



Die Ärztin achtet auf gesunde Ernährung und steht gern selbst am Herd



Mit Ihrem Lebensgefährten lässt sie den Tag gern bei einem Glas Wein ausklingen



Oben: Willkommen daheim. Hier lebt unsere Gesundheitsexpertin Frauke Höllering.
Rechts: Die Medizinerin ist sehr sportlich



Bei unserer Gesundheitsexpertin zu Hause

Sie ist seit vielen Jahren eine feste Größe in *Neue Welt für die Frau*. Die Ärztin Dr. Frauke Höllering schrieb unsere Medizinkolumne und beantwortet die zahlreichen Leserbriefe rund ums Thema Gesundheit schnell, herzlich und kompetent.

Wir haben sie in ihrem Heimatort Arnsberg im Sauerland, wo auch der beliebte Fernsehstar Günther Wewel zu Hause ist, besucht. Hier betreibt die gebürtige Kielerin ihre Hausarztpraxis. Ihr Partner Tom öffnet die Tür zu dem idyllisch am Waldrand

gelegenen Haus. Die Kaffeetafel ist schon einladend gedeckt. „Ich liebe eine gemütliche Runde“, strahlt die Hausherrin. Sie ist ein echter Familienmensch, pflegt den Kontakt zu ihren beiden erwachsenen Söhnen, den Eltern und Geschwistern, wann immer es geht. Außerdem findet sie noch Muße, an einem Hausarztbuch zu arbeiten, das medizinische Alltagsfragen leicht verständlich erklärt und im nächsten

Jahr auf den Markt kommen soll.

Wie achtet die Ärztin auf ihre eigene Gesundheit? Frauke Höllering sagt: „Die beste Erholung finde ich im Sport.“ Abends stellt sie sich noch auf den Stepper („Der Fernseher muss dabei laufen, sonst ist es langweilig“) und im Winter fährt sie gern Ski. Das Vertrauen, das die Menschen ihr als Hausärztin schenken, sieht sie als „etwas ganz Besonderes“. Und das

gleich alle Überstunden und bürokratischen Hürden ihres Berufes aus. „Wichtig ist die Entspannung zwischendurch“, erzählt sie, „wie abends gemeinsam zu kochen.“ Dazu darf es auch mal ein Glas Wein sein. „Wie meine Patienten bin auch ich nicht immer konsequent“, sagt sie lächelnd. „Aber vor allem genieße ich die kleinen Freuden des Alltags, nehme mir immer einige Minuten, um die

Natur zu bewundern oder kurz mit Bekannten zu reden.“ Und dann ist da noch ihre Liebe zur Musik. Frauke Höllering singt in einem Kammerchor.



Dr. med. FRAUKE HÖLLERING

Aus der Praxis einer Hausärztin

Brennende Füße

In meinen Füßen, besonders heftig in den Fußsohlen, verspüre ich ein brennendes, kribbelndes Gefühl. Der Neurologe hat mir ein Medikament verordnet, das ich absetzen musste, weil die Füße so angeschwol-

len sind. Für einen Rat wäre ich sehr dankbar. Herbert K. (70), Breckerfeld

Die Schmerzen in den Füßen könnten an einer Nervenentzündung, der Fachbegriff dafür heißt Polyneuropathie, liegen. Fragen Sie Ihren behandelnden Nervenarzt und lassen Sie sich ein anderes Medikament verschreiben. Nervenentzündungen sind nicht so einfach zu behandeln. Falls die Polyneuropathie durch eine Zuckerkrankheit bedingt ist, sollten Sie auf Ihre Blutzuckerwerte achten.

Altersschwindel

Morgens beeinträchtigen mich oft Übelkeit und Schwindel. Ich bin dadurch schon gestürzt und traue mich kaum noch aus dem Haus. Auch werde ich sehr schnell kurzatmig.

Anna S. (79), Friesenheim

Die Kombination aus Übelkeit und Kurzatmigkeit könnte auf eine Herzschwäche deuten. Sie führt zu einer verminderten Durchblutung des Gehirns und damit zu Schwindel. Dagegen gibt es gute Medikamente.

Fotos: Frauke Höllering

Lassen Sie eine Ultraschall-Untersuchung des Herzens machen, dann sehen Sie, ob es genügend Schlagkraft hat. Ein EKG zeigt, ob die Durchblutung ausreichend ist. Wenn keine Ursache für den Schwindel gefunden wird, versuchen Sie ein homöopathisches Mittel oder ein Sulprid-Präparat.

Starke Verstopfung

Ich habe seit längerem eine sehr schlechte Verdauung. Diese ist hart und kugelförmig. Meine Bekannte meint, das lie-

ge an meinem Medikament gegen hohen Blutdruck, das würde den Körper völlig austrocknen. Kann das sein?

Wally N. (92), Köln

Ein blutdrucksenkendes Mittel sorgt nicht für eine Veränderung der Ausscheidung. Ihre Verstopfung beheben Sie schonend mit der Substanz Macrogol. Das Pulver richtet keinen Schaden an, weil es nur sanft Wasser in den Darm zieht. Wichtig ist eine ausreichende Trinkmenge, ein Liter am Tag sollte sein.

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Unsere Gesundheitsexpertin **Frau Dr. Höllering**

beantwortet Ihre Fragen persönlich. Wenn Sie ein Problem haben, schreiben Sie mit einem frankierten Rückumschlag und der Angabe Ihres Alters an:

NEUE WELT, Stichwort: Dr. Höllering, Adlerstraße 22, 40211 Düsseldorf.

Die interessantesten Fragen werden veröffentlicht.