



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 23. Juni 2017

Die ärztliche Sprechstunde

Sie haben richtig gelesen. Durch entsprechende Ursprünglich sollten es 60 Minuten Zeit sein, um mit einem Arzt über Ihre Sorgen, Ängste und Fragen zu Ihrem Zustand zu sprechen. Doch was davon ist übrig geblieben? Meist nur fünf bis zehn Minuten. So lange dauern die Eintragungen in den PC, das Ausfüllen des Rezeptes oder das in Aussicht stellen einer Operation. Leider nicht genug, um Vertrauen aufzubauen und in Ruhe alles zu erklären.

Denn Sie möchten zu Recht, dass man Ihnen zuhört, Ihnen Aufmerksamkeit schenkt und genug Zeit ist, um ihre Situation gut einzuschätzen. Umgekehrt möchten Sie herauszufinden, ob der Arzt der richtige für Sie ist. Für mich vergehen die 60 Minuten mit einem Patienten, der das erste Mal zu mir kommt, wie im Flug.

Denn eine gute und ausführliche Anamnese zu erheben, über mögliche Krankheitsursachen und eventuell notwendige Veränderung der Lebensweise aufzuklären, um aus dem Krankheitsweg einen möglichen Heilungsweg zu entwerfen – all das braucht einfach genug Zeit.

Manchmal habe ich das Gefühl, als hätte in dieser modernen Medizin meine ärztliche Vorgehensweise keinen Platz – keine Zeit - mehr. Aber für mich ist sie der einzige Weg, Patienten zu behandeln. Unser „innerer Arzt“ kann uns nur durch Symptome wie Befindlichkeitsstörungen, Krankheiten und Schmerzen auf die Spur der Ursache unseres Leidens führen. Diese Symptome einfach nur mit Medikamenten zu behandeln, bedeutet, dem inneren Arzt den Mund zuzuhalten oder anders formuliert, diese Symptome zu unterdrücken.

Medikamente können in akuten Situationen durchaus ein Segen sein. Aber sie sollten auf die wirklich nötigen Einsätze begrenzt sein. Denn zusätzlich zur Symptomunterdrückung lauern die Gefahren der Nebenwirkungen. Die so gut wie nicht untersuchten Wechselwirkungen mehrerer Medikamente können eine Risikoexplosion darstellen.

Die meisten Krankheiten entstehen durch Einflüsse ungünstiger Lebensweisen. Man geht heute davon aus, dass sich auf eine ungünstige Ernährung, die bis heute kein Thema im Medizinstudium ist, bis zu 80 Prozent der heutigen Krankheiten – auch der schlimmsten - zurückführen lassen. **Gute Ernährung, kombiniert mit geeigneten Körperübungen und gutem Stressmanagement lässt aus den 80 Prozent meiner Einschätzung nach über 90 Prozent werden.**

Über all das ausführlich aufzuklären, Ihre Fragen lückenlos zu beantworten und geeignete, individuelle Vorgehensweisen zu erarbeiten, das braucht SprechSTUNDEN. Diese Zeit also, die Sie als Patient genießen, ist die Beste Zeitinvestition Ihres Lebens. Denn sie führt nicht nur dazu, dass Sie verstehen, warum Sie krank sind, sondern kann Ihnen außerdem das Wissen vermitteln, zunehmend selbst für Ihre robuste Gesundheit sorgen zu können, Sie aus der Abhängigkeit zu befreien.

Deswegen bin ich glücklich, denen unter Ihnen, die nicht zu mir oder ähnlich arbeitenden Kollegen kommen können oder wollen, in dieser wöchentlichen Sprechstunde so viele Gesundheitstipps und Erklärungen geben zu dürfen wie nur möglich.

Ihre

Dr. Petra Bracht