



Editorial

unabhängig von der Jahreszeit, an übermäßiger Angst leiden und dadurch auch in ihrem Alltag beeinträchtigt sind. Mit diesem Thema beschäftigt sich in dieser Ausgabe unserer ASSIST life der Psychotalk. Wir möchten Ihnen die Hintergründe solch übermäßiger Ängste aufzeigen und die unterschiedlichen Angstformen erläutern.

sowohl für Mieter als auch Vermieter. Profitieren Sie von Tipps und Hinweisen unserer juristischen Fachleute.

Viele von Ihnen kennen den Kopfschmerz aus eigener Erfahrung. Wenn er hin und wieder auftritt, reicht vielleicht ein Schmerzmittel und der Kopf ist wieder arbeitsfähig. Was aber, wenn sich eine Migräne entwickelt oder der Kopfschmerz zum dauerhaften Begleiter wird? In unserem ärztlichen Sprechzimmer erfahren Sie hierzu viele interessante Hintergründe und Ursachen.

Liebe Leserinnen und Leser,

endlich Frühling – wir alle freuen uns über Sonnenschein, angenehme Temperaturen und die längeren Tage! Trotz dieser positiven Grundstimmung gibt es aber Menschen, die,

„Schimmel“ ist das Thema unserer Stadtgespräche. Schwerpunkt hierbei ist der rechtliche Hintergrund mit Empfehlungen

Nutzen Sie unsere Fachberatungen dazu, Ihre Fragen rund um die Gesundheit mit uns zu besprechen – rufen Sie uns an, wir helfen Ihnen gerne!



Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.

Voltaire



» Psychotalk – Aktuell in der Psychologie

Habe ich zu viel Angst? Angststörungen und ihre Symptome

Angst ist ein menschliches Grundgefühl, das eine wichtige Schutzfunktion hat. So sorgt das Angstgefühl in Gefahrensituationen für ein angemessenes Verhalten wie z.B. Flucht. Doch was, wenn die Angst übermäßig stark wird, zu großen Beeinträchtigungen im Alltag führt und

auch in Situationen oder vor Dingen auftritt, vor denen andere Menschen keine oder weit weniger Angst haben? In diesem Fall spricht man von einer Angststörung, welche verschiedene Formen annehmen kann.



» Stadtgespräche

Schimmel im Mietrecht



Schimmel ist eine weitverbreitete Erscheinung in vielen Wohnungen und Häusern. Er führt häufig nicht nur zu Gesundheitsschäden, sondern auch zu langwierigen und teuren Rechtsstreitigkeiten. Deren Ausgang richtet sich nach den Ursachen des Schimmels.

I. Schimmel durch Baumängel

Ist der Schimmel durch einen Feuchtigkeitseintritt durch Baumängel entstanden, trägt die Kosten für die Schimmelbeseitigung und die Beseitigung von Folgeschäden der Vermieter.

Mieterrechte

Der Mieter kann in einem solchen Fall verschiedene Rechte gegenüber dem Vermieter geltend machen. Zunächst hat er dem Vermieter jedoch den Mangel, also die Schimmelbildung anzuzeigen. Es ist jedoch nicht erforderlich, dass der Mieter eine Ursache für die Schimmelbildung benennt.

a. Bereits bei der Mängelanzeige kann der Mieter eine angemessene Mietminderung geltend machen. Als Anhaltspunkt für die Höhe der Minderung können Tabellen aus dem Internet oder der Literatur genommen werden. Die dort genannten prozentualen Werte errechnen sich nicht als Abzüge von der Nettokaltmiete. Sie verstehen sich vielmehr als Abzüge von der Bruttowarmmiete.

Es ist jedoch zu beachten, dass jeder Einzelfall unterschiedlich gelagert ist. Der Mieter soll-

te daran denken, dass eine deutlich überhöhte Mietminderung unter Umständen zu einer wirksamen fristlosen Kündigung des Mietverhältnisses führen kann.

b. Der Mieter kann dem Vermieter auch eine Frist zur Behebung der Mängel setzen. Bleibt der Vermieter daraufhin untätig, kann der Mieter die Mängel auf eigene Kosten beseitigen und dem Vermieter berechnen. Dabei ist der Mieter nicht dazu verpflichtet, diese verauslagten Kosten einzuklagen. Er kann die entstandenen Kosten auch mit zukünftigen Mieten verrechnen und somit bis zur Erstattung der Kosten die Mietzahlungen einstellen.

c. Bei schwerwiegenden Mängeln kommt auch eine fristlose Kündigung des Mietvertrages durch den Mieter in Betracht.

d. Der Mieter hat ein Recht auf Erstattung seiner Schäden. Dazu gehört der Ersatz verschimmelter Kleidung und verschimmelter Möbel, wie auch der Ersatz von möglichen Hotelkosten, falls ein weiteres Bewohnen der Mietsache vor oder während der Sanierungsmaßnahmen nicht zumutbar ist.

