



# Sprechstunde

Antworten auf brennende Fragen zur Gesundheit von Dr. med. Rainer Holzhüter

## Bluthochdruck

**Unmittelbar nach dem Essen schießt mein Blutdruck in die Höhe. Außerdem bin ich immer müde. Mein Arzt interessiert sich dafür nicht. Was tun?**

Hans-Jürgen E., Berlin

Ihre Beschwerden könnten verschiedene Ursachen haben. Sie sind ohne Untersuchung nicht zu klären. Ihre mitgelieferten Blutwerte lenken den Verdacht auf ein Plasmozytom – eine Tumorerkrankung, die mit weiteren Checks ausgeschlossen werden muss.

## Kollaps-Neigung

**Wegen meiner Ödeme werde ich mit Diuretika behandelt. Seitdem bin ich häufig schwach, kollabiere und stürze. Trinke ich vielleicht zu wenig?**

Marta W., Wien

Woher kommen die Ödeme? Sind Sie nierenkrank? Oder haben Sie ein Herzleiden, wie etwa eine Aortenklappenstenose, die immer wieder zu Ohnmachtsanfällen (Synkopen) führt? Solche Dinge müssen abgeklärt werden, bevor eine gezielte Therapie erfolgen kann. Grundsätzlich ist es aber richtig, dass gerade im Alter zu wenig getrunken wird und dass es dann zu einer solchen Kollaps-Neigung kommen kann.



Geht der Blutdruck regelmäßig in die Höhe, sind Untersuchungen nötig

## Hautflecken

**Ich habe rote Stellen unter den Augen, die sich im Sommer braun färben. Gibt es Hilfe?**

Ingrid Z., Celle

Ja, hier bietet sich eine Creme mit Kalium sulfuricum D6 an (Apotheke). Sie soll bei der Behandlung von solchen Erscheinungen wahre Wunder wirken.

## Osteoporose

**Ich nehme wegen Osteoporose seit Jahren Kalzium-Tabletten und halbjährlich Bisphosphonat, dazu Vitamin D. Nun habe ich gelesen, dass Kalzium die Nieren schädigt. Soll ich damit aufhören?**

Sigrid W., Emden

Ob man bei Osteoporose Kalzium nehmen soll, darüber gehen die Meinungen auseinander. Viel wichtiger

ist die Therapie mit Bisphosphonat, das den Knochenabbau vermindert, und mit Vitamin D, das den Aufbau fördert. Aber ich kann Sie beruhigen: Wenn Ihre Organe, insbesondere die Nieren, gesund sind, dürften Sie keinen Schaden davongetragen haben.

## Erektionsprobleme

**Ich habe eine neue Liebe. Aber leider klappt es bei mir im Bett nicht; mein Penis wird nicht steif. Was kann ich dagegen tun?**

Rolf B., Flensburg

Sprechen Sie mit Ihrem Urologen, ob er Ihnen eine Potenzpille verschreiben kann oder ob es gesundheitliche Bedenken gibt. Sie erzeugt einen Blutstau im Penis. Aber hüten Sie sich vor Fälschungen aus dem Internet!



Dass die Blutzuckerwerte durch Sport sinken, können Sie sofort danach messen

## Diabetes

# 20 Minuten Sport ersparen Insulin

**H**aben Sie sich für das neue Jahr vorgenommen, sich mehr zu bewegen? Gerade für Diabetiker ein lohnendes Unterfangen – sie können sich damit im besten Fall ihre Insulinspritzen ersparen.

**Resistenz.** Nicht nur ungesunde Ernährung, sondern auch ein Mangel an Bewegung ist Auslöser für Diabetes Typ 2. Bei dieser Form der Zuckerkrankheit kann die Bauchspeicheldrüse zwar noch ausreichend Insulin produzieren, aber die Körperzellen verwerten es nicht richtig. Man spricht von Insulin-Resistenz.

„Doch schon moderate körperliche Aktivität verbessert die Insulin-Empfindlichkeit deutlich“, betont Dr. Albrecht Dapp, Diabetes-

zentrum am Landkreis-Klinikum Tuttlingen. Die Zellen reagieren wieder besser auf das körpereigene Hormon, der Blutzuckerspiegel sinkt sofort messbar.

**Erfolg.** „Sportliche Diabetiker kommen mit weniger

Medikamenten aus“, erläutert der Arzt. „Häufig lässt sich sogar der Zeitpunkt hinauszögern, an dem eine Insulintherapie nötig wird. 20 Minuten Bewegung am Tag genügen!“

Erfreulicher Nebeneffekt: Auch überschüssige Pfunde schwinden. Motivierend ist Sport in der Gruppe.



