Jonas Köller, Wichard Lüdje

Medizin für Normalsterbliche

Das erste Buch zu einem der erfolgreichsten Medizin-Podcasts in Deutschland

Von Asthma bis Zöliakie - über Themen die uns alle angehen.

Mit ihrem erfolgreichen Medizin-Podcast **„Blutige Anfänger“** begeistern Wichard Lüdje und Jonas Köller seit fast zwei Jahren ihre medizininteressierten Zuhörer*innen. Dabei nehmen sie Medizinmythen ins Visier und geben Tipps und Infos zu Erstmaßnahmen, die jede*r im Alltag umsetzen kann.

In ihrem Buch **„Medizin für Normalsterbliche“** erklären Wichard Lüdje und Jonas Köller die **wichtigsten Fakten** zu den **häufigsten Krankheitsbildern** und geben Anleitungen, was wann wie zu tun ist, befragen **namhafte Fachmediziner** zu ausgewählten Themen und nehmen Mythen und (Google-) Halbwissen kritisch unter die Lupe. **Augenhöhe, verständliches Know-how und ein entspannter Ton** machen ihr Buch in Verbindung mit kurzweilig aufbereitetem Medizinwissen, das auch der **Laie** versteht, so besonders.

Lachen ist bei der Lektüre ausdrücklich erlaubt! Das ganze Buch ist am Ende **selbst die beste „Medizin“**. Egal, ob man von **Beschwerden selbst betroffen** ist oder sich grundsätzlich **informieren** möchte, wie unser Körper „tickt“: Dieses Buch hilft, eigene Symptome besser einzuschätzen – und ganz sicher auch beim nächsten Arztbesuch.

Jonas Köller, Wichard Lüdje
Medizin für Normalsterbliche

240 Seiten
19.99 € (DE) / 20.60 € (AT)
ISBN 978-3-96584-262-5

Erscheint am 04. Februar 2023

Laura Förstl — laura.foerstl@edel.com
Edel Verlagsgruppe GmbH — Kaiserstraße 14b — 80801 München — ZS, ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

DER AUTOR

Wichard Lüdje

Foto: Simon Mayr

Wichard Lüdje ist ausgebildeter Arzt und betreibt erfolgreich einen Onlineshop mit medizinischen Merchandise-Artikeln (www.animus-medicus.de). Gemeinsam mit Jonas Köller moderiert er wöchentlich den Medizin-Podcast „Blutige Anfänger“, der mittlerweile über Folgen mit mehr als 100 medizinischen Themen verfügt.

DER VERLAG

ZS Verlag

Der ZS Verlag gehört in den Bereichen Essen, Trinken, Fitness und Gesundheit zu den führenden Verlagen Deutschlands. Am Puls der Zeit, mit größter Kompetenz verlegen wir Inhalte, die wichtig für das Leben unserer Leser sind. Unsere Autoren? Menschen, die zu ihrem Thema wirklich etwas zu sagen und zu schreiben haben. Erzählerisch, appetitmachend, haptische Erlebnisse sollen unsere Produkte sein. Seit der Verlagsgründung 1984 kann der Verlag auf eine lange Reihe von Bestsellern und Titeln zurückblicken, die wegweisend für die Branche waren. Meilensteine waren dabei das legendäre und bestverkaufte Buch „Kochen — die neue große Schule“ mit dem roten Löffel und die „Erfindung“ der TV-Kochbücher. Tradition, Innovation, Inspiration und Kreativität sind auch nach dreißig Jahren die Triebfedern für uns, hochwertige, schöne Produkte zu kreieren, die unsere Leser inspirieren, motivieren und informieren. Der ZS Verlag gehört zur Edel Verlagsgruppe in Hamburg.

»Inhaltliche Relevanz, große Autoren und Liebe zum Detail, das zeichnet ZS-Bücher aus.«

Jürgen Brandt,
Geschäftsleitung Edel Verlagsgruppe

Laura Förstl — laura.foerstl@edel.com
Edel Verlagsgruppe GmbH — Kaiserstraße 14b — 80801 München — ZS, ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

DER AUTOR

Jonas Köller

Foto: Simon Mayr

Jonas Köller ist Medizinstudent im vierten Jahr. Neben seiner medizinischen Laufbahn nimmt er auf Instagram (@Jonesrulez) seine Follower mit in den studentischen Alltag zwischen Krankenhaus, Hörsaal und Fitnessstudio. In seinem und Wichard Lüdjes Podcast „Blutige Anfänger“ gehen sie neben eigenen Themen und Wünschen aus ihrer Community auch regelmäßig auf Spezialthemen ein und laden dazu jeweils Top-Mediziner ein.