II. Schimmel durch Mieterverhalten

Schimmel kann aber auch durch fehlerhaftes Heiz- oder Lüftungsverhalten des Mieters entstehen. In diesen Fällen haftet der Mieter dem Vermieter für die Beseitigung aller Schäden. Eine Mietminderung scheidet selbstverständlich aus.

In den Fällen fehlerhaften Wohnverhaltens entsteht durch falsches Lüften oder Heizen eine zu hohe Luftfeuchtigkeit in den Räumen. Dadurch bildet sich an den kältesten Oberflächen in den Räumen Feuchtigkeit durch Kondensat.

Indizien für fehlerhaftes Heiz- oder Lüftungsverhalten ist das Beschlagen von Fensterscheiben und Schimmelbildung in den Fensterecken und Fensterstürzen, in den Zimmerecken.

Richtiges Lüften setzt voraus, dass Wohnräume mehrmals täglich über 15 bis 20 Minuten im Stoßlüftungsverfahren gelüftet werden. Dabei werden die Fenster von Zimmern die sich möglichst an gegenüberliegenden Hausseiten befinden, weit geöffnet. Die Türen zwischen den Zimmern müssen ebenfalls geöffnet sein. Dadurch ist ein schneller Luftaustausch gewährleistet, der die feuchte Luft aus der Wohnung bringt. Die Luftfeuchtigkeit sollte nach dem Lüften klar unter 50 Prozent liegen.

Richtiges Heizverhalten sorgt dafür, dass in allen Räumen konstant mindestens 17 bis 18 °C herrschen.

Zu dem richtigen Wohnverhalten gehört es auch, das Bad nach dem Duschen oder Baden, die Küche nach dem Kochen, die Schlafzimmer nach dem Schlafen und die Wohnräume mindestens zweimal täglich zu lüften. Dabei ist darauf zu achten, dass unbedingt eine Stoßlüftung erfolgt. Eine Entlüftung nur in die anderen Räume würde die Schimmelbildung begünstigen. Auch sollte keine Wäsche in der Wohnung zum Trocknen aufgehängt werden. Eine Überbelegung der Wohnung mit Men-

schen, Tieren und Pflanzen kann eine weitere Feuchtigkeitsquelle darstellen.

Gutes Lüften ist besonders in gut gedämmten Häusern erforderlich, da die Undichtigkeiten alter Häuser bereits zu einem geringfügigen Luftaustausch führen.

III. Beweislast

Grundsätzlich hat der Vermieter zu beweisen, dass er eine mangelfreie Mietsache zur Verfügung gestellt hat. Ihm obliegt damit der Beweis, dass die Schimmelbildung nicht von Baumängeln herrührt. Dies lässt sich jedoch häufig relativ schnell klären.

Ist dieser Nachweis geführt, wird der Mieter nachweisen müssen, dass sein Wohnverhalten nicht ursächlich ist. Dies ist relativ einfach mit Wärmebildkameras oder mit sogenannten Datenloggern möglich. Letztere zeichnen über mehrere Wochen die Veränderung der Luft-

feuchtigkeit und der Raumtemperatur auf und ermöglichen erstaunlich gute Analysen des Mieterverhaltens.

IV. Baumängel im Zusammenwirken mit falschem Mieterverhalten

Besonders schwierig sind die Fälle, in denen ein falsches Mieterverhalten auf Baumängel, wie beispielsweise eine ungenügende Wärmedämmung, trifft. In solchen Fällen führt das falsche Lüftungsverhalten erst im Zusammenreffen mit den überkalten Wänden zur Kondensat- und damit auch zur Schimmelbildung.