Das fürchten viele Patienten: Insulin spritzen

## Der Experte rät

# Panik-Attacken: So helfen Sie sich selbst

passieren könnte“, rät er. „Beobachten Sie Ihre Umgebung, nicht Ihren Körper.“

**Abwarten.** Beruhigen Sie sich mit Selbstgesprächen: „Sagen Sie sich, dass Ihre Reaktion nicht schädlich ist, nur unangenehm.“ Und: Sie lasse innerhalb von 15 Minuten von selbst nach.

**Bewegung.** „Auch wenn Sie meinen, sich ruhig verhalten zu müssen: Bewegen Sie sich im akuten Fall!“, betont Dr. Preetz. Durch Aktivität werden vermehrt ausgeschüttete Stresshormone wie Adrenalin abgebaut, die angespannten Muskeln lockern sich, die Panik weicht.



Wer die Treppe nimmt, schützt sich nicht nur vor der Enge des Aufzugs, sondern baut so auch Adrenalin ab

**K**napp sieben Millionen Deutsche leiden unter einer Angststörung. Typisch sind Furcht vor Höhe sowie engen Räumen oder wenn man vor anderen sprechen soll. Häufig führt dies zu Panik-Attacken. Betroffene können lernen, dies in den Griff zu kriegen. Drei einfache Tipps hat der Psychotherapeut Dr. Norbert Preetz aus Magdeburg:

**Keine Fantasien.** „Steigern Sie sich nicht unnötig in die Panik hinein, indem Sie sich ausmalen, was alles



OTTO VON GUERICKE  
UNIVERSITÄT  
MAGDEBURG

UNIVERSITÄTS-  
BIBLIOTHEK

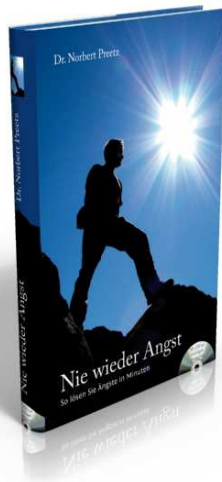
## STRESS- UND ANGSTFREI STUDIEREN & MIT LEICHTIGKEIT ZU GUTEN LEISTUNGEN

Lesung mit Dr. Norbert Preetz

21. November 2012 18.00 Uhr

Tagungsraum Universitätsbibliothek

Gebäude30, Universitätsplatz 2



Ängste (wie z. B. Prüfungsangst oder die Angst vor Gruppen zu sprechen) sowie Lern- und Leistungsblockaden, Aufschieberitis und Perfektionismus machen Studierenden und Berufstätigen das Leben schwer und beeinflussen die berufliche Entwicklung negativ

Der Vortrag des Diplompsychologen und Psychotherapeuten Dr. Norbert Preetz soll schnelle und effektive Wege aus der Angst aufzeigen und Werkzeuge in die Hand geben, sich selbst zu helfen, um studien- und berufsbehindernde Ängste zu überwinden und Gedächtnisleistung und Konzentration zu erhöhen. Mehr Erfolg im Studium und Beruf und die Stärkung von Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl

sollen gefördert werden. Mit einer bzw. zwei Demonstrationen mit freiwilligen Teilnehmern soll gezeigt werden, wie einfach und schnell zum Beispiel Redeangst aufgelöst werden kann.

Dr. Norbert Preetz studierte klinische Psychologie an der Humboldt-Universität zu Berlin. Anschließend promovierte und arbeitete er an der Klinik für Neurologie und Psychiatrie der Medizinischen Akademie der heutigen Universität Magdeburg. Er vermittelt seit Jahren in Seminaren, Vorträgen und Workshops Möglichkeiten der Hilfe und Selbsthilfe und ist auf die schnelle und effektive Bewältigung von Ängsten mittels Hypnose und Selbsthypnose spezialisiert. Dr. Preetz ist als Hypnosetherapeut in privater Praxis in Magdeburg unweit des Campus sowie als Referent und Trainer tätig. Er ist auf die Behandlung von Ängsten und Leistungsblockaden spezialisiert. In zahlreichen Fernsehbeiträgen konnte er die Wirksamkeit seiner Behandlungsmethoden erfolgreich demonstrieren. Sein Buch „Nie wieder Angst“ erschien 2012 im „Verlag Erfolg und Gesundheit“.

Eingeladen sind Studierende, Unimitarbeiter und weitere Interessierte!