DER VERLAG

ZS Verlag

Der ZS Verlag gehört in den Bereichen Essen, Trinken, Fitness und Gesundheit zu den führenden Verlagen Deutschlands. Am Puls der Zeit, mit größter Kompetenz verlegen wir Inhalte, die wichtig für das Leben unserer Leser sind. Unsere Autoren? Menschen, die zu ihrem Thema wirklich etwas zu sagen und zu schreiben haben. Erzählerisch, appetitmachend, haptische Erlebnisse sollen unsere Produkte sein. Seit der Verlagsgründung 1984 kann der Verlag auf eine lange Reihe von Bestsellern und Titeln zurückblicken, die wegweisend für die Branche waren. Meilensteine waren dabei das legendäre und bestverkaufte Buch „Kochen — die neue große Schule“ mit dem roten Löffel und die „Erfindung“ der TV-Kochbücher. Tradition, Innovation, Inspiration und Kreativität sind auch nach dreißig Jahren die Triebfedern für uns, hochwertige, schöne Produkte zu kreieren, die unsere Leser inspirieren, motivieren und informieren. Der ZS Verlag gehört zur Edel Verlagsgruppe in Hamburg.

»Inhaltliche Relevanz, große Autoren und Liebe zum Detail, das zeichnet ZS-Bücher aus.«

Jürgen Brandt,
Geschäftsleitung Edel Verlagsgruppe

Laura Förstl — laura.foerstl@edel.com
Edel Verlagsgruppe GmbH — Kaiserstraße 14b — 80801 München — ZS, ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

WICHARD LÜDJE UND JONAS KÖLLER

Lieber Wichard, lieber Jonas, ihr seid zwei Jung- bzw. angehende Ärzte. Zwischen Krankenhaus, Schichtdienst & Co betreibt ihr außerdem einen der erfolgreichsten Medizin-Podcasts in Deutschland? Wie kam es dazu?

An dieser Stelle bedanken wir uns herzlich bei der Corona-Pandemie. Wir sind ja beide unabhängig von unserem Podcast als Medfluencer auf Instagram aktiv, haben uns auf diese Weise kennengelernt und auf Anhieb super verstanden. Im allgemeinen Stillstand während des ersten Lockdowns kam uns dann die Idee, zusammen einen Podcast zu starten rund um die wichtigsten Medizin-Basics und unseren Klinikalltag. Aber so aufgemacht, dass alle Spaß beim Zuhören haben und außerdem verstehen, was wir da erklären. Für uns die perfekte Kombi. Und für unsere Zuhörer:innen offenbar auch. Wir machen einfach, ohne Skript oder große Planung, sind spontan, lustig und informativ. Das ist es, was uns ausmacht. Das ist unser Markenzeichen.

Was ist eurer Meinung nach der Grund, dass sich immer mehr Laien, also „Normalsterbliche", für Medizin interessieren?

Gesundheit ist in den letzten Jahren immer mehr zum Trend geworden. Immer mehr Menschen wollen sich bewusst ernähren, Sport treiben, sich einfach gut fühlen. Gerade weil der Alltag stresst und einen manchmal ganz schön in die Mangel nimmt. Im Netz und auf Social Media wachsen die Angebote zu medizinischem Coaching stetig.

Das heißt, es ist heute viel einfacher als früher, Infos abzugreifen. Dazu muss man natürlich wissen, welche Quellen verlässlich sind und welche nicht. Grundsätzlich freut uns sehr, dass sich so viele für ihr eigenes Wohlbefinden interessieren. Wir sind selbst große Fans von Prävention und einem gesunden Lifestyle. Er ist die Basis von allem.

Auch in eurem Buch vermittelt ihr kurzweilig und verständlich Medizinwissen von Kopf bis Fuß. Wieso glaubt ihr, dass man seinen Körper besser kennen sollte. Dafür gibt's doch Ärzte, oder?

