerdem habe ich ein

Faible fürs Treppensteigen, am besten, man nimmt gleich zwei Stufen auf einmal – das formt nicht nur Po und Beine, sondern stabilisiert auch die Knie. **Wer mich zum Thema Rückenschmerzen oder Knieprobleme befragt, dem rate ich, erst mal den eigenen**



**Dr. Brita von Holle,**  
Frauenärztin, München

**Was ich häufig gefragt werde, ist, ob man die Brustkrebsvorsorge zwischen 20 und 30 gleich mit einer Mammografie angehen sollte. Das ist in meinen Augen vollkommen unnötig.**

Als Erstes kommt die Tastuntersuchung, dann der Ultraschall. Eine Mammografie ist erst notwendig, wenn der Arzt etwas getastet hat oder es eine familiäre Vorbelastung gibt. Denn die Brust hat in diesem Alter noch ein dichtes Gewebe, das Röntgenstrahlen nicht so gut durchlässt. Daher sind die Bilder oft nicht sehr aussagekräftig. **Überhaupt sollten junge Frauen hellhörig sein, ob ein Arzt- oder ein Verkaufsgespräch stattfindet.** Beispiel: Ultraschalluntersuchung der Gebärmutter und Eierstöcke – die ist meiner Meinung nach wichtig, aber nur einmal im Jahr und nicht bei jedem Termin. Anderes Beispiel, Chlamydien-Untersuchung. Wenn man eine stabile Partnerschaft hat und sicher ist, dass keiner fremdgeht, muss diese teure Untersuchung nicht jedes Mal gemacht werden. Das ist Geldschneiderei. Vorsicht auch, wenn ein Arzt über Angstmache was verkaufen will. **Das ist auch mein wichtigster Tipp an Freundinnen: Nie bei einem Arzt bleiben, bei dem man sich nicht hundertprozentig wohlfühlt.** Es reicht nicht, wenn die Praxis chic und die Vorsorge okay sind. Man sollte sich immer sicher sein, dass man auch Unangenehmes oder Peinliches ohne Scheu ansprechen kann.



**Bewegungsgewohnheiten auf den Grund zu gehen.** Dabei unterstützen Leute, die sich professionell mit Bewegung befassen. Also: Physiotherapeuten, Bewegungspädagogen oder Osteopathen. Orthopäden greifen zur raschen Linderung oft

schnell zu Schmerzmedikamenten, doch das löst das Problem nicht an der Wurzel. **G**



**Dr. Liane Simmel,**  
Sportmedizinerin und Osteopathin, München