## Lebenskunst Ein Software-Ingenieur hat für Mitarbeiter ein Anti-Stress-Programm entworfen

# buddha@google

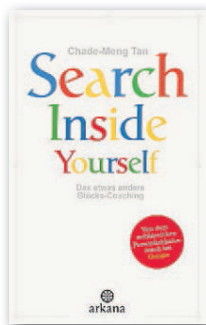
**Chade-Meng Tan: Search Inside Yourself.**

Das etwas andere Glücks-Coaching. Arkana, München 2012. 220 Seiten, Fr. 24.40, E-Book 19.40.

Von Michael Holmes

Die meisten Bilder des Buddha zeigen ihn ernst oder mit einem milden Lächeln. Aber es gibt auch einen lauthals lachenden, dicken, fröhlich tanzenden Buddha. Verschiedene Wege, ein Ziel.

Der Google-Ingenieur Chade-Meng Tan ist zwar kein Erleuchteter. Aber in seinem Buch «Search Inside Yourself» demonstriert er, dass wir die vom Buddha verkörperten Geisteshaltungen mit Gewinn kultivieren können, ohne uns in ein Kloster zu flüchten. Er präsentiert



ein Programm für persönliches Wachstum, das er gemeinsam mit Zen-Meistern, Therapeuten, Wirtschaftsführern und Wissenschaftlern für Google entworfen hat. Der beliebte Acht-Wochen-Kurs lehrt die Mitarbeiter, wie sie buddhistische Praktiken der Kontemplation und Erkenntnisse der Psychologie nutzen können, um die Anforderungen des Alltags mit Mut, Gelassenheit, Zuversicht und Lebensfreude zu meistern.

Tans Buch ist eine vernügfliche Einführung in die Kunst und Wissenschaft der Herzensbildung. Er hat Dutzende Übungen, deren heilsame Wirkungen gut belegt sind, wie die Teile eines Puzzles zu einem imposanten Ganzen zusammengefügt. Die meisten erfordern denkbar wenig Zeit und Energie, lassen sich nahezu immer und überall durch-

führen und vermögen doch das Leben zu verändern. So können kurze Tagebucheinträge über das eigene Innenleben das Wohlbefinden erheblich steigern. Wer sich im Loben und Zuhören übt, kann seine Beziehungen zu den Mitmenschen merklich verbessern. Und die klassische Meditation – innehalten, loslassen, ganz gegenwärtig sein – gehört zum Besten, was wir für unsere seelische und körperliche Gesundheit tun können. Tan vergleicht sie mit «einem Schweizer Taschenmesser», das in allen Lebenslagen hilft.

Ziel sei nicht, der Welt den Rücken zu kehren, sondern mit beiden Beinen fest im Leben zu stehen, um seinen Stürmen gewachsen zu sein. Tans Buddhismus ist zutiefst amerikanisch – spielerisch, praktisch und voller Humor. ●

## Psychologie Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von Phobien

# Wenn Angst das Leben dominiert

**Norbert Preetz: Nie wieder Angst.** So lösen Sie Ängste in Minuten. Verlag Erfolg und Gesundheit, Magdeburg 2012. 180 Seiten, Fr. 47.90.

Von Hermann Feldmeier

Ängste sind ein Teil unserer Natur. Treten sie regelmässig auf, so werden sie zu einem Handicap. Tatsächlich können Phobien – Ängste vor bestimmten Tieren, Gegenständen oder Lebenssituationen – das Leben ebenso stark beeinflussen wie körperliche Erkrankungen. In Mitteleuropa sollen etwa 15 Prozent der Erwachsenen einmal im Leben Ängste entwickeln. Manche Ängste widersetzen sich hartnäckig allen ärztlichen Bemühungen, und manchmal zieht sich die Therapie über Jahre hin.

Dieses Manko zu beheben hat sich Norbert Preetz, ein Psychologe und Hypnosetherapeut mit einer Praxis in Magdeburg, zum Ziel gesetzt. Im Gegensatz zu dem etwas reisserisch wirkenden Untertitel des Buches ist es ein solides Sachbuch mit wissenschaftlichen Fakten und vielen Fallbeispielen.

Ängste haben verschiedene Ursachen. In vielen Fällen könne eine psychisch bedingte Angst so weit reduziert werden, dass sie nicht mehr stört – sogar ohne vorab zu klären, welcher der beiden fundamentalen Mechanismen dem Angstgefühl zugrunde liegt: Angst als erlernte Reaktion, also quasi als konditionierter Reflex auf einen äusseren Reiz – sei es eine Spinne oder eine Lifttür. Oder Angst als Ausdruck tiefer liegender emotionaler Probleme oder unbewältigter Situationen. Als Regel gilt,



dass sich einfache, konditionierte Ängste auch durch einfache und schnell wirkende Selbstbehandlungsmethoden beseitigen lassen. Komplexe Ängste mit tiefen Wurzeln benötigen dagegen eine aufwendigere Behandlung.

