

# Die meistgesuchten Beschwerden im Internet

Von Valerie Hader 28.Oktober 2020 00:04 Uhr



Bild: colourbox

**Dr. Google: Durchfall gehört zu den am häufigsten im Internet gesuchten Beschwerden, vor Sodbrennen, Fieber, Migräne und Halsweh. Die OÖN haben eine echte Ärztin dazu um Rat gefragt.**

Weltweit informieren sich Menschen im Internet über gesundheitliche Probleme. Eine britische Studie im Auftrag des Onlinehändlers Lenstore hat nun analysiert, nach welchen Krankheitsbildern dabei am häufigsten gegoogelt wird. Das Ergebnis: Durchfall liegt mit 245.000 monatlichen Suchanfragen auf Platz eins, zu den meistgesuchten Beschwerden der Welt zählen außerdem Angst, Schwindel, Migräne und Schlaflosigkeit. Seit dem Ausbruch von Corona sind die Anfragen zu Geschmacks- und Geruchsverlust zudem massiv gestiegen.

In Österreich sind die meistgesuchten Beschwerden Durchfall, Sodbrennen, Fieber, Migräne und Halsschmerzen. Die OÖN haben Allgemeinmedizinerin Angelika Reitböck aus Klaus/Steyring um ihre Einschätzung – und ihre Empfehlungen – gefragt.

"Viele Leute fragen Dr. Google, bevor sie zum Arzt gehen. Das erlebe ich in meiner Praxis tagtäglich", sagt Reitböck. Einerseits sei das verständlich und auch gut, denn so könnten sich die Menschen rasch ein Bild über ihren Gesundheitszustand machen. "Früher war es viel aufwendiger, an Informationen zu kommen, und oft mit einer Menge Zeit und Kosten verbunden. Heute ist es die Fülle, die die Menschen verunsichert und überfordert", sagt Reitböck.



Die OÖN haben die Referentin für Vorsorge der Ärztekammer Oberösterreich gleich zu den fünf meistgesuchten Beschwerden befragt – damit man sich das Googeln ersparen kann.

1. **Durchfall:** „Wenn ein Patient zu mir kommt, dann höre ich nicht nur zu, sondern achte auch aufs Aussehen – müde, blass, sind die Wangen gerötet? Und bei Bauchschmerzen taste ich die Körperregion ab, um festzustellen, wo es genau wehtut“, sagt Angelika Reitböck. Durchfall könne zum Beispiel ein Symptom für Blinddarm- oder Gallenentzündung sein, es könne sich aber auch nur um die Folge eines Magen-Darm-Infektes handeln. „Letzterer ist nach zwei, drei Tagen ausgestanden. Dauert es länger, sollte man das anschauen lassen“, sagt die Hausärztin aus Klaus/Steyring. Generell gelte bei Durchfall: viel Flüssigkeit (egal ob Wasser oder Tee) und wenig essen. „Das entlastet den Magen.“ Obst, Gemüse und Vollkorn solle man meiden, gut hingegen seien gedünsteter Reis, Karottensuppe und

Kochschokolade. „Meiner Erfahrung nach haben sich auch Cola und Salzstangerl bewährt. Wichtig ist, dass man die Kohlensäure aus dem Cola herausprudelt.“

2. **Sodbrennen:** Hier hilft nur Verzicht: auf Alkohol, Kaffee und Zigaretten sowieso, aber auch auf Süßes, Fettiges oder zu kaltes Essen. „Das Problem ist, dass viele Betroffene das zwar wissen, es ihnen aber im Alltag oft schwer fällt, diese Empfehlungen umzusetzen“, weiß Angelika Reitböck aus ihrer Praxis. Lindern ließen sich die Beschwerden oft, indem man Mandeln kaut. „Denn die blockieren die Säure.“ Auch Brokkoli könne helfen, genauso wie Haferflocken und Honigwasser. Vorteilhaft sei zudem viel Schlaf und weniger Stress. „Und wenn alles nichts nützt, gibt es Magensäureblocker aus der Apotheke.“
3. **Fieber:** Ab 38 Grad spricht man von Fieber. Auch hier rät die Ärztin zu viel Flüssigkeit, „denn da ist ja der ganze Körper erhitzt und braucht das zum Abkühlen“, sagt sie. Fieber sei überhaupt eine große Belastung für den Kreislauf, deshalb ist Ruhe für den Patienten ganz wichtig. Als Hausmittel empfiehlt Reitböck Essigpatscherl, „aber nur wenn die Füße heiß sind – und nur dann“. Ab einer Temperatur von 39,5 Grad sollte man zu fiebersenkenden Medikamenten greifen.
4. **Migräne:** Die Anfälligkeit für diese massiven Kopfschmerzen werde häufig vererbt, sagt Angelika Reitböck. Auslöser ist sehr oft Stress. Ganz wichtig ist hier wiederum, auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr zu achten, auch Ruhe und Dunkelheit wirken sich positiv aus. „Und Medikamente lieber früher als später nehmen, denn wenn man zu lange wartet, wirken sie oft nicht mehr.“ Bewährt hätte sich zudem ein Kopfschmerztagebuch, in dem Patienten eintragen, was sie gemacht und gegessen haben. „So können Sie erkennen, welches Verhalten beziehungsweise welches Lebensmittel eine Migräne-Attacke hervorruft“, sagt Reitböck. „Bei einem Herrn hat sich so zum Beispiel herausgestellt, dass er immer, nachdem er Spinat gegessen hatte, Kopfschmerzen bekam.“
5. **Halsschmerzen:** Die treten jetzt sehr häufig auf und werden meist durch Virus-Infekte verursacht. Sie können auch ein Hinweis auf das Coronavirus sein, was abgeklärt werden muss. „Normalerweise helfen Lutschbonbons und viel trinken, denn das Wichtigste ist, die Schleimhäute feucht zu halten“, sagt Reitböck und empfiehlt Tee mit Honig und frischgepresstem Zitronensaft. „Der wirkt entzündungshemmend.“ Außerdem sollte man die Kälte meiden und genug schlafen, um dem Körper die Möglichkeit zur Regeneration zu geben. Auch ein Topfenwickel sei eine gute Idee, der Topfen sollte aber nicht zu sein. Bessern sich die Beschwerden nach vier bis fünf Tagen nicht oder kommen Schluckbeschwerden dazu, sollte man das ärztlich abklären lassen.