Gesundheit beginnt bei uns im Alltag. Dafür ist es wichtig zu wissen, wie wir möglichst gesundheitsbewusst leben können und was Anzeichen für verschiedene Erkrankungen sind. Und ob diese Anzeichen nun auf einen echten Notfall hindeuten oder nicht. Dadurch werden Patienten sicherer, bekommen ein besseres Gefühl für sich selbst und auch Ärzte können entlastet werden, weil Menschen nicht mehr wegen seit fünf Wochen bestehender Rückenschmerzen in die Notaufnahme kommen. Sondern eben ihren Hausarzt oder Orthopäden aufsuchen. Der sie, von Akutfällen einmal abgesehen, auch nicht gleich in den OP schickt, sondern ihnen womöglich erst einmal Physiotherapie verordnet und generell mehr Bewegung in ihrem Leben. Womit wir wieder beim Thema Prävention sind.

Laura Förstl — laura.foerstl@edel.com
Edel Verlagsgruppe GmbH — Kaiserstraße 14b — 80801 München — ZS, ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

Worum geht´s in eurem Buch konkret? Welche Schwerpunkte habt ihr gesetzt?

Wir erklären die wichtigsten Alltagserkrankungen von Kopf bis Fuß, von Jung bis Alt, von Mann bis Frau, damit unsere Leser:innen den perfekten Überblick für zuhause gewinnen können und das Buch jederzeit zur Hand nehmen können, wenn sie Infobedarf haben. Gleichzeitig vermitteln wir, wie diese Erkrankungen entstehen, wie man ihnen bestmöglich vorbeugen kann und wie grundsätzlich ein gesunder Lifestyle aussehen kann. Dazu haben wir außerdem einen echten Experten mit ins Buch eingeladen. On top gibt's zu Beginn ein Notfall- und Erste-Hilfe-Kapitel und zum Schluss noch ein kurzes Coaching für den nächsten Arztbesuch.

Wer kann oder sollte euer Buch lesen?

Ganz egal ob medizininteressiert oder völlig fachfremd, jung oder alt, Mann oder Frau. Das Buch ist für alle, denen die eigene Gesundheit und die ihrer Mitmenschen am Herzen liegt.

Ist Dr. Google eine Konkurrenz für euch?

Nein, wir finden Google sehr sinnvoll und auch Ärzte googeln gerne mal etwas. Wichtig ist zu verstehen, dass nicht alle Quellen seriös und fundiert sind. Unser Buch ist es. Die Leser:innen sparen sich also das Durchsuchen von unzähligen (un-)seriösen Googleseiten.

Apropos, Google, auf welche Medizinmythen sollten wir besser nicht hereinfallen?

Cola bei Durchfall ist nicht das beste Mittel der Wahl, sondern löst unter Umständen noch mehr Chaos im Darm aus. Und den Schnaps nach dem Essen könnt ihr getrost auch weglassen. Eine gute Nachricht für alle Handakrobaten haben wir allerdings: Fingerknacken macht definitiv kein Rheuma.

Und zu guter Letzt: Geht ihr selber gern zum Arzt oder therapiert ihr euch selbst?

Das Gute ist, dass man als Mediziner ganz gut einschätzen kann, ob man zum Arzt muss oder nicht. In den meisten Fällen kann man dann auch zuhause bleiben und sich selbst therapieren. Das geht natürlich nicht immer und auch hier ist wichtig, einzusehen, wann man Hilfe von einem Kollegen benötigt.

Laura Förstl — laura.foerstl@edel.com
Edel Verlagsgruppe GmbH — Kaiserstraße 14b — 80801 München — ZS, ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

Lieber Wichard, lieber Jonas, bitte ergänzt doch mal:

Wer dieses Buch liest, der …

… ist auf dem besten Weg, das Beste für seine Gesundheit zu tun, und sollte es doch einmal Beschwerden geben, den nächsten Arztbesuch zu einem vollen Erfolg zu machen …

Wer dieses Buch nicht liest, …

…. geht vermutlich wegen fünfwöchiger Rückenschmerzen in die Notaufnahme und googelt Kopfschmerzen, mit dem Ergebnis, einen Tumor zu haben …

In aller Kürze:

Diese Top-5-Gesundheitstipps sollte sich jede und jeder zu Herzen nehmen:

