

## Krisenplan gegen Rückfall-Risiko

Depressionen können zurückkommen. Um einem Rückfall vorzubeugen, könnten Patienten sich einen Krisenplan zurechtlegen, heisst es in der «Apotheken Umschau». Zunächst notieren sie Frühwarnzeichen auf einem Zettel. Dann schreiben sie dazu, wie die eigenen Strategien dagegen aussehen: Was tut einem gut? Dazu gehört auch die Telefonnummer eines Freundes, die man wählen kann, wenn es einem schlecht geht. Ausserdem ist im Krisenfall hilfreich: die Kontaktdaten des Hausarztes oder Therapeuten sowie der Notruf 112. Am besten bewahren Betroffene diesen Krisenplan immer griffbereit im Portemonnaie auf. (sda)

## Erneutem Infarkt vorbeugen

Nach einem Herzinfarkt oder Schlaganfall müssen Patienten besonders gut auf sich Acht geben. Zu dieser bewussteren Lebensführung gehört vor allem viel Bewegung. Auch im Winter sollten Betroffene möglichst täglich eine halbe Stunde an der frischen Luft spazieren gehen. Dazu kommen idealerweise mehrmals pro Woche Sporteinheiten. Wichtig ist, die vom Arzt verordneten Medikamente wie Blutdrucksenker konsequent einzunehmen. Manche Patienten setzen sie eigenmächtig ab, weil es ihnen besser geht. Dritte Säule ist die Ernährung. Empfohlen werden viel frisches Gemüse und Obst, Nüsse sowie Öl mit ungesättigten Fettsäuren wie Rapsöl. Zwei Mal pro Woche sollte Fisch auf dem Menüplan stehen. Mit Fleisch sparsam umgehen. (sda)

## Aktiv entspannen gegen Knirschen

Wer mit den Zähnen knirscht, sollte nach der Ursache suchen. Ein Zahnarzt kann ausschliessen, dass organische Veränderungen dahinterstecken. Meist sind psychosomatische Probleme wie Stress der Grund. In dem Fall sind neben der zahnärztlichen Behandlung etwa mit einer Schiene für die Nacht die Patienten selber gefragt. Sie können beispielsweise darauf achten, in welchen Situationen sie die Zähne zusammenbeissen – und versuchen, aktiv zu entspannen. Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditation können dabei helfen. (sda)

# Männergrippe: Vom Umgang mit dem Ausnahmezustand

In den Wintermonaten wird wieder viel gewitzelt über die Männergrippe. Eine Buchautorin erklärt, was Frauen und Männer tun können, wenn er sich angesteckt hat.

mit **Lucinde Hutzenlaub\***  
sprach **Teresa Nauber**

**E**s ist das Grauen vieler Frauen: Der Mann bleibt zu Hause und ist erkrankt. Nicht etwa an einem gripalen Infekt oder so. Nein, er brütet etwas aus, das im Volksmund manchmal als Männergrippe bezeichnet und verulkt wird. Tagelang ist der Herr des Hauses damit ausser Gefecht gesetzt. Er will umsorgt werden, aber nicht bevormundet. Und auf keinen Fall möchte er einen Arzt aufsuchen. Alles Quatsch? Lucinde Hutzenlaub und Anna Herzog haben ein Buch über den Mythos «Männergrippe» geschrieben. In diesem – nicht immer hundertprozentig ernst gemeinten – Interview erklärt Hutzenlaub, was hinter der Erkrankung stecken könnte und wie Frauen und Männer am besten mit dem Ausnahmezustand umgehen.

