

Ultraschalluntersuchung der Nieren sowie eine Echokardiographie sind unter Umständen erforderlich, da sie im Idealfall auf Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z.B. erhöhte Blutfettwerte) und eventuelle Organschädigungen hinweisen können. Die Basis der Bluthochdruck – Therapie ist eine Lebensstiländerung. Dazu gehört eine Gewichtsreduktion bei bestehendem Übergewicht. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung sowie regelmäßige Bewegung helfen dabei. Ein Rauchverzicht ist ebenfalls sehr ratsam, um das Herz-Kreislauf-Risiko nicht noch zusätzlich zu verschärfen. Wenn die Blutdruckwerte trotz Änderung des Lebensstils erhöht bleiben, sind zusätzlich blutdrucksenkende Medikamente (Antihypertensiva) notwendig. Die Prognose und der Krankheitsverlauf sind von mehreren Faktoren abhängig, wie z. B. die Höhe des Blutdrucks, das Vorliegen von Begleiterkrankungen und Folgeschäden. Um einen Therapieerfolg zu erzielen, sind regelmäßige Kontrolluntersuchungen und Selbstmessungen sinnvoll. In diesem Sinne begrüßen wir Sie gerne in unserem allgemeinmedizinisch-/internistischen Team zu Vorsorgeuntersuchungen oder Optimierung der bereits bestehenden Hypertonie.



Wertvolle Tipps für eine relevante Blutdrucksenkung ohne Arzneimittel

1. Salzkonsum reduzieren: Nehmen Sie maximal 2 - 2,3 g Salz pro Tag zu sich. Das kann nicht nur einen erhöhten Blutdruck senken, sondern wirkt auch präventiv.

2. Gesund ernähren: Essen Sie reich an Vollkornprodukten, frischem Obst und Gemüse. Folgende Lebensmittel haben ebenfalls einen positiven Effekt: dunkle, kakaoreiche Schokolade, grüner und schwarzer Tee, Rote-Beete-Saft, Granatapfelsaft, Kaffee und Sesam. Reduzieren Sie Ihren Fleisch- und Alkoholkonsum.

3. Gewichtsreduktion und körperliche Fitness: Übergewicht geht oftmals mit hohen Blutdruckwerten einher. Ein Body-Maß-Index von 20-25kg/m² für Personen unter 60 Jahren wird empfohlen. Um Ihr Gewicht zu halten oder, wenn nötig, abzunehmen, ist regelmäßige Bewegung sehr effektiv. Moderate aerobe Belastungsübungen, schnelles Walken oder Joggen, 3 - 5 Mal die Woche, je 30 bis 60 Minuten sind optimal. Die Herzfrequenz sollte während der Belastung unbedingt kontrolliert werden. Bevor Sie mit dem Training beginnen, lassen Sie sich vorab unbedingt von unseren Fachärzten für Innere Medizin durchchecken.

4. Relaxation: Positiv wirken sich oftmals bestimmte Entspannungs-Techniken auf den Blutdruck aus. Genaue Mechanismen der blutdrucksenkenden Wirkung sind dabei noch unklar. Die Stressreduktion durch Meditation, autogenes Training oder andere Entspannungstechniken werden jedoch als positiv empfunden.

5. Behandlung von obstruktiver Schlafapnoe: Meist ohne es zu merken, bekommen Menschen mit einer obstruktiven Schlafapnoe (OSA) beim Schlafen schlecht Luft, haben Atemaussetzer und klagen daher über Müdigkeit am Tag. Die OSA geht nachweislich einher mit erhöhtem Blutdruck. Eine CPAP (continuous positive airway pressure) – Behandlung kann die Symptome lindern und somit den Blutdruck senken. Lassen Sie sich beraten. Unser Facharzt für HNO, Dr. Schott, steht Ihnen für Ihre Fragen

jederzeit gerne zur Verfügung.