1. ausreichend Schlaf
2. ausgewogene Ernährung
3. 10.000 Schritte am Tag
4. viel trinken, am besten Wasser
5. dieses Buch lesen

Bei diesen 5 SOS-Notfall-Symptomen sollte man sofort zum Arzt bzw. in die Notaufnahme:

1. starke Brustschmerzen (mit Luftnot)
2. plötzliche extreme Kopfschmerzen
3. Blut im Stuhl
4. Nackenschmerzen mit Fieber und Kopfschmerzen
5. Gefühlsverlust oder Lähmung in Armen oder Beinen

Laura Förstl — laura.foerstl@edel.com
Edel Verlagsgruppe GmbH — Kaiserstraße 14b — 80801 München — ZS, ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

Auf dieses Hausmittel schwören wir privat:

Gesunder Schlaf ist immer eine gute Wahl.

Unser Lieblingsmotto in der Medizin lautet:

Lebe so gesund, dass du möglichst nicht zum Arzt musst. Und für alle Paniker bei Google-Verdachtsdiagnosen: Häufig ist häufig und selten ist selten.

Laura Förstl — laura.foerstl@edel.com
Edel Verlagsgruppe GmbH — Kaiserstraße 14b — 80801 München — ZS, ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

BLICK INS BUCH

KAPITEL 5

Es wird doch kein Hirntumor sein?!

Kleines Kopfschmerz-Coaching

Jonas: Das Studium macht uns schon ein bisschen zu Hypochondern oder?

Wichard: Wie kommst du da drauf?

Jonas: Ist das bei dir nicht so? Ich hab wirklich superselten Kopfschmerzen, aber wenn ich mal welche bekomme, gehe ich direkt alle Diagnosen im Kopf durch – akute Blutung, Hirntumor, ...

Wichard: O.k., jetzt übertreibst du aber schon etwas. Es gibt gefühlt 200 verschiedene Kopfschmerzarten, ohne dass du direkt vom Schlimmsten ausgehen musst.

Jonas: Ich mach das automatisch, quasi Berufskrankheit. Das kommt davon, wenn man an der Uni 12 Semester lang alles über jede noch so seltene Krankheit lernen muss. Könnte ja klausurrelevant sein.

Wichard: Dann lass uns die Welt mal wieder geraderücken, damit unsere Leser nicht auch direkt vom größten Drama ausgehen müssen. Ich halte mich da an einen meiner Lieblingssätze in der Medizin: Häufig ist häufig und selten ist selten.

Um euch gleich zu Anfang die größte Sorge zu nehmen: 90 Prozent der Kopfschmerzen sind harmlos und keine Vorboten einer schweren Erkrankung, da hat Wichard recht. Trotzdem sind sie ein Thema, das uns im Alltag immer wieder begegnet und ärgert. Überleg mal kurz: Wann hattest du das letzte Mal so richtige Kopfschmerzen? Und vor allem, wie haben sich diese Schmerzen angefühlt? Eher hämmernd, ziehend, pochend oder anfallsartig? Die Art der Schmerzen kann ein guter Hinweis darauf sein, um welche Kopfschmerzart es sich genau handelt. Bereits in meinem ersten Praktikum in einer Arztpraxis hat mir mein Chef zum Abschluss eine Pocket-Card in die Hand gedrückt mit den häufigsten Kopfschmerzarten inklusive Symptomen und Behandlung darauf. Er meinte nur, dass ich ihm im Klinikalltag noch sehr dankbar dafür sein werde – und damit lag er vollkommen richtig.

Damit du bei der nächsten Attacke nicht zwingend auf einen (angehenden) Arzt mit Pocket-Card angewiesen bist, bekommst du von uns jetzt einen Crashkurs, quasi das kleine Einmaleins der Kopfschmerzen.

SPANNUNGSKOPFSCHMERZEN – WILLKOMMEN IM CLUB!

Fangen wir mit der häufigsten Sorte Kopfschmerzen an, die deswegen leider nicht die angenehmste ist. Da mindestens 80 Prozent der europäischen Bevölkerung schon einmal genau so eine Schmerzattacke erlebt haben, kann es gut sein, dass du darunter warst, bist oder sein wirst. Du weißt nicht genau, wie sich Spannungskopfschmerzen anfühlen? Ok, dann gibt es jetzt einen kurzen Symptomcheck:

- Der Schmerz drückt scheinbar von außen auf den Kopf und tritt auf beiden Seiten gleichzeitig auf. Merk dir diesen Punkt schon mal, er wird bei der Migräne noch wichtig.
- Du kannst dir die Schmerzen auch bildlich wie ein Band vorstellen, das zu eng um den Kopf gespannt wird.

