

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



„Warum sind die Nebenwirkungen so stark, Herr Doktor?“

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



Mein Patient sieht schlecht aus. Er wirkt unruhig. „Herr Doktor, etwas stimmt nicht mit mir“, klagt er. Seine Hände zittern. Er hat dunkle Ringe unter den Augen. Seit Jahren leidet der 53-Jährige unter Depressionen. Neben einer Psychotherapie nimmt er Medikamente dagegen. „Ich kann nicht mehr schlafen. Bin total fertig und komme gleichzeitig nicht zur Ruhe.“ Zunehmende Schlafstörungen sind ein mögliches Anzeichen einer sich verschlimmernden depressiven Episode. Deshalb hake ich nach: „Haben Sie die Freude an Dingen verloren, die Ihnen sonst Spaß machen? Grübeln Sie mehr als sonst?“ Er schüttelt den Kopf. Das spricht gegen meinen Verdacht.

Rätselhafte Symptome

„Was sagt denn Ihr Psychotherapeut dazu?“, erkundige ich mich weiter. Mein Patient winkt ab. „Der meint, mir würde es psychisch viel besser gehen. Aber ich fühle mich nicht so! Was habe ich bloß? Warum zittere ich ständig?“ Mein Patient sinkt in sich zusammen. Er wirkt verzweifelt. „Kann ich bitte einen Schluck Wasser haben? Mein Mund ist so trocken.“ Sofort werde ich hellhörig. Mundtrockenheit? Eine häufige Medikamentennebenwirkung bei Mitteln gegen Depressionen. Ich schaue in der Akte nach. Ihm wurde der Wirkstoff Sertralin verschrieben. Der kann so etwas auslösen. Er nimmt eine hohe Dosis davon ein (200 Milligramm). Seit Jahren schon. Ungewöhnlich, dass die Nebenwirkungen erst jetzt auftreten. „Wurde die Dosierung Ihres Medikaments geändert?“ Er verneint. „Nehmen Sie neuerdings andere Medikamente ein?“ Auch hier: Fehlanzeige.

Vorsicht: Wechselwirkung!

Plötzlich fällt mir eine Ernährungsmedizin-Vorlesung ein. Jahre her... „Haben Sie Ihre Essgewohnheiten verändert? Wie ist es mit Zitrusfrüchten?“ Nun lächelt er zum ersten Mal. „Ich habe eine neue Freundin. Sie liebt Grapefruits. Jeden Morgen Saft und eine halbe Frucht.“ Das könnte die Erklärung sein! Im Darm befinden sich Enzyme (CYP3A4), die Medikamente wie das Sertralin abbauen – daher kommt im Blut weniger an, als eingenommen wurde (Bioverfügbarkeit). Grapefruits blockieren genau diese Enzyme. Das Medikament wird also nicht wie üblich abgebaut. Dadurch kann die Wirkstoffmenge im Blut astronomisch ansteigen, sogar gefährlich werden. Die Symptome meines Patienten passen zu meiner Theorie, denn: je mehr Wirkstoff im Blut, desto höher auch das Risiko unerwünschter Wirkungen. „Ich glaube, es sind die Grapefruits.“ Er blickt mich ungläubig an. „Das heißt?“ „Essen Sie künftig lieber Orangen. Ich lasse Ihnen jetzt Blut abnehmen. Im Labor lässt sich der Sertralin-Spiegel gut messen.“ Das Ergebnis: Der Spiegel ist in der Tat viel zu hoch. Ich rate meinem Patienten, drei Tage kein Medikament zu nehmen, denn die Grapefruits wirken bis zu 72 Stunden nach. Danach die halbe Dosis. Eine Woche später ist er wieder in der Praxis. Es geht ihm viel besser. Die Grapefruits hat er weggelassen. Wir kehren zur alten Dosierung zurück. Er kann wieder schlafen. Das Zittern ist auch weg. Solche Wechselwirkungen gibt es übrigens auch bei bestimmten Cholesterinsenkern und Herzmedikamenten.

TEXT: DR. MED. DIERK HEIMANN FOTO: CHRISTOF MATTES FÜR TV HÖREN UND SEHEN

ANZEIGE

Geistig fit – Wer konsequent handelt, hat gute Chancen!

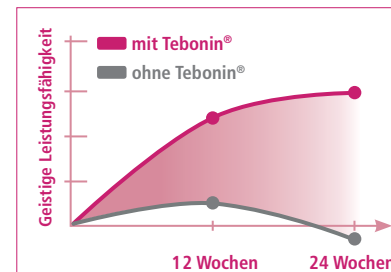


Zuerst ist es mehr lästig als schlimm

Dranbleiben ist alles

Beunruhigend, wenn die Vergesslichkeit zunimmt. Dann kommt der Gedanke: Ist das vielleicht der Anfang einer fortschreitenden Entwicklung? Im Verlauf des Lebens verringert sich die Anzahl funktionsfähiger Gehirnzellen und die Vernetzung zwischen ihnen. Je besser die Versorgung der Gehirnzellen mit Sauerstoff ist und je mehr Verbindungen zwischen den Nervenzellen erhalten werden, desto größer ist die Chance, geistig leistungsfähig zu bleiben. Der rein pflanzliche Wirkstoff-Extrakt Egb 761® (Tebonin®, Apotheke) kann Ihnen dabei auf natürliche Weise helfen.

Der positive Effekt setzt nicht über Nacht ein: Es braucht 6–8 Wochen, bis der Spezialextrakt seine volle Wirkung entfalten kann. Innerhalb dieses Zeitraums bessern sich Gedächtnisleistung und Konzentration.



Nach Abnahme der geistigen Leistungsfähigkeit mit zunehmendem Alter kann Tebonin® bei langfristiger Einnahme helfen.³

Stärkt Gedächtnis und Konzentration

So wirkt Tebonin®: Es fördert die Durchblutung und verbessert die Sauerstoffversorgung im Gehirn. Zudem fördert es die Verbindung der Gehirnzellen und die Signalverarbeitung. Das stärkt die geistige Leistungsfähigkeit. Klinische Studien zeigen, dass mit Tebonin® viele für den Alltag wichtige Fähigkeiten verbessert werden können. So konnten sich Studienteilnehmer, die zuvor 3 Monate lang täglich Tebonin® konzent® 240 mg eingenommen hatten, mehr Gesichter merken.¹ Bei Konzentrationsübungen schnitten die Teilnehmer mit Tebonin® ebenfalls besser ab: Sie konnten eine komplexe Denkaufgabe in kürzerer Zeit lösen als die Teilnehmer, die kein Tebonin® erhalten hatten.²

Für eine nachhaltige Verbesserung sollten Sie die Einnahme auch danach weiterführen.

Fragen Sie Ihren Arzt, er hilft Ihnen gerne weiter.



¹Grass-Kapanke, B. et al., 2011, Neuroscience & Medicine. ²Gavrilova, S.I. et al., 2014, Int. J. Geriatr. Psychiatry. ³Hil, R. et al., 2011, Int. J. Geriatr. Psychiatry.

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.