



# „Was hilft gegen schwere Beine, 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](http://www.ihr-hausarzt-in-mainz.de)

**S**chnaufend sinkt sie auf den Stuhl vor mir. „Herr Doktor, meine Beine sind immer so geschwollen. Kann ich dagegen irgendetwas machen?“ Meine 67-jährige Patientin war bis zu ihrer Pensionierung Bäckerin. Nach langen Arbeitstagen hatte sie schon früher häufiger schwere Beine. Jetzt hat sie so starke Wassereinlagerungen, dass sich richtige Dellen bilden, wenn ich mit dem Finger auf die betreffenden Stellen drücke. Dellen, die sich nur sehr langsam zurückbilden. Ein typisches Symptom für eine Herzschwäche. Tatsächlich wurde auch bei meiner Patientin schon vor Jahren eine sogenannte Herzinsuffizienz diagnostiziert – möglicherweise ausgelöst durch einen lang anhaltenden Bluthochdruck, der ihr Herz erschöpft hat. Oder durch zu enge Herzkranzgefäße. Allerdings war meine Patientin bislang medikamentös gut versorgt, sodass sie keine Probleme hatte. Sie legt nach: „Mir bleibt neuerdings auch schon nach zwei Stockwerken Treppensteigen die Luft weg, und ständig fühle ich mich erschöpft.“ Ich muss fast gar nichts fragen. Die typischen Symptome sprudeln nur so aus ihr heraus. „Wie ist es denn nachts?“, möchte ich noch wissen. „Müssen Sie mal aufstehen, um Luft zu schnappen oder um auf die Toilette zu gehen?“ Sie nickt. „Ja, Herr Doktor. Beides.“

NT-proBNP) haben sich deutlich verschlechtert. Damit ist die Diagnose gesichert: Die bestehende, bislang gut behandelte Herzschwäche hat sich verschlimmert. Dadurch kann die ältere Dame ihren Alltag kaum mehr stemmen. Das Wasser sammelt sich im Körper an, weil die Nieren nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt werden, um das Wasser auszuschwemmen. Erst nachts, wenn der Körper sonst nichts zu tun hat, können die Nieren ihrer Funktion nachkommen – daher der typische nächtliche Harndrang. Ich schaue mir ihre Medikamente an. Sie bekommt einen sogenannten Betablocker (Metoprolol) als Herzschutz und einen ACE-Hemmer (Ramipril), der Herz und Blutdruck positiv beeinflusst. Vor zwei Jahren habe ich ein Mineralkortikoid verschrieben (Spironolacton), als es schon einmal schlechter wurde. Zudem nimmt sie ein Diuretikum (HCT) zur Entwässerung. „Wir schwemmen jetzt erst mal das überschüssige Wasser in Ihrem Körper aus. Dafür gebe ich Ihnen ein anderes Medikament, Torasemid. Das wirkt stärker. Mit 10 Milligramm sollten wir das Wasser rausbekommen. Das HCT können Sie dann erst mal weglassen. Sie werden sehen, Ihr Gewicht wird runtergehen. Sie müssen dann jedoch auch tagsüber häufiger auf Toilette.“

### Jetzt helfen nur Medikamente

Nach einer Woche wiegt meine Patientin tatsächlich fünf Kilo weniger. Sie strahlt. Ich lasse ihr Blut abnehmen. Auch hier zeigen sich deutlich bessere Werte. „Ich verschreibe Ihnen ein neues Medikament, das Ihre Herzschwäche verbessern soll. Da sind zwei Wirkstoffe drin: Valsartan und Sacubitril. Mit dem Ramipril müssen wir vorerst pausieren. Damit sich alles gut verträgt.“ Meine Patientin schaut verwirrt. Ich schreibe ihr alles in den Medikationsplan. „In drei Tagen kommen Sie wieder, dann gebe ich Ihnen das neue Medikament.“ Sie lässt das Ramipril weg und ist drei Tage später wieder in der Sprechstunde. Ich gebe ihr die neue Wirkstoff-Kombi Valsartan/Sacubitril (Entresto), die es als eine Tablette gibt und die zeigen konnte, dass es den Patienten besser geht und sie gesünder länger leben. Nach einer Woche sehe ich sie wieder – zur Kontrolle. „Es geht mir wieder viel besser, danke, Herr Doktor.“ In den nächsten Wochen steigere ich die Dosis weiter. Meine Patientin trägt alles bestens und kommt mit ihrem Alltag endlich wieder gut zurecht.

### Was hat das Herz mit den Beinen zu tun?

Zuerst untersuche ich sie per Ultraschall und konzentriere mich dabei vor allem auf die Pumpleistung der linken Herzkammer (LVEF). Denn diese versorgt den ganzen Körperkreislauf. Bei Luftnot ist meist dort das Problem zu finden. Und tatsächlich: Sie ist schlechter geworden. Liegt nun unter 40 Prozent. Normal wäre zwischen 50 und 55 Prozent. Zusätzlich ordne ich eine Blutuntersuchung an. Ihre Herz-Blutwerte (das

Anzeige

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!



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



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 Schwerstarbeit unterstützen möchte, sollte auf die Kraft von Weißdorn bzw. den Extrakt aus seinen Blättern und Blüten setzen.



Gelenke im Fokus

## BEWEGUNG IST LEBENSQUALITÄT

CH-Alpha PLUS

Das Trink-Kollagen Nr.1\*

Das Trink-Kollagen mit Hagebutte – plus Vitamin C, das

- eine gesunde Kollagenbildung und
- eine normale Funktion von Knorpel und Muskeln unterstützt

NUR 1 TRINKAMPULLE TÄGLICH nachhaltig – gut verträglich



– Exklusiv in Ihrer Apotheke –



[www.ch-alpha.de](http://www.ch-alpha.de)

\*Insight Health, Marktanalyse 05/2017

CH-Alpha® PLUS. Achten Sie stets auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise. QUIRIS Healthcare GmbH & Co. KG, Isselhorster Straße 260, 33334 Gütersloh. WCHA16\_001