In einer didaktisch hervorragenden Weise werden dem Leser zuerst die neuronalen Prozesse erklärt. Daraus leitet der Autor dann ab, wie bestimmte Formen von Angst mit wenigen «Befehlen» gelöst werden können.

Ausführlich stellt der Autor die Methode der Selbsthypnose dar, sozusagen die Königsdisziplin unter den Selbstbehandlungsmethoden. Mit ihrer Hilfe lassen sich nicht nur Ängste auflösen, das Verfahren ist auch geeignet, komplexe Ursachen von Angst aufzudecken. Der Autor betont jedoch, dass seine Ratschläge kein Allheilmittel sind. ●

## Kulturgeschichte Die jüdische Küche anhand von kulinarischen Städte- und Länderporträts

# Von Hühnerfett und Olivenöl

**Claudia Roden: Das Buch der Jüdischen Küche.** Eine Odyssee von Samarkand nach New York. Mandelbaum, Wien 2012. 528 Seiten, Fr. 79.90.

Von Fritz Trümpi

Claudia Roden konzentriert sich in ihrem Buch «auf die Gemeinden in wichtigen jüdischen Zentren». Dementsprechend weltumspannend ist die Herkunft der rund 800 Rezepte; Roden beschreibt die Zubereitung von einfachen Saucen über Suppen bis zu aufwendigen Nudel-, Fisch- und Fleischgerichten.

Doch das Kompendium zur jüdischen Küche ist nicht nur ein Kochbuch. Roden entwirft darin kulinarische Por-



träts von Städten, Regionen und Ländern, in denen sie den unterschiedlichen jüdischen Kochtraditionen nachgeht: Polnische Juden kochten anders als elsässische, diese wiederum ganz anders als italienische oder georgische, von persischen, äthiopischen oder chinesischen gar nicht zu reden. Es lässt sich eine grobe Unterteilung in eine aschkenasische und eine sephardische Küche vornehmen. Die «kalte» aschkenasische Welt sei eine «des Hühnerfettes, von Zwiebel und Knoblauch, Kohl, Karotten und Kartoffeln, Süsswasserfischen, vor allem Karpfen». Die «warme» sephardische Welt sei geprägt von «Papriskaschoten und Zucchini und Tomaten, von Reis und geschrotetem Weizen, Meeresfischen und Olivenöl».

Lässt sich in Anbetracht dieser grossen kulinarischen Bandbreite überhaupt noch von einer jüdischen Küche sprechen? Roden bejaht: Jede Region oder jedes Land weise spezifische jüdische Gerichte auf, die sich stark von der regionalen Küche unterscheiden. Abweichungen von der nichtjüdischen Küche kamen durch die strengen jüdischen Speisegesetze zustande – auch sie werden im Buch erörtert. Doch der wohl wichtigste Grund liegt in der Diaspora. Diese war immer wieder von Wanderbewegungen geprägt, bei denen sich auch kulinarische Traditionen in neue Umgebungen einpassen mussten: Wie sehr die jüdische Küche mit der jüdischen Geschichte zusammenhängt, kann man bei Roden nachlesen. ●

# "Angst um Arbeitsplatz bei Sachsen-Anhaltern ausgeprägter als bei anderen"



Dr. Norbert Preetz

**P**rüfungsangst oder Panik, vor Publikum zu sprechen: Mit einem Vortrag und am lebenden Beispiel erklärt der Magdeburger Therapeut Dr. Norbert Preetz heute an der Otto-von-Guericke-Universität, wie man diese und andere Ängste mal eben los wird. Vorab sprach er mit Volksstimme-Redakteurin Elisa Sowieja.

Volksstimme: Der Untertitel Ihres Buches, auf dem Ihr Vortrag basiert, kündigt an: "So lösen Sie Ängste in Minuten". Das klingt zu schön, um wahr zu sein.