**Frau Hutzenlaub, warum braucht es ein Buch über Schnupfen speziell für Männer?**

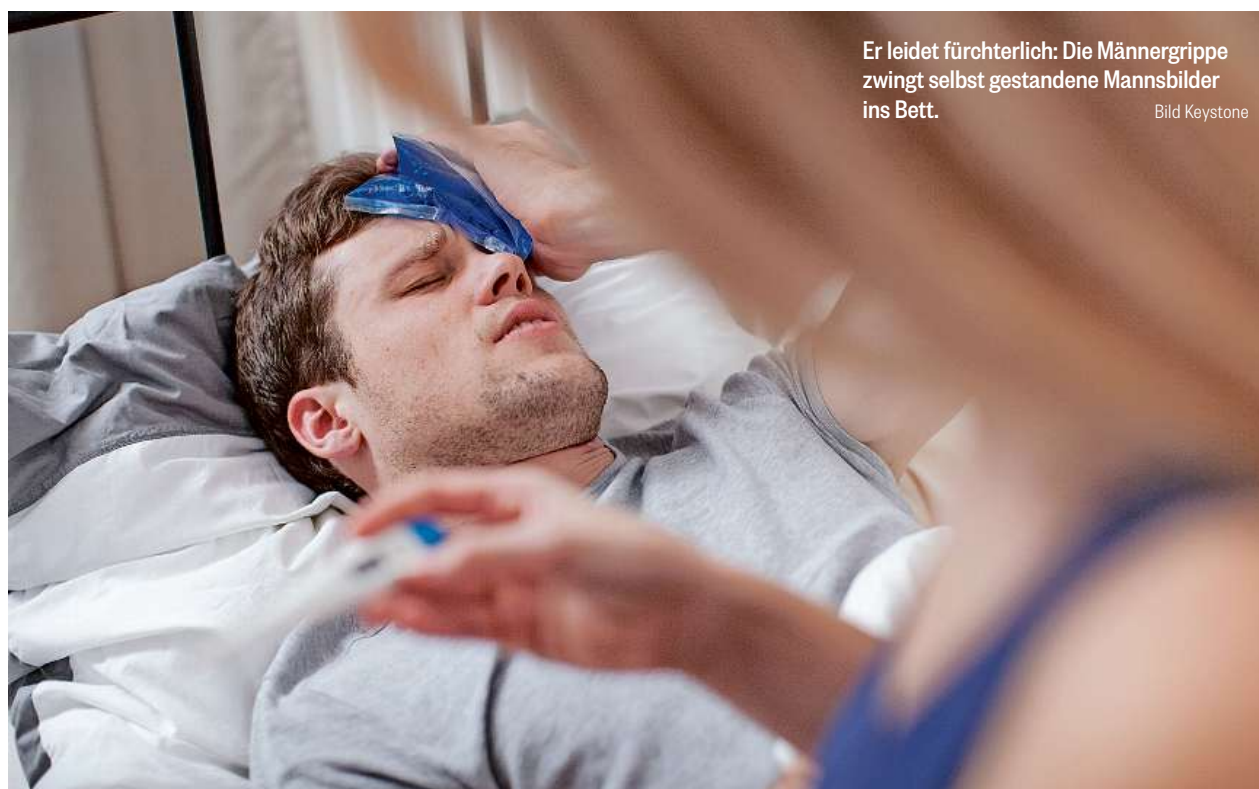
**LUCINDE HUTZENLAUB:** Schnupfen ist nicht gleich Schnupfen. Wir reden hier von Männergrippe, einer sehr speziellen Ausprägung der schnöden Erkältung. Bei der Recherche zu unserem Buch hat mir ein Mann gesagt, er würde lieber täglich eine Wurzelbehandlung ohne Narkose durchführen lassen, als nur einen Tag erkältet zu sein.

**Ernsthaft?**

Ja. Vielleicht lässt sich das durch unsere Vergangenheit erklären: Männer mussten als Jäger tapferer sein, wenn ihnen jemand ein Messer ins Bein gerammt hat. Aber Krankheiten, die von innen kommen und einen so systemisch lahmlegen, damit können sie anscheinend nicht so gut umgehen.

**Woran könnte das liegen?**

Zumindest was die Anfälligkeit für schlimme Erkältungen angeht, gibt es einen Erklärungsansatz. Frauen haben bekanntlich zwei X-Chromosomen, Männer ein X und ein Y. Da fällt ja schon beim Hinschauen auf: Das Y steht nicht so sicher wie das X. Klar also, dass Männer anfälliger sind für die gefährliche Männergrippe,



Er leidet fürchterlich: Die Männergrippe zwingt selbst gestandene Mannsbilder ins Bett.  
Bild Keystone

oder? Spass beiseite, tatsächlich haben Genetiker herausgefunden, dass sich auf den X-Chromosomen mehr Gene befinden, die fürs Immunsystem zuständig sind. Das könnte Frauen weniger anfällig machen. Hinzu kommt: Männer neigen nicht unbedingt zu exzessivem Händewaschen, Gemüseessen und Spazieren gehen.

**Unterscheidet sich denn auch der Infekt? Also erkranken Männer anders als Frauen?**

Die Viren sind die gleichen, und die Nase funktioniert auch nicht anders



«Eine laufende Nase kann den Mann durchaus auf die Couch werfen.»

**Lucinde Hutzenlaub**  
Autorin

als bei Frauen. Eine Männergrippe fühlt sich aber anders an. Eine laufende Nase kann den Mann durchaus auf die Couch werfen. Er empfindet das als höchst bedrohlich.

**Was raten Sie Frauen – wie geht man mit diesem Zustand um?**

Einfach in Ruhe lassen. Keine gut gemeinten Ratschläge geben, maximal eine Hühnersuppe anbieten. Das ist für beide Seiten das Beste.

