

KURIER - ORDINATION

Angststörungen



MAG. SUSANNE POINTNER
ist Psychologin und
Psychotherapeutin
(Existenzanalyse) in Wien

Ich meide in letzter Zeit immer öfter die U-Bahn und wenn ich mich beim Einkaufen länger an der Kassa anstellen muss, wird mir sehr heiß und ich habe Angst, umzufallen. Es gibt keinen Grund für diese Zustände, sie sind aber sehr belastend. Kann Psychotherapie mir helfen?

Panikattacken treten oft scheinbar grundlos auf. Sie können, wenn sie nicht behandelt werden, immer häufiger und stärker werden, was die Lebensqualität sehr beeinträchtigt. Sie enthalten auch einen Hinweis, dass etwas Kostbares bedroht ist, etwa die eigene Gestaltungskraft oder die innere Lebendigkeit. Wichtig ist, sich der Angst zu stellen und mit professioneller Hilfe in eine heilende Auseinandersetzung zu kommen.

Hilfe bei der Suche nach einem geeigneten Psychotherapeuten finden sie zum Beispiel bei der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (GLE), ☎ 01 / 98 59 566,

www.gle.at, über den Bundesverband für Psychotherapie, ☎ 01 / 512 70 90 oder im Internet über www.psyonline.at.

Ich leide immer wieder unter Atemnot, Engegefühl im Brustraum und Übelkeit. Medizinisch ist alles abgeklärt – ich bin „völlig gesund“. Können die Symptome psychische Ursachen haben?

Ja. Wenn sie trotz fachlich abgeklärter körperlicher Gesundheit Beschwerden haben, die z.B. einer Herzerkrankung sehr ähnlich sind, kann dies Anzeichen einer Angststörung sein.

Ein erster Schritt in Richtung Besserung ist das Erkennen und Annehmen der Symptome. Sie treten häufig auf, sind ebenso real wie eine somatische Erkrankung, und können mit Hilfe psychotherapeutischer Behandlung, eventuell in Kombination mit einer medikamentösen Unterstützung, meist gut bewältigt werden.



Sprechen Sie morgen (Mittwoch von 14 bis 15 Uhr) in der KURIER-Sprechstunde mit Frau Mag. Pointner: ☎ 01 / 52100 / 2303.

LESER FRAGEN

Meine Schmerzen im rechten Ellenbogen sind nicht mehr auszuhalten. Mein praktischer Arzt hat gemeint, das sei ein Tennisellenbogen. Das kann aber nicht sein, da ich nicht Tennis spiele, dennoch ersuche ich um Auskunft über eine Behandlung, die mir hilft, da ich mich vor einer Operation fürchte. R.T., Wien

Der Tennisellenbogen heißt so, weil die damit verbundenen Beschwerden sehr häufig bei Tennisspielern auftreten. Die Schmerzen kommen allerdings von einer Überlastung der Muskeln und Sehnen in diesem Bereich, und können deshalb zum Beispiel auch vom Arbeiten mit der PC-Maus verursacht sein. Bevor an eine Operation gedacht wird, gibt es einige physikalische Therapien, die, über ein paar Wochen regelmäßig angewendet, gute Heilungschancen bieten.

Dr. Hans Malus, Facharzt für Physikalische Medizin in Wien



Schicken Sie Ihre Fragen an den KURIER, Gesundheit, Lindengasse 52, 1072 Wien, eMail: gesundheit@kurier.at
Eine Auswahl wird in dieser Rubrik beantwortet.

Extraportion Gesundheit im Essen

Nur wenige angereicherte Produkte halten, was die Werbung verspricht

VON ERNST MAURITZ

Mehr Ballaststoffe, mehr Mineralstoffe, mehr Vitamine: Der Markt mit Produkten, die angeblich einen gesunden Zusatznutzen haben („Functional Food“) boomt. Ernährungswissenschaftler Univ.-Prof. Peter Stehle, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, hat die Angebote durchforstet: „Für die Mehrheit der mit verschiedenen Inhaltsstoffen angereicherten Lebensmittel fehlen notwendige wissenschaftliche Daten.“

Ausnahmen sieht Stehle in zwei Bereichen: Bei probiotischen Joghurts und Produkten, die mit Omega-3-Fettsäuren angereichert sind.

SCHNELLER GESUND „Bei probiotischen Joghurts haben wir einige Daten, die zeigen, dass Erwachsene, die erkältet sind, schneller gesund werden.“

STICHWORT

► **Functional Food** Lebensmittel, die zusätzlich zu ihrem eigentlichen Ernährungswert (Nähr- und Geschmacks-) wert eine nachweislich positive Funktion hinsichtlich Erhalt und Förderung der Gesundheit, der physischen Leistungsfähigkeit oder des Wohlbefindens ausüben.

► **Probiotika** Während klassische Bakterienstämme von den Magensäuren rasch abgetötet werden, überleben probiotische Bakterienkulturen (Lactobacillen sowie Bifidobakterien) die Magen-Darm-Passage in hohem Maß (im Schnitt zu 30 bis 40 %). Sie besiedeln den Dickdarm, verdrängen krankmachende Keime und stellen das Gleichgewicht im Darm in kurzer Zeit wieder her.

Auch die Dauer und die Schwere von Durchfällen bei Kindern verringere sich.

Allerdings gebe es keine Belege, dass sich auch die Zahl der Erkältungs- oder Durchfall-Infektionen reduziert. Noch wisse man nicht, ob Probiotika langfristig das Immunsystem positiv beeinflussen – so dass es zu weniger Infekten kommt. Nachgewiesen sei, dass Probiotika das Verstopfungs-

risiko verringern: „Die Darmaktivität wird erhöht.“ Studien hätten gezeigt, dass auch konventionelle Joghurts ähnliche Effekte haben – wenn auch in etwas geringerem Maß: „Wichtig ist, dass man überhaupt Joghurt isst.“

Gute Effekte gebe es bei einer Anreicherung von Lebensmitteln mit Omega-3-Fettsäuren aus Fischöl bzw.

entsprechenden Nahrungsergänzungsmitteln: „Dadurch wird das Risiko für Herzgefäßerkrankungen reduziert.“ Aber auch hier seien Fragen offen, sagt Univ.-Prof. Ibrahim Elmadfa, Institut für Ernährungswissenschaften Uni Wien: „Wir wissen noch nicht, welche Dosis notwendig ist, um Herzgefäßerkrankungen vorzubeugen.“

Vorsichtig sollte man bei Produkten sein, die mit Vitaminen und Mineralstoffen angereichert sind, sagt Stehle: „Konsumiert man zu viele, könnte es sein, dass man die empfohlene tägliche Aufnahmemenge für bestimmte Stoffe überschreitet.“ „Functional Food ist kein Ersatzme-



Präventive Wirkung von Probiotika



dikament“, betont Elmadfa. „Es ist keine Lösung, sich schlecht zu ernähren und dann nach einem Wundermittel zu suchen“, sagt auch der Lebensmitteltechnologe Univ.-Prof. Emmerich Berghofer. Bei mit Mineralstoffen angereicherten Zuckerln sei aber sehr wohl eine Funktion nachgewiesen: „Sie beruhigen die Mutter.“

► INTERNET
www.oege.at