



APOTHEKEN UMSCHAU, 01.09.2023

Keine Tabus!

Ähm, also, na ja ... Peinliche Themen? Gibt es nicht, wenn es um Gesundheit geht! Hier kommen Antworten auf Fragen, die sich niemand zu stellen traut (außer vielleicht in der Apotheke vor Ort)

Aktualisiert am 01.09.2023

Ich (24) habe panische Angst vor dem Blutabnehmen. Deshalb zögere ich die Untersuchungen bei meiner Hausärztin hinaus. Was kann ich dagegen tun?

Antwort von Prof. Dr. Markus Stücker, Arzt aus Bochum:

Sie sind mit Ihrer Angst nicht allein: 20 bis 30 Prozent aller Kinder und Jugendlichen haben eine Spritzenphobie. Mit zunehmenden Alter gibt sich das Problem oft von allein. Trotzdem gibt es auch viele Erwachsene, die sich vor Blutabnahmen, Impfungen oder kleinen Eingriffen fürchten. Am wichtigsten ist, dass Sie mit Ihrer Hausärztin sprechen. Sie kann dann eine Möglichkeit finden, die Blutabnahme für Sie so angenehm wie möglich zu gestalten. Manchen Menschen hilft es zum Beispiel, wenn sie sich während der Blutabnahme hinlegen.

Wenn Ihre Spritzenphobie dazu führt, dass Sie medizinische Behandlungen ausschlagen, sollten Sie aber über eine kognitive Verhaltenstherapie nachdenken. Dabei lernen Sie gemeinsam mit einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten, Ihre Angst auszuhalten und zu überwinden.

Meine Mutter, 83, wird immer dünner. Wie können wir dafür sorgen, dass sie wieder zunimmt?

Antwort von Ricarda Corleis, Oecotrophologin aus Bonn:

Das Risiko für eine Mangelernährung steigt mit dem Alter und beginnt oft mit Appetitverlust. Manche Menschen haben mit zunehmendem Alter einfach weniger Hunger oder verspüren schneller ein Sättigungsgefühl. Aber auch andere Erkrankungen wie eine Kau- und Schluckstörung können ein Grund für den Gewichtsverlust sein. Häufig spielen auch soziale Faktoren wie etwa Einsamkeit eine Rolle. Gehen Sie mit der Hausärztin oder dem Hausarzt Ihrer Mutter den Ursachen auf den Grund. Achten Sie darauf, dass Ihre Mutter sich abwechslungsreich ernährt. Orientierung bieten die „10 Regeln“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (Link über QR-Code).

Kochen Sie ihre Lieblingsspeisen und reichern Sie diese mit energie- und nährstoffreichen Lebensmitteln wie Rapsöl oder Nussmus an. Täglich mehrere kleine, energiereiche Speisen, Getränke oder Trinknahrung können beim Zunehmen helfen.

Ich habe einige Ärztinnen und Ärzte in meinem Freundeskreis. Darf ich sie in ihrer Freizeit um medizinischen Rat bitten?

Antwort von Dr. Andreas Durstewitz, Hausarzt aus Pullach:

Ich persönlich habe kein Problem damit, meinen Freunden und Bekannten auch in meiner Freizeit medizinische Fragen zu beantworten. Ich kann gut nachvollziehen, dass es vielen Menschen leichter fällt, sich mit einem medizinischen Problem an eine vertraute Person zu wenden als an einen fremden Arzt. Es gibt aber sicher auch

Kolleginnen und Kollegen, die Privates und Berufliches lieber trennen wollen. Fragen Sie Ihre Freundin oder Ihren Freund daher ganz offen, ob sie oder er Ihre medizinischen Fragen beantworten möchte. Je nach Erkrankung kann es auch für Sie besser sein, eine Ärztin oder einen Arzt aufzusuchen, die oder der nicht durch eine freundschaftliche Beziehung befangen ist.

Blut

Quellen:

Max-Planck-Institut für Psychiatrie: Behandlung der Blut-, Spritzen- und Verletzungsphobie.
<https://www.psych.mpg.de/...> (Abgerufen am 22.07.2023)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.: Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. Online:
<https://www.dge.de/...> (Abgerufen am 24.07.2023)