6. Feinstaubbelastung reduzieren: Laut einer Studie, die Forscher der Universität Duisburg-Essen 2010 veröffentlichten, steigt der Blutdruck um 2 mmHg pro 2,4 Mikrogramm Feinstaubbelastung in der Luft. Auch der Tonerstaub von Druckern zählt zum Feinstaub. Hierbei können Luftfilter Abhilfe schaffen.

Chronische Lichtschäden nehmen zu! Von Dr. (MU Budapest) Roger Vari



Aufgrund der gestiegenen Lebenserwartung und des Freizeitverhaltens nehmen chronische Lichtschäden an der Haut, sog. Lichtschielen/aktinische Keratosen, weltweit, v.a. bei der hellhäutigen Bevölkerung, seit Jahrzehnten rapide zu. Diese auch als Vorstufen des hellen Hautkrebses bezeichneten Hautveränderungen zeichnen sich durch lokal umschriebene Rauigkeiten der Haut, v.a. an chronisch lichtexponierten Arealen wie Gesicht, Ohren und unbehaarter Kopfhaut aus. Um ein Fortschreiten hin zur Bösartigkeit zu vermeiden, müssen diese Hautveränderungen rechtzeitig erkannt und effektiv behandelt werden. Hierfür stehen uns je nach Ausprägung moderne Laserverfahren als auch spezielle Cremes und die Photodynamische Therapie (PDT) zur Verfügung – hier wird ein Medikament in Gelform auf die betroffene Haut aufgetragen, das nach einer Einwirkzeit selektiv die Tumorzellen lichtempfindlich macht, sodass durch Sonnenexposition nach einer gewissen Zeiteinheit die mutierten Hautzellen zu Grunde gehen und erneuert werden.

Narzissmus Von Dipl. Psych. Stefan H. Heuel



Ob beruflich oder privat - der Umgang mit schwierigen Persönlichkeiten ist eine große Herausforderung, die schnell zur Lebensaufgabe wird und viel Leid für Betroffene und Angehörige mit sich bringen kann. Insbesondere gilt das für die narzisstische Persönlichkeitsstörung (NPS). In diesem Beitrag kann es nur um allgemeine Hinweise gehen - es wird daher dringend empfohlen, dass sich Kontaktpersonen von Betroffenen Unterstützung holen. Denn so wenig sich ausgeprägter Narzissmus verstecken kann, so individuell sollten Sie Ihre persönliche Haltung und Ihr eigenes Verhalten darauf abstimmen.

Was ist Narzissmus? Narzissmus ist eine Persönlichkeitsstörung, die durch ein übermäßiges Interesse an sich selbst und ein übertriebenes Selbstwertgefühl gekennzeichnet ist. Menschen mit narzisstischer Persönlichkeitsstörung haben oft ein übertriebenes Bedürfnis nach Bewunderung und Anerkennung und neigen dazu, andere Menschen auszunutzen, um ihre eigenen Ziele zu erreichen.

Wie erkennt man Narzissmus? Es ist nicht immer einfach, Narzissmus zu erkennen, da Menschen mit dieser Persönlichkeitsstörung oft sehr charmant und selbstbewusst auftreten. Einige Anzeichen können jedoch auf eine narzisstische Persönlichkeitsstörung hinweisen, wie zum Beispiel: Übermäßiges Interesse an sich selbst und ein übertriebenes Selbstwertgefühl / Ein starker Wunsch nach Bewunderung und Anerkennung / Die Neigung, andere Menschen auszunutzen, um eigene Ziele zu erreichen / Mangelnde Empathie und ein geringes Interesse

an anderen Menschen und deren Bedürfnissen / Die Tendenz, eigene Leistungen zu überschätzen und die Leistung anderer herabzusetzen.

