

„Wie kann ich meine Knochen stärken, Herr Doktor?“



Dr. med. Dierk Heimann

Er ist seit 20 Jahren Arzt und hat sich unter anderem auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Vorbeugungs-, Ernährungs- und Naturmedizin spezialisiert.
www.ihr-hausarzt-in-mainz.de

Anzeige

Mehr Kraft fürs Herz, mehr Kraft fürs Leben

Sie sind über 60 und ein aktiver Lebensstil ist Ihnen wichtig? Dann brauchen Sie ein kräftiges Herz. Natürliche Hilfe bietet Weißdorn, der in der Medizin schon lange zur Unterstützung der Herzkraft eingesetzt wird.

Im Alltag kann man mit den Jahren feststellen, dass die eigene Leistungsfähigkeit immer weiter abnimmt. Man bekommt bei körperlicher Belastung leichter Herzklopfen, gerät rascher außer Atem oder ist schneller erschöpft.

Auch das Herz kommt natürlich „in die Jahre“. Dann kann es etwas Unterstützung in Form von Weißdorn gut gebrauchen.

Nur in Crataegutt® steckt der Weißdorn-Spezialextrakt WS® 1442

Crataegutt® unterstützt das Herz auf natürliche und verträgliche Weise. Es ...

... stärkt die **Pumpkraft** des Herzens, das Blut kann wieder bis in den letzten Winkel gepumpt werden

... hält die **Gefäße** elastisch, das Blut kann leichter durch den Körper fließen

► Für eine bessere **Sauerstoffversorgung** im Körper

Das Ergebnis lautet oft: Spürbar mehr Lebenskraft, schon nach 3 bis 6 Wochen!



Crataegutt® novo 450 mg. 450 mg/Filmtablette. Für Erwachsene und Heranwachsende ab 12 Jahren. **Wirkstoff:** Weißdornblätter-mit-Blüten-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Bei nachlassender Herzleistung. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!** Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe C/01/03/17/05



„Gib dir einen Ruck und tu was für dein Gedächtnis, hab ich mir gesagt.“



Tebonin®
konzent® 240 mg

Pflanzlicher Wirkstoff zur Leistungsstärkung des Gehirns

Pflanzlich und gut verträglich

- Stärkt Gedächtnis und Konzentration*
- Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

* Bei altersassoziierten geistigen Leistungseinbußen.

Tebonin® konzent® 240 mg. Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Pflanzliches Arzneimittel zur Besserung von (altersassoziierten) geistigen Leistungseinbußen und zur Verbesserung der Lebensqualität bei leichter Demenz. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe. T1/01/11/16/03



Eine unbedachte Bewegung, schon ist es passiert: Meine 72-jährige Patientin stürzt. Zu Hause. Einfach so. Zum Abfangen des Sturzes – etwa mit den Armen – fehlt ihr die Kraft, deshalb schlägt sie hart auf dem Boden auf. Beim Aufstehen durchzuckt ein heftiger Schmerz ihren Rücken. Meine Patientin hofft, dass dieser Schmerz wieder vergeht, doch er bleibt. In der folgenden Nacht kann sie deshalb kaum schlafen. Gleich am nächsten Morgen kommt sie zu mir in die Praxis. „Was kann das sein, Herr Doktor? Das hatte ich noch nie. Ist was gebrochen?“ Sie ist höchst besorgt. Ich kenne diese Patientin noch nicht lange. Ausführlich untersuche ich sie und klopfe dabei vorsichtig ihren Rücken ab. Im Bereich der Lendenwirbelsäule zuckt sie vor Schmerz zusammen. „Wir sollten den Bruch eines Wirbelkörpers ausschließen“, rate ich ihr und überweise sie sofort zum Radiologen.

Meine Patientin muss ins CT

Unglücklich schüttelt sie den Kopf. „Jetzt sofort? Das schaffe ich nicht. Die Schmerzen sind zu stark.“ Meine Patientin möchte am liebsten sofort wieder nach Hause. Nach „Röhre von innen“ ist ihr gerade überhaupt nicht. Das verstehe ich. Deshalb verschreibe ich ihr zuerst ein Schmerzmittel als Tropfen (Tramadol) und vorsorglich auch gleich etwas gegen die gelegentlich auftretenden Nebenwirkungen dieses Mittels: Übelkeit und Verstopfung. Glücklicherweise hat die Apotheke bei uns um die Ecke alles da, sodass meine Patientin die Medikamente sofort einnehmen kann. Während wir einen kurzfristigen „CT-zwischendurch-Termin“ beim Radiologen vereinbaren, wartet sie noch eine halbe Stunde im Wartezimmer – ich möchte sicher sein, dass sie die Tropfen gut verträgt. Eine Bekannte holt sie schließlich ab und bringt sie in die Praxis des Kollegen. Seine Diagnose: Ein Wirbel ist tatsächlich gebrochen. Gleichzeitig fällt auf: Die Knochenstruktur ist zu instabil. Gerade bei Frauen ab 70 ein häufig gestellter Befund: 45 Prozent aller Frauen dieser Altersgruppe leiden darunter. Übrigens doppelt so häufig wie Männer.

Die Ursache: Osteoporose, also Knochenschwund

Jetzt müssen wir gleich zwei Dinge parallel angehen: Der Wirbel muss heilen – am besten ohne Operation – und die Knochen müssen wieder stabiler werden, um erneute Brüche zu verhindern. Deshalb verordne ich meiner Patientin zuallererst ein Korsett, das sie schützen und stützen soll. Zudem verschreibe ich ihr Physiotherapie für eine rückenschonende Bewegung, für den Muskelaufbau und zur Sturzprophylaxe. Für die kommenden Wochen plane ich mehrere Röntgenuntersuchungen ein – zur regelmäßigen Kontrolle des Bruches. Dank des Schmerzmittels ist meine Patientin mittlerweile beinahe beschwerdefrei. Nun müssen wir etwas gegen die Osteoporose tun.

„Ich verschreibe Ihnen Calcium und Vitamin D.“ Denn ich habe Bedenken, ob sie pro Tag genug davon aufnimmt (Calcium), bzw. bildet (Vitamin D). Beides ist wichtig für den Knochenaufbau: Vitamin D fördert die Aufnahme von Kalzium über den Darm und den Einbau dieses Mineralstoffs in den Knochen.

„Das stärkt, in Kombination mit Bewegung, Ihre Knochen.“ Meine Patientin unterbricht mich. „Reicht das denn? Der Radiologe meint, meine Knochen seien ganz weich.“ Sie sieht skeptisch aus. Ich nicke. „Da hat der Kollege leider recht. Daher gebe ich Ihnen einmal pro Woche zusätzlich noch ein Medikament, ‚Alendronat‘ mit 70 Milligramm, das die Knochen stärkt. Bitte nur mit Wasser einnehmen. 30 Minuten vor einer Mahlzeit. Immer am gleichen Wochentag. Bitte nach der Einnahme erst einmal nicht hinlegen. Das Medikament soll sich nicht in der Speiseröhre auflösen. Da könnte es sonst Schäden anrichten.“ Diesen Hinweis gebe ich immer bei diesen Medikamenten. Die Therapie schlägt an: Der Wirbel heilt in den nächsten Wochen. Und auch die Laborwerte zeigen eine deutliche Verbesserung. Allmählich kann ich sogar das Schmerzmittel ausschleichen. Meine Patientin ist wieder deutlich aktiver. Ich habe sie sogar überreden können, in eine Sportgruppe für Senioren zu gehen. Seitdem ist sie nicht mehr gestürzt.