

# „Wie bereite ich mich auf eine Operation vor, 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)

## Mehr Kraft fürs Herz, mehr Kraft fürs Leben!

Die meisten wissen im Alltag, der Alltag ist anstrengend. Aber im Alter 20-30 und danach, z.B. bei Toppfechtungen oder bei komplizierten Sportarten, ist das nicht mehr so. Man spürt und fühlt sich nicht mehr so fit, wie man früher war. Das ist ein Hinweis für den Körper, dass er sich nicht mehr so fit fühlt. Das ist ein Hinweis für den Körper, dass er sich nicht mehr so fit fühlt.

Das ist ein Hinweis für den Körper, dass er sich nicht mehr so fit fühlt. Das ist ein Hinweis für den Körper, dass er sich nicht mehr so fit fühlt.



Das ist ein Hinweis für den Körper, dass er sich nicht mehr so fit fühlt. Das ist ein Hinweis für den Körper, dass er sich nicht mehr so fit fühlt.

### Crataegutt® – Wirkstoff für den Alltag

Das ist ein Hinweis für den Körper, dass er sich nicht mehr so fit fühlt. Das ist ein Hinweis für den Körper, dass er sich nicht mehr so fit fühlt.

- Es wirkt die Pumpkraft des Herzes, das Blut kann wieder fließen in den Körper und es spürt wieder
- Es hilft die Gefäße erweitern, das Blut kann leichter durch die Gefäße fließen



**D**er Ersatz des rechten Hüftgelenks steht in acht Wochen an. Bei meiner Patientin liegen schon jetzt die Nerven blank. „Herr Doktor, das ist ja eine große Operation. Kann ich mich irgendwie vorbereiten?“, fragt die quirlige Sekretärin. „Ich habe schon fünf Kilogramm abgenommen, weil ich gelesen habe, dass das gut sein soll.“ Ich ziehe meine Augenbrauen hoch. „Ihr Körper braucht zur Heilung alle Kraft, daher sollten Sie bitte nicht weiter abnehmen. Auch nicht im Krankenhaus. Selbst wenn das Essen dort nicht das beste ist.“ Ich lächle meine Patientin an. „Warum?“, fragt sie. „Ist es gefährlich, wenn ich weiter Gewicht verliere?“ Ich nicke.

### Was der Körper nach einer Op braucht

„Seit den 70er Jahren wurden weit über 200 Studien veröffentlicht, die zeigen, dass viele Patienten im Krankenhaus abnehmen oder schon fehlernährt die Klinik betreten. Das schwächt die Heilung und verschlechtert das Ergebnis. Etwa jeder dritte bis vierte Patient ist betroffen. Professor Christian Löser aus Kassel hat viel darüber veröffentlicht. Bei ihm habe ich vor einigen Jahren Ernährungsmedizin gelernt und verinnerlicht: Wer in der Klinik an Gewicht verliert und damit schlecht ernährt ist, erhöht sein Risiko für alles – für schlimme Komplikationen, eine längere Liegezeit im Krankenhaus und selbst den Tod. Hier steigt das Risiko sogar um das Dreifache. Diese Daten sind lange bekannt – dennoch passiert zu wenig. Leider.“ Meine Patientin wirkt beunruhigt. „Und was kann ich tun, damit mir das nicht passiert?“ „Ich rate meinen Patienten immer, Trinknahrung mit ins Krankenhaus zu nehmen. Sie essen ganz normal und trinken außerdem morgens und abends je eine Flasche mit 200 Millilitern. Die Flaschen gibt's in der Apotheke. Eine kostet etwa drei Euro. Leider zahlt das die Kasse nicht.“ Meine Patientin macht sich Notizen. „Kann ich noch etwas tun, Herr Doktor?“ Wieder nicke ich.

### Geheimtipp: Physio vor der Op

„Sie können Atmen.“ Meine Patientin legt ihre Stirn in Falten. „Es gab Anfang des Jahres eine Veröffentlichung, die gezeigt hat: Wer nach einer Operation richtig atmet, senkt das Risiko für Lungenentzündungen um die Hälfte. Da reichen schon 30 Minuten Tipps vom Physiotherapeuten vor der Op. Wir wissen: Je besser die Lunge nach Operationen durchlüftet wird, desto besser die Immunabwehr. Leider müssen Sie auch das selber bezahlen.“ Meine Patientin lächelt mich erleichtert an. „Dann mache ich das. Danke.“ Drei Monate später sehe ich sie wieder. Sie hat den Eingriff gut überstanden und läuft auch schon wieder ohne Schmerzen. „Danke, Herr Doktor. Ich habe alles befolgt. Es hat mir gut getan.“ Oft ist es der gesunde Menschenverstand, eingebettet in medizinische Studien, der viel bewirken kann. Ich bin froh, dass ich mich – neben all meiner Begeisterung für HighTech-Medizin – gerne auch mit diesen Aspekten befasse.



„Rutsche getestet, Schramme geholt. Kein Problem!“



Gut, wenn du MediGel® zuhause hast.

- ✓ Verkürzt die Heilungsdauer.
- ✓ Reduziert die Infektionsgefahr.
- ✓ Vermindert das Narbenrisiko.
- ✓ Ohne Spannungsschmerz.



\*Empfehlungsbereitschaft, PTA Experten-Jury. Die PTA in der Apotheke, 9/2014

FÜR ALLE WUNDEN IM ALLTAG.

TEXT: DR. MED. DIERK HEIMANN FOTO: CHRISTOP MATTEIS FÜR TV HÖREN UND SEHEN