**Ärzte kritisieren ja mitunter, dass die Menschen lieber zu Medikamenten greifen, anstatt sich auszukurieren. Machen es Männergrippe-Geplagte also richtig?**

Klar, da können sich die Frauen etwas anschauen. Aus einer harmlosen Erkältung kann auch eine ernsthafte Erkrankung werden, allein schon weil das Immunsystem geschwächt ist. Andererseits: Einer laufenden Nase oder leichtem Halskratzen muss man nicht so viel Raum geben. Aus meiner Sicht ein ganz guter Anhaltspunkt ist, wenn man denkt: «Ich müsste jetzt so ein Kombipräparat einwerfen, um den Tag bei der Arbeit zu überstehen.» Da ist es gut zu sagen: «Ich mache das jetzt nicht, sondern gönne mir eine

Pause.» Das gilt für Männer wie für Frauen.

**Und was können sich Männer von Frauen abschauen?**

Vorbeugende Massnahmen. Händewaschen zum Beispiel: vor dem Essen, nach dem Heimkommen, nach dem Toilettengang. Mehr Gemüse essen. Und anders Sport treiben: Statt sich total auszupeinern und anschliessend ein Bier zu trinken, hilft es dem Körper einfach mehr, kontinuierlich Bewegung in den Alltag einzubauen.

**Wie unterscheidet man eine Männergrippe von einer tatsächlich gefährlichen Erkrankung?**

Durch hohes Fieber. Erwachsene neigen nicht zu hohem Fieber. Da wird es brenzlich, und ein Arztbesuch ist ratsam. Das Problem ist nur: Wenn es wirklich ernst wird, wollen Männer nicht zum Arzt. Dann wollen sie lieber allein in ihrem Bett sterben ... (lacht)

\* Lucinde Hutzenlaub lebt mit ihrem Ehemann und vier Kindern in der Nähe von Stuttgart. Sie schreibt Sachbücher, Romane und Jugendbücher. Mit Schnupfen hatte sie als Ehefrau und Mutter zwar schon häufiger zu tun – selbstverständlich sind die männlichen Mitglieder ihrer Familie aber noch nie an Männergrippe erkrankt.

## Ratgeber

# Akute psychische Krise – ein Angebot zeigt Lösungen auf

**Axel Baumann**  
Chefarzt Akutpsychiatrie,  
Psychiatrische  
Dienste Graubünden PDGR



**E**ine akute psychische Erkrankung kann jeden treffen, auch wenn jemand keine psychiatrische Vergangenheit hat. Auslöser für solche Krisen können Beziehungsstress, Arbeitsplatzverlust oder auch andere ausserordentliche Belastungen wie ein Burn-out sein. In diesen Notfall-situationen müssen Betroffene, die

allenfalls an Depressionen oder unter suizidalen Gedanken leiden, schnelle und professionelle Hilfe erhalten. Darum haben die PDGR im April des letzten Jahres die Ambulante Psychiatrische Krisenintervention, kurz AKI, eingeführt. Im Umkreis einer halben Stunde Fahrzeit von Chur bieten wir an, Patienten vor Ort oder auch zu Hause zu betreuen.

Ein Ziel von AKI ist es, den Gesundheitszustand des Patienten zu stabilisieren und seine Lebensqualität zu verbessern. Je nachdem reichen bereits ein einziges Gespräch und der Hinweis auf weiterführende Hilfsangebote. Aber auch Familienmitglieder und das weitere soziale Umfeld werden in einer Notsituation miteinbezogen. Das heisst, wir erklären den

Angehörigen Krankheiten, oder die betroffenen Familien können sich mit anderen Menschen austauschen, die Ähnliches erlebt haben. Dabei können auch Peers eine wichtige Rolle einnehmen. Peers waren selbst Patienten in der Psychiatrie und können dank eigener Erfahrungen anderen Erkrankten helfen. Ein weiteres Ziel von AKI ist es, stationäre Eintritte zu verhindern.

Das Angebot für Menschen in der Krise wird immer öfters beansprucht und findet bei Hausärzten, Psychiatern und Pflegeorganisationen wie der Spitex zunehmend Beachtung. Nach wie vor leidet die Psychiatrie aber unter einer gewissen Stigmatisierung, auch wenn sich die Situation in den letzten Jahren verbessert hat und

betroffene Menschen die Hilfsangebote der Psychiatrie leichter annehmen. Dank neuer Therapien und effizienter Medikamente können viele psychische Leiden geheilt oder gelindert werden. Das Behandlungsteam des AKI steht Menschen mit akuten psychischen Er-

krankungen und psychosozialen Beeinträchtigungen jeweils am Freitag von 16 bis 20 Uhr sowie am Samstag, Sonntag und an Feiertagen von 8 bis 20 Uhr zur Verfügung. Zu diesen Zeiten ist die Erreichbarkeit der ambulanten Ärzte oftmals eingeschränkt.

INSERAT

MONATSTHEMAJANUAR

**PSYCHISCH ERKRANKT**  
WEGE DARAUSS

pdgr.ch/monatsthema