RUNTER MIT DEM BLUTDRUCK

Du weißt ja bereits, dass du selbst einiges tun kannst, um deinen Blutdruck wieder in den Normbereich zu bringen. Auch Ärzte versuchen bei leichtem Bluthochdruck erst einmal, diesen dadurch zu regulieren, dass sie dem Betroffenen konkrete Änderungen seiner Lebensgewohnheiten ans Herz legen. Patienten lieben das.

- Falls du rauchen solltest: STOP IT! Fakt ist, die meisten Raucher wissen, dass das „nicht so gut" ist, aber damit aufzuhören, halten sie dann doch für ein bisschen übertrieben. Dabei befördert Rauchen nicht nur einen hohen Blutdruck, sondern eine Reihe anderer ernsthafter Erkrankungen und wir reden hier nicht „nur" von Lungenkrebs, der einen oftmals in den letzten Lebensjahren erwartet. Schlaganfälle, Herzinfarkte, zahlreiche andere Krebsarten, schlechte Zähne, Diabetes oder COPD (eine schwere Lungenkrankheit) sind nur einige der möglichen Folgen. Vielleicht hört man heraus, dass wir WIRKLICH keine großen Fans des Rauchens sind.
- Und wie steht es mit dem Alkohol? Man sagt doch immer, ein Glas Wein am Abend sei o.k.? Das stimmt sogar. Wein enthält Polyphenole, also Antioxidantien, die deine Zellen vor Schäden schützen. Allerdings sollte man es auch damit nicht übertreiben. Es ist völlig in Ordnung, ab und an etwas zu trinken. Problematisch ist jedoch der tägliche bzw. regelmäßige Alkoholkonsum, der über ein kleines Gläschen Wein hinausgeht.
- Nun der beste Tipp: Vermeide Säbelzahntiger! Falls es bei dir in der Stadt keine gibt, dann versuche alles zu umgehen, was in deinem Körper die gleiche Reaktion hervorruft, nämlich Stress! Stress ist eine DER zentralen Ursachen für ganz verschiedene chronische Erkrankungen unserer Zeit. Wie oft klingelt dein Handy am Tag? Wie viele E-Mails stören dich bei der Arbeit? Natürlich sind das nur Kleinigkeiten, aber es sind eben sehr viele davon. Jede WhatsApp löst in deinem Körper eine winzige Alarmreaktion aus. Davon sammelst du Hunderte, wenn nicht Tausende täglich. Früher gab es nur den Säbelzahntiger, heute gibt es unzählige Mini-Auslöser, die an jeder Ecke lauern. Für deinen Körper, der noch im Urzeit-Zustand programmiert ist, stellt das eine enorme Belastung dar.
- Sorge für Entspannung: Stell dein Handy auf lautlos oder nutze die Nicht-Stören-Funktion. Auch das E-Mail-Programm lässt sich so einstellen, dass nur zweimal täglich Mails geladen werden. Kurz gesagt, versuche Stress-Auslöser zu minimieren. Sorge aktiv für mehr Entspannung im Leben. Mache mehrmals täglich eine Achtsamkeitsübung, in der du dich mit geschlossenen Augen zwei bis drei Minuten nur auf deine Atmung konzentrierst. Gehe zum Sport oder meditiere. Übrigens, auch Lesen kann innerhalb weniger Minuten dein Stresslevel drastisch senken.
- Gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung helfen nicht nur dabei, langsamer zu altern, sondern wirken auch magisch auf deinen Blutdruck. Wie wäre es mit Salat statt Burger? Wieso den Aufzug nehmen, wenn du auch locker zu Fuß in den zweiten Stock kommst? Es sind ganz viele Kleinigkeiten, die dich Tag für Tag dabei unterstützen, gesund zu bleiben. Wir sind übrigens Freunde von Challenges. Wie wäre es, wenn du nächste Woche versuchst, jeden Tag 10.000 Schritte zu machen? Schreib uns, wenn du es schaffst!