In diesen Fällen ist es nicht möglich, die Schimmelbildung nur einer Seite anzulasten. Auf Grund der Beweisschwierigkeiten ist es sinnvoll, eine Einigung zu erzielen. Dabei ist die Position des Mieters umso besser, umso mehr er selbst für ein richtiges Heiz- und Lüftungsverhalten unternommen hat. In diesem Zusam-



menhang hat es sich als hilfreich erwiesen, wenn Mieter ihr Heiz- und Lüftungsverhalten an Hand einfacher Luftfeuchtigkeitsmeßgeräte überprüfen, die für einen geringen Preis in jedem Baumarkt erhältlich sind. Dadurch schützen die Mieter auch ihre Gesundheit. ■

» Das Sprechzimmer

Kopfschmerzen



Hämmernd, bohrend, drückend, brennend, stechend, beim Liegen, bei Wetterwechsel, bei Bewegung, nach Alkoholkonsum ... es gibt sehr unterschiedliche Empfindungen bei Kopfschmerzen.

Angeblich können mindestens 220 verschiedene Arten von Kopfschmerzen unterschieden werden.

70 Prozent der Bevölkerung leiden an wiederkehrenden Kopfschmerzen, Frauen sind häufiger davon betroffen als Männer, 5 Prozent geben sogar an, täglich Kopfschmerzen zu haben. Kaum jemand kennt Kopfschmerzen gar nicht.

Aber was schmerzt da eigentlich? Das Gehirn selbst besitzt keine sensiblen Nervenfasern und kann deshalb keine Schmerzen verursachen. Es ist lediglich das Organ, in dem Schmerzreize – egal wo sie im Körper entstehen – empfangen und verarbeitet werden.

Generell werden Schmerzen durch spezielle Nervenfasern an das Gehirn übertragen – nur, wo diese vorhanden sind, kann auch Schmerz wahrgenommen werden.

Im Kopf finden sich solche Nervenfasern in den größeren Blutgefäßen und in der äußersten Gehirnhaut, die sich unmittelbar unter dem Schädelknochen befindet. Das bedeutet, Kopfschmerz entsteht meistens im Bereich der Blutgefäße (bei Migräne zum Beispiel) oder in den Gehirnhäuten (unter anderem bei Spannungskopfschmerzen).

Kopfschmerz als Notfall

Die meisten Formen von Kopfschmerzen sind belastend, aber nicht gefährlich. Eine wirkliche Notfallsituation ist nur anzunehmen, wenn der Kopfschmerz sehr heftig und plötzlich auftritt – von einer Minute auf die andere –, auch bei begleitender Nackensteifigkeit und hohem Fieber. Auch wenn epileptische Anfälle, Bewusstseinsstörungen oder akute neurologische Fallsymptomen eintreten, sollte sofort ein Notarzt alarmiert werden.

Kopfschmerzen als Begleiterscheinung

Verschiedene Störungen und Erkrankungen können als Begleitsymptom Kopfschmerzen verursachen. Die Erscheinungsform und der Ort der Schmerzen können schon gewisse Hinweise zur möglichen Ursache geben. Die häufigsten Störungen in diesem Zusammenhang betreffen die folgenden Organbereiche und sollten bei den entsprechenden Fachärzten abgeklärt werden:

- Blockaden, Verspannungen im Bereich der Halswirbelsäule
- Nasennebenhöhlen- oder Ohrenentzündungen
- Sehprobleme wie Kurz- oder Weitsichtigkeit
- Kieferprobleme, Zahnentzündungen, Zähnepressen oder Zähneknirschen
- Erhöhung des Blutdrucks oder des Augeninnendrucks
- Entzündungen des Gesichtsnervs

Kopfschmerz als eigene Erkrankung

90 Prozent aller Betroffenen leiden allerdings an einer primären Kopfschmerzerkrankung, deren häufigste Formen Spannungskopfschmerzen und Migräne sind.

Spannungskopfschmerzen betreffen normalerweise den ganzen Kopf und werden als dumpf oder drückend, manchmal „wie ein Band um den Kopf“ beschrieben. Sie können leicht bis mittelschwer ausgeprägt sein und sind im Alltag zwar lästig, aber nicht massiv beeinträchtigend. Sie bessern sich häufig durch Bewegung und frische Luft und lassen sich in meisten Fällen mit den gebräuchlichen Schmerzmitteln wie Paracetamol, Aspirin oder Ibuprofen recht gut behandeln. Allerdings sind Medikamente hier nur eine kurzfristige Notmaßnahme. Wer häufig unter Spannungskopfschmerzen leidet, sollte weitere Strategien wie Entspannungsverfahren, Rückengymnastik, Stressbewältigung und Sport einsetzen. Ganz wesentlich ist hierbei auch, auf ausreichend Schlaf zu achten.

Laut der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft leiden 10 bis 15 Prozent

der Bevölkerung an Migräne, Frauen dreimal häufiger als Männer.