Norbert Preetz: Bei tiefergehenden Ängsten funktioniert das zwar nicht so schnell. Aber solche, die durch Konditionierung, also eine Verknüpfung in einer bestimmten Situation entstanden sind, lassen sich tatsächlich in Minuten überwinden. Ein Beispiel: Das Hupen einer Lok löst bei jemandem Panik aus, der vor Jahren einen Autounfall hatte und beim Aufprall dieses Hintergrundgeräusch hörte. Denn der Körper hat die Umgebungsvariablen abgespeichert und warnt den Menschen, wenn sie wieder auftreten. Genau wie eine einzige Situation hier eine dauerhafte Angststörung verursacht, kann man sie auch mit einmaligem Eingreifen wieder lösen. Das funktioniert zum Beispiel auch bei Prüfungsangst oder Angst vor öffentlichem Reden.

Volksstimme: Wie greifen Sie ein, damit ich aus Ihrem Vortrag gehe und keine Angst mehr habe, vor großem Publikum zu sprechen?

Preetz: Ich helfe Ihnen, die Situation, vor einer Gruppe zu stehen, neu abzuspeichern. Dazu rufen Sie sich diese Situation zunächst in Erinnerung, dann verbinden Sie sie mit einer positiven Emotion - denken also an etwas Schönes. Die Folge: Beides speichert sich zusammen neu ab. Dass das funktioniert, demonstriere ich regelmäßig bei Vorträgen. Allerdings braucht man dazu eine Technik, die hilft, die Überaktivität im Angstzentrum des Gehirns zu mindern. Man kann etwa in einem bestimmten Moment des Erinnerns gewisse Punkte am Körper drücken. Solche

Methoden sind nicht neu, werden aber bisher kaum angewandt.

Volksstimme: Sie behandeln Ängste nicht nur in Seminaren und Vorträgen, sondern auch in Ihrer Praxis. Was für Menschen kommen zu Ihnen und welche sind ihre häufigsten Probleme?

Preetz: Sehr oft sind es Panikstörungen und Ängste im Umgang mit anderen Menschen - seien es Vorgesetzte oder Gruppen. Auch mit Agoraphobie, also der Angst vor öffentlichen Räumen und Plätzen, suchen mich viele Patienten auf. Betroffen sind nicht nur alle Altersgruppen, sondern auch alle Schichten. Angst hat nichts mit Intelligenz zu tun.

Volksstimme: Wie hat sich die Angst der Menschen in den vergangenen Jahren entwickelt?

Preetz: Mein Eindruck, der auch durch Untersuchungen gestützt wird, ist: Sie wird häufiger und stärker. Das hat damit zu tun, dass die Lebensumstände heutzutage nicht mehr so viel Sicherheit bieten wie früher. Immer mehr Menschen leben daher in einer permanenten Grundanspannung. Bei Kindern kommt hinzu, dass sie oft einen weniger starken inneren Halt haben, da viele Eltern kaum Zeit für die Familie haben oder sie sich nicht nehmen.

Volksstimme: Sie referieren deutschland- und europaweit. Inwiefern haben Sie Unterschiede zwischen den Menschen in Sachsen-Anhalt und anderswo festgestellt?

Preetz: Sachsen-Anhalt ist wirtschaftlich weniger stark als andere Bundesländer. Fragen wie "Kann ich weiterhin meine Wohnung und die Ausbildung meiner Kinder bezahlen?" sind daher für viele hier oft allgegenwärtig. Ihre Angst um den Arbeitsplatz ist ausgeprägter als bei Patienten aus Süddeutschland oder Hamburg. Diese sehen Konflikte auf der Arbeit etwas gelassener, weil sie sich existenziell weniger bedroht fühlen.

Volksstimme: Mal abgesehen von größeren Ängsten: Fast jeder muss sich hin und wieder überwinden - sei es, weil die Gruppe, vor der er spricht, diesmal größer ist als beim letzten Mal oder weil das Riesenrad auf dem Rummel doch ganz schön hoch wirkt. Verraten Sie uns einen Trick, wie man diesen kleinen Ängsten ohne Methodenkenntnis einen Schrecken einjagen kann?

Preetz: Man kann sich in seiner Vorstellung in eine wunderschöne Zeit zurückversetzen, in der man glücklich war, und dabei den Körper aufrecht halten und lächeln. Dann reagiert der Körper. Wenn man sich zum Lächeln zwingt, ist es schwer, negative Gedanken zu denken.

URL: [http://www.volksstimme.de/nachrichten/sachsen\\_anhalt/969827\\_Angst-um-Arbeitsplatz-bei-Sachsen-Anhaltern-ausgepraegter-als-bei-anderen.html](http://www.volksstimme.de/nachrichten/sachsen_anhalt/969827_Angst-um-Arbeitsplatz-bei-Sachsen-Anhaltern-ausgepraegter-als-bei-anderen.html)

© 2012 Volksstimme