

vaskulären Risiko eingesetzt und mit Patienten besprochen. Anschaulich können risikosenkende Effekte durch Lifestyle-Änderungen um bis zu 30 % dargestellt werden und sind Gegenstand eines Gesprächs, in dem Änderungspotenziale erörtert werden. Beratungsergebnisse werden in Form eines individualisierten Patientenbriefs mitgegeben, in welchem besprochene Empfehlungen zum Nachlesen und Vertiefen mit Angabe von Quellen zu „planetarer Diät“, Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und Mobilitätsempfehlungen enthalten sind.

Ein salutogenetischer Ansatz mit patientenzentrierter motivierender, nicht direkter Gesprächsführung und aufmerksamer Betrachtung des Alltags der Patienten mit Risikoanalyse und Engagement zur Prognoseverbesserung kann bei bis zu 60 % aller Beratungsanlässe verwendet werden. Psychische Erkrankungen, insbe-

sondere depressive Erschöpfungssyndrome, Bluthochdruck, KHK, Diabetes mellitus, Gichtleiden und muskuloskeletale Erkrankungen, bieten hinsichtlich der genannten Kontextfaktoren vielfältige Anlässe zu nicht-medikamentösen Interventionen. Die Entwicklung einer höheren (gesundheitlichen) Lebensqualität bei gleichzeitiger Senkung des ökologischen Fußabdrucks ist dabei das Ziel. Bei Interesse werden die resultierenden positiven emissionssenkenden Auswirkungen im Patientengespräch angesprochen.

Fazit

Zusammengefasst stellt die „Klima-Sprechstunde“ ein dynamisches, in die Arzt-Patientenbeziehung eingebettetes Konzept dar, in welches Ärztinnen und Ärzte ihr transformatives Potenzial einbringen. Die Arztrolle in der Arbeit mit Patientensituationen wird dabei vielfälti-

ger, weitergehende Lösungsansätze zeigen sich und folgen dem ethischen Gebot der Berufsordnung, an dem Erhalt der natürlichen Lebensgrundlagen mitzuwirken.

Dr. med. Ralph Krolewski

Facharzt für
Allgemeinmedizin,
Gummersbach;
Vorstand Hausärzte-
verband Nordrhein;
Global Family
Doctors



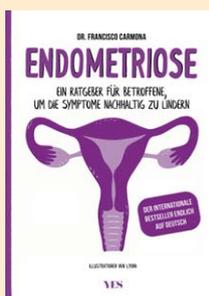
Foto: privat

(Working Group Environment)

Die Literaturhinweise finden sich auf der Website des Bayerischen Ärzteblattes www.bayerisches-aerzteblatt.de unter der Ausgabe 03/2022. Folgender Kurzlink führt direkt dorthin: <https://kurzelinks.de/kfib/>

Büchertipps von Lesern für Leser

Foto: © connel-design – stock.adobe.com



Francisco Carmona: Endometriose. Ein Ratgeber für Betroffene, um die Symptome nachhaltig zu lindern

1. Auflage 2022, Yes Publishing München. Die spanische Originalausgabe erschien 2021 bei Grijalbo, Penguin Random House. ISBN 9783969051542, € 19,99, auch als E-Book

Endometriose ist eine der häufigsten Unterleibserkrankungen bei Frauen. Die Ursache sind Ansiedlungen von Gewebe, das der Gebärmutter-schleimhaut ähnelt, außerhalb der Gebärmutter. Endometriose kann mit starken Schmerzen einhergehen. Die Folge von Endometrioseherden sind chronische Entzündungen, Blutungen in der Bauchhöhle und oftmals Infertilität. Bei etwa 40 bis 60 % der Frauen, die ungewollt kinderlos bleiben, steckt eine Endometriose dahinter.

Dieser Ratgeber für Betroffene erklärt detailliert und verständlich, was Endometriose ist, warum sie auftritt, welche Symptome damit einhergehen und welche Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen. Ferner geht der Ratgeber auch auf die seelischen Auswirkungen ein, die sie auf Partnerschaft, Sexualität,

soziale Beziehungen sowie auf das Berufsleben haben kann. Das Buch gibt Frauen wertvolle und praktikable Tipps für ihr Selbstmanagement im Alltag: Ernährungsempfehlungen, Atem- und Dehnübungen, begleitende Therapiemethoden sowie Tipps für Anlaufstellen, bei denen sie sich Hilfe holen können.

Das Buch ist verständlich und strukturiert geschrieben und anhand von Beispielen von betroffenen Frauen sehr anschaulich. Eine Herausforderung für Frauen mit Endometriose ist es, insbesondere bei Diagnosestellung eine gewisse Orientierung zu erhalten. Das Buch gibt eine sehr gute Orientierungshilfe, um als Betroffene im Alltag für sich selbst zu sorgen und sich Wissen u. a. über begleitende Behandlungsmöglichkeiten anzueignen. Betroffene werden motiviert, die nötige Aufmerksamkeit der (medizinischen) Fachkräfte einzufordern, um mehr Lebensqualität zu erlangen.

191 Seiten, die anhand von Illustrationen und wertvollen Praxistipps auf eine anschauliche und einfache Weise der Leserschaft einen strukturierten Blick auf eine komplexe Erkrankung ermöglichen.

Dr. Dipl.-Soz. Iris Natanzon

Wissenschaftliche Referentin
Stabsstelle Qualitätssicherung, Landesärztekammer Hessen;
nebenberuflich Coach/Psychologische Beraterin
mit Spezialberatung Endometriose