Migräne tritt in Anfällen auf. Manche Betroffene haben vor Schmerzbeginn eine sogenannte „Aura“ – neurologische Erscheinungen wie Sehstörungen, Sprachstörungen oder Empfindungsstörungen auf einer Körperseite.

Migränekopfschmerzen betreffen meistens (aber nicht immer) nur eine Seite des Kopfes und werden als dumpf oder auch hämmernd und klopfend beschrieben. Der Schmerz ist häufig sehr stark ausgeprägt und nimmt durch Bewegung, helles Licht und laute Geräusche noch weiter zu. Übelkeit und Erbrechen belasten die Patienten oft zusätzlich, so dass sie in ihrem Tagesablauf erheblich beeinträchtigt sind.

Eine Migräne wird durch eine Weitstellung der Blutgefäße des Gehirns mit nachfolgender Entzündung verursacht. Eine familiäre Häufung kann bei zwei Drittel der Patienten festgestellt werden, so dass eine genetische Veranlagung angenommen wird. Die Behandlung wird je nach Ansprechbarkeit mit Schmerzmitteln wie Aspirin oder Medikamenten aus der Gruppe der Triptane behandelt.

Bei schwereren Attacken oder mehr als 4 Anfällen im Monat kann eine Vorbeugung mit einer Dauermedikation notwendig werden.

Für Migränepatienten ist es darüber hinaus sehr wichtig, persönliche Auslösefaktoren (Stress, Schlafmangel, unregelmäßige Mahlzeiten) zu kennen und verantwortlich damit umzugehen.

Kopfschmerzen durch Medikamente

Kopfschmerzen können natürlich auch als Nebenwirkung von Medikamenten auftreten. Ganz wesentlich ist deshalb, den Gebrauch von Schmerzmitteln unter Kontrolle zu halten, weil gerade diese Medikamentengruppe einen „schmerzmittelinduzierten Kopfschmerz“ verursachen kann.

Die Internationalen Kopfschmerzklassifikation benennt ein deutlich erhöhtes Risiko, wenn an mehr als 15 Tagen im Monat Kopfschmerzmittel eingenommen werden.

Kopfschmerzen bei Kindern

Auch Kinder können – unter Umständen schon im Kindergartenalter – eine Kopfschmerzerkrankung wie Migräne oder Spannungskopfschmerz entwickeln. Experten gehen davon aus, dass schon im Vorschulalter 20 Prozent der Kinder davon betroffen sind.

Die Symptome einer Migräne sind im Kindesalter oft anders ausgeprägt als bei Erwachsenen.

Die Kinder werden blass, spielen nicht mehr, legen sich hin. Übelkeit und Erbrechen stehen



häufig im Vordergrund. Nicht selten schlafen die Kinder ein und wachen beschwerdefrei wieder auf.

Zur Diagnostik ist das Führen eines „Kopfschmerz-Tagebuchs“ sehr hilfreich, in dem Häufigkeit, Intensität und Dauer der Schmerzattacke notiert werden. Dieses sollte dem Kinderarzt zur Planung der Diagnostik und Behandlung vorgelegt werden.

Gerne berät das ÄrzteZentrum der AHG ASSIST Sie bei weiteren Fragen zum Thema Kopfschmerz. ■

Zusätzliche Informationen zum Thema Kopfschmerzen bei Erwachsenen und Kindern sind auch erhältlich bei der

Deutschen Migräne- und Kopfschmerz-Gesellschaft e.V.
Generalsekretärin und Pressesprecherin
PD Dr. Stefanie Förderreuther
Neurologische Klinik der LMU München
Konsiliardienst am Standort Innenstadt
Ziemssenstraße 1, 80336 München
Tel.: 089 5160-2307/-2456
Fax: 089 51604915
dmkg@med.uni-muenchen.de

und der

Deutsche Schmerzhilfe e.V.
Sietwende 20
21720 Grünendeich

» Angststörungen und ihre Symptome

Weiter von S. 1



Formen der Angst

Ist die Angst an ein bestimmtes Objekt oder eine bestimmte Situation gekoppelt, handelt es sich um eine phobische Störung. Man unterscheidet hierbei zwischen der Agoraphobie, der Sozialphobie sowie weiteren spezifischen Phobien.

