

# NÄCHTLICHER HARNDRANG\*?



**Doppelte Pflanzenkraft**

**Reduziert häufigen Harndrang\***

**Schont die Sexualfunktion**

**Rezeptfrei in der Apotheke.**

\* bei gutartiger Prostatavergrößerung  
**Prostagutt® forte 160/120 mg.** 160/120 mg / Weichkapsel.  
 Für männliche Erwachsene. **Wirkstoffe:** Sabal-Dickextrakt und Brennnesseltrockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Beschwerden beim Wasserlassen bei gutartiger Prostatavergrößerung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.  
 Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG - Karlsruhe



P/01/04/17/03



**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](http://www.ihr-hausarzt-in-mainz.de)



„Wieso hilft Reis, den Cholesterinwert zu senken, Herr Doktor?“

Ihre Cholesterinwerte (das LDL) sind zu hoch. Der Wert steht bei 134. „Früher galt doch 200 als Grenzwert“, wundert sich meine Patientin. Ich schüttele den Kopf. „Das bezieht sich auf das Gesamt-Cholesterin und hat heute nur noch geringe Aussagekraft.“ Meine 53-jährige Patientin wirkt irritiert. „Welcher Wert von diesem LDL gilt denn dann für mich als schädlich?“ Ich hole eine Tabelle aus meiner Schublade. „Wenn Sie keine oder nur wenige weitere Risikofaktoren – wie beispielsweise hohen Blutdruck – haben, bedeutet das ein geringes bis mittleres Risiko. Dann ist ein LDL-Wert bis 115 mg/dl oder ein wenig mehr völlig okay. Haben Sie hingegen ein hohes Risiko – wenn die Blutzuckerkrankheit Diabetes oder eine Nierenerkrankung vorliegt –, sollte das LDL unter 100 liegen. Wenn Sie schon einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hatten, unter Diabetes leiden oder sich Ablagerungen in den Halsschlagadern oder den Herzkranzgefäßen gebildet haben, ist sogar schon ein Wert über 70 zu viel. Dafür sollten wir einen Risiko-Test ausfüllen.“ Ich habe ja

Diabetes. Heißt das, mein LDL sollte unter 100 sein?“ Ich nicke. „Sie bringen es auf den Punkt. Wir müssen heute den ganzen Menschen und sein Risiko in den Blick nehmen. Ich schreibe ihnen gerne ein sogenanntes Statin auf. Das senkt nachts die Produktion des LDL in der Leber, denn da kommt das meiste LDL her. Einverstanden?“ Meine Patientin guckt unglücklich. „Gibt es nichts Natürliches?“ Diese Frage höre ich oft. Ich verstehe ihre Bedenken. Studien zeigen: Nur knapp jeder Zweite nimmt die empfohlenen Medikamente regelmäßig ein. Unschlüssig wiege ich meinen Kopf hin und her. „Durch eine fettärmere Ernährung, Abnehmen und viel Sport ist eine Senkung des LDL-Spiegels um etwa zehn bis 20 Prozent möglich. Doch Sie müssen weiter runter.“

**Feste Cholesterin-Grenzwerte? Gibt es nicht!**

Wenn die eigentlich sinnvolle Medikamentenklasse der Statine nicht gewünscht wird, empfehle ich oft rot fermentierten Reis. Der kommt aus der traditionellen chinesischen Medizin. In

Deutschland ist er als Nahrungsergänzungsmittel verfügbar. Eine aktuelle Studie belegt eine LDL-Senkung von 15 Prozent. Die gängigen Medizin-Leitlinien sehen den rot fermentierten Reis als, potenziell wirksam“ an. Allerdings heißt „natürlich“ nicht gleich „unbedenklich“. In vielen Ländern ist der rot fermentierte Reis als Nahrungsergänzungsmittel nicht oder nicht mehr zugelassen – aus Angst vor Nebenwirkungen. Zudem scheint der enthaltene Wirkstoff, „Monacolin K“ eine große Ähnlichkeit (wenn nicht gar Übereinstimmung) mit der Substanz „Lovastatin“ zu haben. Damit wäre man, durch die natürliche „Hintertür“ wieder da, wo man eigentlich gar nicht hinwollte... Meine Patientin möchte es dennoch versuchen. Nach drei Monaten ist sie wieder da. Sie hat 17 Kilo Gewicht verloren, die Ernährung umgestellt und geht viel Schwimmen. „Ich nehme diesen roten Reis täglich“, sagt sie. Der Laborwert zeigt ein LDL von 96 mg/dl. Ich bin schwer beeindruckt. „Sie haben eine Menge geschafft. Glückwunsch. Toller Erfolg.“ Sie strahlt. „Dann möchte ich es gerne so weiter versuchen.“

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

Mit Weißdorn-Kraft in die beste Zeit des Lebens starten

## Mehr Kraft fürs Herz – direkt aus der Natur

Ein aktives Leben ist Ihnen wichtig – vor allem jetzt, da Sie mehr Zeit für Dinge haben, die Ihnen Freude bereiten. Aber Ihnen fehlt es an Kraft dafür? Mit den Jahren bekommt man bei körperlicher Belastung leichter Herzklopfen, man gerät rasch außer Atem oder ist schnell erschöpft. Auch das Herz kommt schließlich „in die Jahre“. Unterstützung bekommt es aus der Natur – in Form von Weißdorn.

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!

Mit jedem Schlag pumpt das Herz Blut in die Gefäße und versorgt so alle Zellen mit Sauerstoff. Im Alter von 60 Jahren hat es mit ca. 2 Mrd. Schlägen rund 150 Mio. Liter Blut in den Organismus abgegeben. Wer sein Herz auf natürliche Weise bei dieser Schwerarbeit unterstützen möchte, sollte auf die Kraft von Weißdorn bzw. den Extrakt aus seinen Blättern und Blüten setzen.



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/01/05/17/05

Anzeige