



„Warum darf ich abends nicht warm baden, 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

**M**eine Patientin kann nicht mehr. Abends findet sie keine Ruhe. Kann nicht schlafen. Das raubt ihr die Kraft. Die 52-jährige Frau ist sichtlich mitgenommen. Das höre ich oft. „Ich grüble immer abends im Bett. Wenn ich dann mal einschlafe, wache ich nach zwei Stunden wieder auf.“ Sofort gehen mir viele mögliche Ursachen durch den Kopf. Eine Schilddrüsenüberfunktion, Medikamentennebenwirkungen, Stress. Die Reihe ließe sich noch lange fortsetzen. Schon nach kurzem Gespräch wird klar: Eine Depression scheidet aus. Ich lasse ihr Blut abnehmen, um die Schilddrüsenfunktion bestimmen zu lassen. Das TSH ist hier ein guter Screening-Marker. Der Stoff wird von der Hirnanhangdrüse produziert. So wird der Schilddrüse mitgeteilt: Produziere Schilddrüsen-Hormone! Sind zu viele davon im Blut unterwegs, wie bei einer Überfunktion, sinkt er. Doch bis die Ergebnisse vorliegen, braucht es einen Tag.

#### Eine medizinische Spurensuche

Ich schaue in ihre Medikamentenliste. Keines ihrer verordneten Medikamente macht unruhig. Damit ist eine Nebenwirkung unwahrscheinlich. Ich frage nach, ob sie sich selbst Medikamente in der Apotheke kauft. „Nein, nur, was Sie mir verordnen“, entgegnet sie. Ich frage, ob sich etwas an ihrem Alltag geändert hat. Erst schüttelt sie langsam den Kopf. Dann ruft sie: „Doch! Ich habe mir vor Wochen so ein Beruhigungsbad in der Apotheke besorgt, weil ich gehofft habe, dass es mir beim Einschlafen hilft. Das nehme ich jeden Abend in die heiße Badewanne.“ Ich werde hellhörig. Ein heißes Bad, genauso wie intensiver Sport am Abend, lassen die Körperkerntemperatur durch die Muskelaktionen ansteigen. Das wertet der Körper als Aktivierungszeichen. Er schaltet sich auf Aktion. Damit ist in den nächsten Stunden an Ruhe nicht zu denken. Ich teile meiner Patientin meinen Verdacht mit. „Ich vermute, dass Ihnen das heiße Bad Ihren Schlaf raubt.“ Sie schaut mich fragend an. „Aber es soll doch genau das Gegenteil bewirken?“ Ich schüttle den Kopf. „Ich schlage vor, Sie greifen auf diejenigen Pflanzen als Tabletten zurück, die Ihnen auch im Bad guttun. Aber ohne Ihre Körpertemperatur auf ‚Energie‘ zu erhöhen.“

#### Unterstützung aus der Natur

Das reicht ihr noch nicht. Ich sehe es ihr an. Deshalb hole ich weiter aus: „Baldrian und Hopfen kennen Sie bestimmt. Doch es gibt noch viel mehr Pflanzenstoffe. Ich habe mit Lavendelöl gute Erfahrungen gemacht. Es beruhigt und hilft beim Schlafen.“ Sie schreibt sich die Pflanzen auf. „Brauchen Sie nicht. Ich notiere Ihnen die Medikamente auf einem Privatrezept. Dann können Sie sich das Präparat, das Sie möchten, in der Apotheke besorgen, und die Kasse erstattet Ihnen oft sogar die Kosten. Bis über 100 Euro pro Jahr.“ Sie lächelt mich an. Erst sechs Monate später kommt sie wieder zu mir. Ich frage nach, wie es mit dem Schlafen klappt. „Ach, das habe ich fast vergessen“, sagt sie. Ich habe auf mein warmes Bad verzichtet, und schon am selben Tag konnte ich abends wieder schlafen. Trotzdem danke für Ihre Pflanzen-Tipps. Die habe ich gar nicht gebraucht.“ Aus Interesse schaue ich noch mal auf ihre Schilddrüsen-Werte von damals. Sie waren völlig in Ordnung.

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

DARMFLORA IN BALANCE

## Gesundheit beginnt im Darm

Geraten Darm und Darmflora aus dem Gleichgewicht, kann sich das auf den ganzen Körper negativ auswirken.

**SymbioLact® Comp.** – die Wellnesskur für Darm und Darmflora!



### SymbioLact® Comp.

- Enthält 4 spezielle Milchsäure bildende Bakterienstämme (millionenfach bewährt)
- Unterstützung der Verdauung
- Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte
- Frei von Laktose, Gluten, Aromen und Konservierungsmitteln
- Mit Biotin zur Aufrechterhaltung einer normalen Darmschleimhaut

www.symbiopharm.de

**SYMBIO LACT® Comp.**

Fragen Sie nach dem Original

Merkzettel zur Vorlage in Ihrer Apotheke

PZN 07493425

## Stark gegen Nagelpilz



## Ciclopoli

Der einzige wasserlösliche Anti-Pilz-Lack

- + einfach und bequem anzuwenden
- + kein Feilen, kein Nagellackentferner
- + dringt rasch und tief in den Nagel ein
- + beschleunigt das Nagelwachstum
- + praktisch unsichtbar

www.nagelpilz-weg.de

rezeptfrei in Ihrer Apotheke

#### Ciclopoli® gegen Nagelpilz

Wirkstoff: 8% Ciclopirox. Wirkstoffhaltiger Nagellack zur Anwendung ab 18 Jahren. Anwendungsgebiete: Pilzkrankungen der Nägel, die durch Fadenpilze (Dermatophyten) und/oder andere Pilze, die mit Ciclopirox behandelt werden können, verursacht wurden. Warnhinweis: Enthält Cetylstearylalkohol, örtlich begrenzte Hautreizungen (z. B. Kontaktdermatitis) möglich. Apothekenpflichtig. Stand: Januar 2017. Polichem SA; 50, Val Fleuri; LU-1526 Luxembourg. Mitvertrieb: Almirall Herma GmbH, Geschäftsbereich Taurus Pharma; Scholtzstraße 3; D-21465 Reinbek. info@almirall.de

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.