Als Agoraphobie bezeichnet man die Angst vor Menschenmengen, öffentlichen Plätzen oder weiten Reisen, d. h. vor Situationen, in denen es schwierig ist, sich schnell an einen sicheren Ort zurückzuziehen. Menschen, die unter einer Sozialphobie leiden, haben hingegen Angst vor sozialen Situationen, in denen sie im Mittelpunkt stehen bzw. sich blamieren könnten wie z. B. beim Essen, Sprechen oder Schreiben in der Öffentlichkeit. Die spezifischen Phobien schließlich beziehen sich auf ganz bestimmte Gegenstände oder Situationen wie Tiere (z. B. Spinnen und anderen Insekten), Situationen (z. B. Fliegen, Höhe, Dunkelheit), Naturereignisse (z. B. Wasser, Blitz und Donner) o. ä. Oft kommt es dabei zu einer Koppelung mehrerer Phobien oder aber einer Verbindung mit Panikstörungen oder der generalisierten Angststörung.

Bei der generalisierten Angststörung lassen sich die Ängste der Betroffenen nicht auf bestimmte Gegenstände oder Situationen eingrenzen. Vielmehr leiden die Betroffenen über einen längeren Zeitraum hinweg allgemein und anhaltend unter vielen Sorgen und Ängsten, die als unkontrollierbar erlebt werden. Von allen genannten Angststörungen ist sie am weitesten verbreitet und trifft ungefähr 26 Prozent der Frauen und 15 Prozent der Männer einmal in ihrem Leben.

Panikstörungen sind weit weniger verbreitet. Sie sind gekennzeichnet durch wiederholte Angstattacken, d. h. Episoden intensiver Angst, die plötzlich beginnen und innerhalb weniger Minuten ihren Höhepunkt erreichen. Ähnlich wie bei der generalisierten Angststörung müssen sich diese Panikattacken nicht zwangsläufig auf konkrete Situationen oder Gegenstände beziehen, es kann jedoch auch zu einer Kopplung mit einer

phobischen Störung kommen. So leidet der Großteil der Menschen mit einer anderen Angststörung zusätzlich auch an Panikattacken.

Wie erkenne ich, ob ich eine Angststörung habe und wo finde ich Hilfe?

Wie erkenne ich nun, ob ich eine Angststörung habe? Neben den oben geschilderten typischen Symptomen, gibt es weitere Anzeichen dafür, dass die Angst über ein normales Maß hinausgeht. So leiden die meisten Betroffenen in der jeweiligen Situation unter Herzklopfen, Schweißausbrüchen, Zittern, Mundtrockenheit, Atembeschwerden, Beklemmungen, Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel, Schwäche, Benommenheit, Hitzewallungen, Angst vor Kontrollverlust oder aber Angst zu sterben. Zudem gibt es einige allgemeine Kriterien, die dafür sprechen, dass es sich um eine Störung handelt, die behandelt werden sollte:

1. Die Angst ist der Situation nicht angemessen.
2. Die Angstreaktion hält länger an, als es nötig wäre.
3. Die Angst kann von den Betroffenen nicht erklärt und beeinflusst werden.
4. Die Angst führt zu deutlichen Beeinträchtigungen im Alltag.
5. Die Angst beeinflusst den Kontakt zu anderen Menschen.

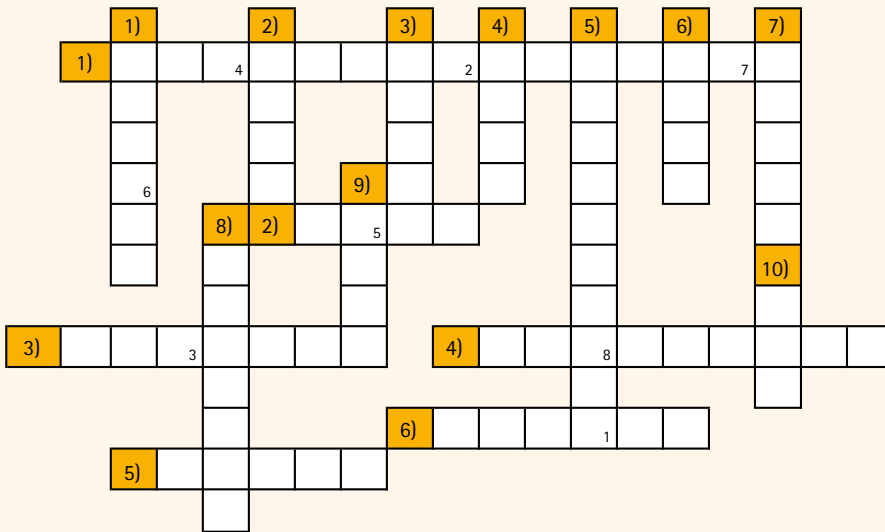
Sollten sie mehrere der genannten Symptome bei sich oder anderen feststellen, so sollten Sie darüber nachdenken, sich professionelle Hilfe zu suchen. Dies kann ein Psychologe oder Psychotherapeut sein oder aber auch ein Arzt, da die oben genannten körperlichen Symptome auch Anzeichen für eine organische Erkrankung sein könnten. Gerne können Sie sich zur Abklärung und Bearbeitung ihrer Probleme auch an die psychologischen Berater der AHG ASSIST wenden. Gerne helfen wir Ihnen dabei, herauszufinden, ob Sie unter einer Störung leiden, die eine Therapie erfordert.

