

AUS DER PRAXIS

**Eine Ärztin sieht rot**Fiona Fröhlich,  
Allgemeinmedizinerin

Die Patientin klagte über Schmerzen beim Atmen. Gut 50-jährig, etwas übergewichtig, mitten in der Grippezeit – das kann viele Gründe haben. Also zuerst genau nachfragen: wenig Husten, vor kurzem Wohnungsreinigung wegen ausserterminlicher Züglete, kein Fieber. Dann körperlich untersuchen: verspannte Schulter- und Rückenmuskeln rechts, die Lunge hört sich völlig normal an. Der Schmerz verläuft exakt der untersten Rippe entlang, aber lässt sich durch Fingerdruck nicht auslösen. Es folgen Laboruntersuchungen, diese erlauben den Ausschluss einer Lungenentzündung oder einer Lungenembolie, sodass wir auf ein Röntgenbild verzichten. Aber was kann es sein? Die Patientin ist in der Nacht wegen der Schmerzen mehrmals erwacht. «Darf ich noch mal schauen bitte? Was ist denn das für ein roter Fleck da vorne auf Ihrer Rippe?» Ein typischer Erstausschlag bei beginnender Gürtelrose – die Schmerzen kommen meistens vor dem Ausschlag. Mit virenhemmenden Mitteln konnten wir den Verlauf abmildern.

# RAUS und runterfahren

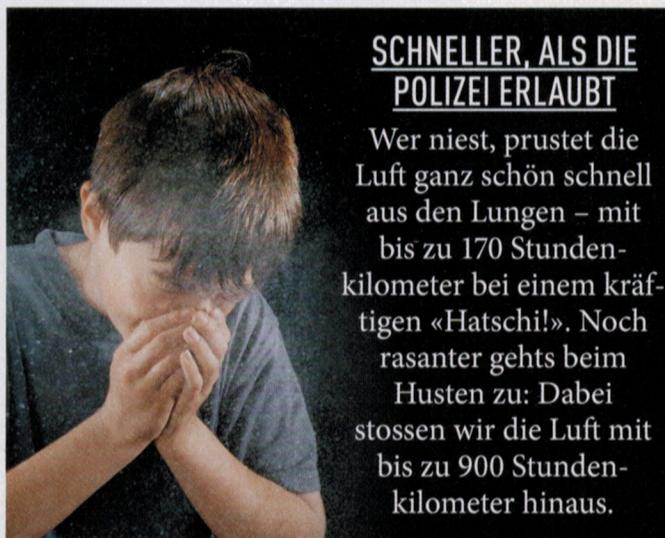
Nach einem hektischen Arbeitstag fällt es vielen Menschen schwer, abzuschalten und den Feierabend zu geniessen. Kleine Rituale können Abhilfe schaffen: Schalten Sie das Handy aus, und gehen Sie zu Fuss nach Hause, oder laufen Sie das letzte Stück des Heimwegs. Die Bewegung an der frischen Luft macht den Kopf frei. Eine Viertelstunde im Garten, eine kurze



Jogging-Runde oder eine Yoga-Lektion helfen beim Herunterfahren. Auch ein kurzer Stopp im Lieblingscafé mit einem spannenden

Buch oder einer Zeitschrift macht es leichter, Abstand vom Job zu gewinnen. Und wer zu Hause ankommt, sollte sich schnell um-

ziehen: Der Kleiderwechsel kann symbolisch für einen neuen Tagesabschnitt stehen und die Entspannung fördern.



## SCHNELLER, ALS DIE POLIZEI ERLAUBT

Wer niest, prustet die Luft ganz schön schnell aus den Lungen – mit bis zu 170 Stundenkilometer bei einem kräftigen «Hatschi!». Noch rasanter gehts beim Husten zu: Dabei stossen wir die Luft mit bis zu 900 Stundenkilometer hinaus.

## MIT MASSIEREN LEBEN RETTEN

Bei einem Herzstillstand ist schnelles Handeln gefragt. Das Wichtigste: über den Notruf 144 Hilfe anfordern. Dann den Betroffenen mit Herzmassage reanimieren. Vielerorts stehen Defibrillatoren zur Verfügung. Allerdings sollte man den Patienten nicht alleine lassen, um den Defi zu holen. Besser jemanden schicken und derweil weitermassieren.

BUCH  
TIPP

## LEICHT LEICHTER WERDEN

Wer überflüssige Pfunde verlieren will, muss sein Ess- und Bewegungsverhalten dauerhaft ändern. Wie das geht, zeigt der Präventivmediziner David Fäh im Buch «Stressfrei abnehmen. Ohne Diät zum gesunden Wohlfühlgewicht» (Beobachter-Verlag, 29.90 Fr.). Es liefert über 500 fundierte Tipps für den Alltag.