



Dr. med. Dierk Heimann

ist Facharzt für Allgemeinmedizin. Er hat sich unter anderem auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Vorbeugungs-, Ernährungs- und Naturmedizin spezialisiert.
www.ihr-hausarzt-in-mainz.de

„Was mache ich, wenn ich keine **Kraft** mehr habe, Herr Doktor?“

 **Helios**



Wir können Rücken...



Scannen und informieren!

#besserzuhelios

Fast alle leiden irgendwann unter Rückenschmerzen. Helios bietet Ihnen innovative orthopädische Diagnosetechniken. Denn sie sind spezialisiert auf konservative und auf operative Therapien für Erkrankungen der Wirbelsäule.

Jetzt Termin oder Videosprechstunde vereinbaren unter: **0 800 66 55 200**



denn wir behandeln ihn jährlich 238.000-mal.

Jedes Jahr, wenn ich zum letzten Mal vor der Neujahrspause aus der Praxis gehe, lasse ich die vergangenen Monate Revue passieren. Welche Begegnung hat mich am meisten beeindruckt? Mein Blick fällt auf einen Weihnachtsstern. Eine Patientin hat ihn mir geschenkt. Die erfolgreiche Managerin steckte im Sommer in einer tiefen Krise. „Herr Doktor, ich kann nicht mehr.“ Der weitere Gesprächsverlauf war ganz charakteristisch: „Was quält Sie denn?“, frage ich. Es fällt ihr schwer, zu antworten. „Ich kann nicht schlafen, grübele ständig und irgendwie spüre ich nichts mehr. Mein Job frisst mich auf.“ In mir klingeln Alarmglocken. Ist meine neue Patientin in eine Depression gerutscht? „Früher ging mir alles leicht von der Hand. Jetzt muss ich mich zu allem zwingen. Das kostet viel Kraft.“ Ich schaue sie an. „Ändert sich das im Tagesverlauf?“ Sie nickt. „Nachmittags wird es oft besser.“ Das erhärtet meinen Verdacht. „Das klingt nach einem emotionalen Loch, einer depressiven Episode.“ Ich rechne mit Widerstand dieser erfolgsverwöhnten und leistungsstarken Frau. „Das glaube ich inzwischen auch“, sagt sie knapp.

Die Diagnose

Ich bitte sie, einen Kurz-Fragebogen auszufüllen, den BDI – der zeigt zwar nur eine Momentaufnahme, doch die Signale deuten auf eine mittelschwere Depression hin. „Erlauben Sie mir eine persönliche Frage?“ Sie nickt. „Haben Sie Selbstmordgedanken?“ Die Frage ist wichtig, um die Gefährlichkeit der Situation einzuschätzen. Sie schüttelt den Kopf. „Können wir den Pakt schließen, dass Sie Bescheid sagen, so sich das ändert?“ Ihr steigen Tränen in die Augen. „Das verspreche ich. Schon wegen meiner Kinder.“ Es stellt sich heraus, dass ihr Beruf sie ständig überbeansprucht. Sieben Tage die Woche. Sie fühlt sich zerrissen zwischen Familie und Job. Ich bin beeindruckt von ihrer Selbstreflexion. „Im ersten Schritt lasse ich ein EKG anfertigen“, sage ich. „Außerdem schauen wir auf Ihre Laborwerte, damit wir andere Ursachen wie zum Beispiel eine Schilddrüsenunterfunktion ausschließen können. Zudem bereiten wir uns darauf vor, Ihnen Medikamente zu geben. Noch wichtiger wäre eine Psychotherapie.“ Ich versorge sie für ein paar Tage mit einem Schlafmittel, um Kraft zu sammeln.

Der Umschwung

Meine Frau ist Psychiaterin. Sie bietet an, die Patientin akut zu unterstützen. Dafür bin ich dankbar. Doch meine Patientin entscheidet sich, für sechs Wochen in eine Klinik zu gehen. Danach kündigt sie ihren hochbezahlten Job und beginnt einen beruflichen Neuanfang – mit finanziellen Einbußen, aber weniger Verantwortung und mehr Zeit. Vor Kurzem kam sie noch einmal in die Praxis. „Herr Doktor, ich wollte mich bedanken, dass Sie und Ihre Team mich durch dieses schwere Jahr begleitet haben.“ Diese Patientin erinnert mich daran, wieder mehr und vor allem häufiger auf mich selbst zu hören. Danke.

DIERK HEIMANNS

NEU!

YOUTUBE-CHANNEL

WAS EIN HAUSARZT SEINER FAMILIE RATEN WÜRD

Dr. Heimanns Kolumne verfolgen jede Woche einige Millionen Leserinnen und Leser. Da er und sein Team leider nicht mehr jede Frage persönlich beantworten können, wird Dr. Heimann künftig auf die häufigsten Fragen in einem Video eingehen – verständlich, umfassend und medizinisch auf dem neusten Stand. Jede Woche neu!

Wenn auch Sie eine Frage haben: Hinterlassen Sie uns gern Ihr Anliegen. Bitte beachten Sie jedoch: Dr. Heimann kann leider nur allgemeine Fragen beantworten. Reichen Sie daher bitte keine Befunde oder persönlichen Unterlagen ein.

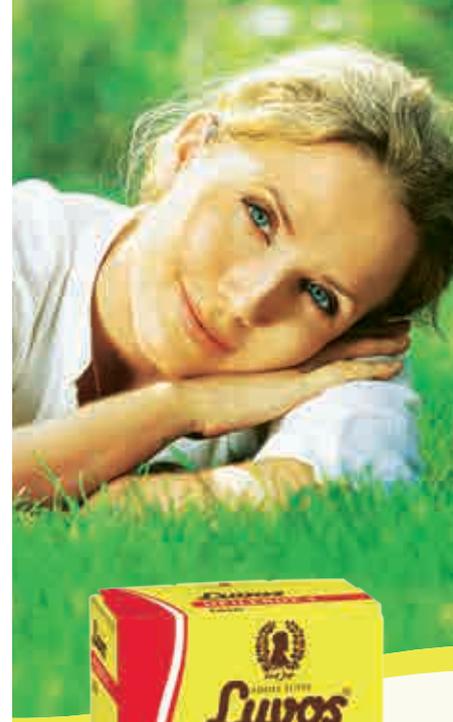
Dr. med. Dierk Heimann
Postfach 23 00 63
55051 Mainz

Telefon: 0800 9863373
E-Mail-Adresse:
frage@hausarzt-kolumne.video



SO GELANGEN SIE ZU DEN VIDEOS:
www.hausarzt-kolumne.video

Oder aktivieren Sie die Fotokamera Ihres Handys und nehmen Sie diesen QR-Code ins Visier.



...natürlich gegen Sodbrennen

- ✓ wirkt schnell und effektiv
- ✓ höchste Säurebindung ohne Nebenwirkungen
- ✓ wertvolle Mineralien und Spurenelemente
- ✓ reines Naturprodukt ohne Zusätze, vegan

Luvos®
HEILERDE
— 100 JAHRE —

www.luvos.de

Adolf Justs Luvos® Heilerde 1 fein. Pulver zum Einnehmen. Wirkstoff: Heilerde. Traditionell angewendet als mild wirkendes Arzneimittel bei Sodbrennen, säurebedingten Magenbeschwerden und Durchfall. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Heilerde-Gesellschaft Luvos Just GmbH & Co. KG, Otto-Hahn-Straße 23, 61381 Friedrichsdorf.