Behandlung von Angststörungen

Ist der Ursprung der Erkrankung geklärt und handelt es sich tatsächlich um eine Angststörung, so kann den Betroffenen im Rahmen einer Therapie geholfen werden. Zwar lassen sich nicht alle Ängste vollständig beseitigen, doch kann eine Therapie in den meisten Fällen zu einer deutlichen Abschwächung der Ängste und zu einer Verbesserung der Lebenssituation führen. Als besonders erfolgreich in Bezug auf die meisten Angststörungen haben sich dabei verhaltenstherapeutische Konfrontationsmethoden wie z. B. die systematische Desensibilisierung erwiesen. Hilfreich ist zudem das Erlernen systematischer Entspannungsverfahren wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung welche die Angst gleich zu Beginn bekämpfen. Auch hierbei unterstützen wir Sie gerne. Sprechen Sie uns an. ■



» Gewinnspiel



Waagrecht:

1. Fehlsichtigkeit, Störung der Augen
2. wasserdurchtränkt, Gegenteil von trocken
3. innere Kraft, Stärke, physikalische Größe, ...sparlampe
4. Beistand, Lebenshilfe, Ermutigung
5. Krabbeltierchen, Holzbock
6. lebhaft, heiter

Senkrecht:

1. lateinisch: Körper
2. umgangssprachlich: Streit, Zwist
3. Unordnung, Durcheinander, Wirrwarr
4. Ratschlag, Empfehlung, Hinweis
5. Gegenteil von Krankheit
6. gleichgültig, einerlei
7. Zuspruch, Tröstung, zwischenmenschliche Zuwendung
8. Ratgeber, Mentor, Lehrer
9. jeder ohne Ausnahme
10. Kernspin

Lösung:

1	2	3	4	5	6	7	8

Vielen Dank für die zahlreichen Einsendungen, die wir auf die vergangene Ausgabe der Mitarbeiterzeitung erhielten. Die Gewinner sind:

1. Platz: Mitarbeiter/-in, AHG-Klinik
2. Platz: K. Ludwig, Amprion GmbH
3. Platz: A. Krinke, Saint-Gobain

Herzlichen Glückwunsch!

Das können Sie gewinnen

1. Preis: Reisespiel Weltreise – spielend die Welt entdecken!
2. Preis: Feel-Good-Set
3. Preis: Reiseapotheke

Schreiben Sie die Lösung auf eine Postkarte und senden Sie diese an folgende Adresse:

AHG ASSIST GmbH
Gut Nehnten
24326 Nehnten

Sie können uns die Lösung auch an folgende E-Mail-Adresse schicken:

Gewinnspiel@ahg-assist.de

Einsendeschluss ist der 15.07.2013. Angestellte der AHG ASSIST sind vom Gewinnspiel ausgeschlossen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Fragen? Anmerkungen? Probleme?

Hier können Leserinnen und Leser ihre Fragen oder Anmerkungen loswerden aber auch über Probleme im Beruf, in der Ehe oder mit den Kindern sprechen. Senden Sie einfach eine Nachricht an die E-Mail-Adresse:

Kummerkasten@ahg-assist.de

» Ausblick auf das nächste Heft



Diagnose „Diabetes“



Essstörung – Der Druck perfekt zu sein?!



Alle Jahre wieder – Betriebskosten und deren Abrechnung



Impressum

Herausgeber:

AHG ASSIST GmbH
Dr. Barbara Ruß-Thiel, Bernd Wittmann
Gut Nehnten
24326 Nehnten
Tel.: 04526 339774-0
Fax: 04526 339774-9
www.ahg-assist.de

Layout:

Lürssen Brüggemann Werbeagentur GmbH

Fotos: fotolia.de, panthermedia.de

Druck: Lehmann, Norderstedt