Wie geht man mit narzisstischen Persönlichkeiten um? Der Umgang mit narzisstischen Persönlichkeiten kann besonders schwierig sein, da diese Menschen oft sehr egozentrisch und manipulativ sind. Hier sind einige Tipps, die Ihnen helfen können, mit Menschen mit narzisstischer Persönlichkeitsstörung umzugehen: Setzen Sie klare Grenzen: Es ist wichtig, klare Grenzen zu setzen und diese konsequent durchzusetzen, um zu vermeiden, dass Sie von einer narzisstischen Persönlichkeit ausgenutzt werden / Aber: vermeiden Sie dabei Konfrontationen, denn narzisstische Persönlichkeiten haben oft ein sehr empfindliches Ego und neigen dazu, auf Kritik mit Wut oder Aggression zu reagieren. Versuchen Sie also, Konfrontationen zu vermeiden und stattdessen ruhig und sachlich zu bleiben / Vermeiden Sie es, sich in Machtkämpfe verwickeln zu lassen: Narzisstische Persönlichkeiten lieben Machtkämpfe und wollen sich behaupten. Suchen Sie stattdessen nach Lösungen, die für alle Beteiligten akzeptabel sind / Bleiben Sie ruhig und sachlich: Wenn Sie mit einer narzisstischen Persönlichkeit sprechen, bleiben Sie ruhig und sachlich. Vermeiden Sie es, emotional zu reagieren und bleiben Sie unbeirrt bei Fakten und konkreten Beispielen / Konzentrieren Sie sich konsequent auf Ihre eigenen Bedürfnisse und Ziele: Narzisstische Persönlichkeiten haben oft große Schwierigkeiten, die Bedürfnisse und Ziele anderer Menschen wahrzunehmen und zu berücksichtigen / Suchen Sie Hilfe bei Bedarf: Wenn Sie sich überfordert oder hilflos fühlen, suchen Sie professionelle Hilfe, wie zum Beispiel bei einem Psychologen oder Therapeuten. Sie können Ihnen helfen, individuelle Strategien zu entwickeln, um mit einer narzisstischen Persönlichkeit umzugehen. Narzissmus ist eine Persönlichkeitsneigung, die bei sehr vielen Menschen in unterschiedlicher Ausprägung vorhanden ist. Was in einem Fall unangenehme, aber noch harmlose Eigenschaften sind, muss in an-

deren Fällen bereits als pathologisch bezeichnet werden. Es gibt bestimmte Anzeichen, die auf eine krankhafte narzisstische Persönlichkeitsstörung hinweisen können. Hier sind einige mögliche Indikatoren:

- Grandiosität: Eine krankhafte narzisstische Persönlichkeit kann eine übertriebene Selbstüberschätzung haben und sich als besonders einzigartig und wichtig betrachten.
- Empathiemangel: Menschen mit einer NPS haben oft Schwierigkeiten, die Gefühle und Bedürfnisse anderer zu erkennen und nachzuvollziehen.
- Ausbeutung von anderen: Menschen mit einer NPS können andere Menschen ausbeuten und ausnutzen, um ihre eigenen Ziele zu erreichen.
- Übertriebene Kritikempfindlichkeit: Eine krankhafte narzisstische Persönlichkeit kann sehr empfindlich auf Kritik reagieren und sich sehr gekränkt fühlen, wenn sie nicht bewundert und gelobt wird.
- Kontrollbedürfnis: Menschen mit einer NPS haben oft ein übertriebenes Kontrollbedürfnis und versuchen, die Kontrolle über ihre Umgebung und andere Menschen zu erlangen.

Wenn jemand mehrere dieser Anzeichen zeigt und diese zu einem signifikanten Leidensdruck oder Beeinträchtigung im zwischenmenschlichen Bereich führen, könnte es auf eine krankhafte narzisstische Persönlichkeitsstörung hinweisen. In diesem Fall wird es ratsam sein, professionelle Hilfe von einem Psychologen oder Therapeuten in Anspruch zu nehmen, um einen Befund zu erstellen und geeignete Behandlungsmöglichkeiten zu besprechen.

Sie können alle Ausgaben unserer Prienamed News auch unter www.prienamed.de downloaden.



Oder besuchen Sie uns auf **Herausgeber: Prienamed GmbH**