

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

„Welche Medikamente sollte ich bei einer Erkältung nehmen, Herr Doktor?“

Mit einem bellenden Husten betritt mein Patient das Sprechzimmer. Seine Augen sind glasig, seine Nase gerötet. „Es hat vor drei Tagen mit Husten angefangen, Herr Doktor. Jetzt habe ich Kopfschmerzen, Schnupfen und Halsweh. Das volle Programm.“ Ich höre ihn ab: Seine Atmung klingt normal, also erst mal kein Hinweis auf eine Lungenentzündung. Auch seine Nasennebenhöhlen schmerzen nicht, wenn ich sie leicht abklopfe, nur die sogenannten Trigemini-Druckpunkte reagieren empfindlich auf Berührung. Diese Punkte befinden sich entlang des fünften Hirnnervs sowohl über und unter der Augenhöhle als auch am Kinn. Das zeigt mir: Die Schleimhäute in den Nasennebenhöhlen sind durch die Infektion leicht angegriffen. Ich schaue in seinen Hals: Er ist gerötet, aber ohne Anzeichen für vereiterte Rachenmandeln.

Fieber senken oder nicht?
„Haben Sie Fieber?“, möchte ich von dem Winzer wissen. Er schüttelt den Kopf. „Nicht mehr! Ich

habe vorgestern gleich ein Medikament mit Ibuprofen eingenommen. Als Saft. Meine Frau meinte, damit würde es mir sofort besser gehen. Ich habe danach wirklich gut geschlafen und das Fieber war am nächsten Morgen weg.“ Er sieht meinen kritischen Blick. „War das falsch?“, fragt er. „Na ja, solche Kombinationsmedikamente gaukeln einem ja nur vor, dass es einem besser geht, weil sie das Fieber senken, Schleimhäute abschwellen, Husten stillen und meist mit Koffein beleben. Der Körper ist dabei weiterhin krank.“ Mein Patient unterdrückt einen Hustenreiz. „Der Körper braucht nun einmal einige Tage, bis sein Immunsystem die Erkältungsviren im Griff hat. Das Fieber hilft ihm eigentlich dabei.“ Mein Patient stutzt. „Sie meinen, ich muss Fieber aushalten?“ Ich lächle ihn an. „Fieber beginnt erst ab 38 Grad – unter der Zunge gemessen. Bis 39 Grad würde ich gar nichts machen – außer, Sie fühlen sich völlig außer Gefecht gesetzt. Ansonsten ist ein wenig Fieber eine gesunde Abwehrreaktion.“ Ich sehe es meinem Patienten an: Diese Sichtweise ist für ihn neu. „Die Einnahme von Kombipräparaten mag in Ausnahmefällen sinnvoll sein, wenn ein wichtiger Termin oder eine Prüfung ansteht. Aber sonst nicht.“

Was gegen Kombipräparate spricht
„Aber mir ging es dadurch besser, das ist doch gut“, hält mein Patient dagegen. Ich kenne die-

„**Kombipräparate können für Patienten mit Allergien und Herzproblemen gefährlich werden...**“

se Argumentation und lächle. „Das stimmt schon, aber Substanzen wie Ibuprofen oder Aspirin können auf den Magen schlagen“, erkläre ich. „Oft nehmen Patienten wegen ihrer Kopfschmerzen noch zusätzlich ein Schmerzmittel, wodurch es schnell zu einer Überdosierung kommen kann. Und für manche Erkältungspatienten wie Allergiker oder Herzpatienten können diese Medikamente sogar gefährlich werden. Eine aktuelle Studie warnt Menschen mit Herzproblemen vor einem deutlich höheren Infarktrisiko während der Einnahme von Schmerzmitteln. Das enthaltene Ibuprofen kann den Blutdruck steigern. Außerdem gehen Sie womöglich zu früh wieder zur Arbeit, weil sie sich besser fühlen, und stecken Kollegen an.“

Wann macht der Einsatz von Antibiotikum Sinn?
Mein Patient nickt verständlich. „Dann verschreiben Sie mir bitte ein Antibiotikum. Das tötet doch solche Erreger.“ Ich schüttle meinen Kopf.



STARK GEGEN DEN ATEMWEGS INFEKT*

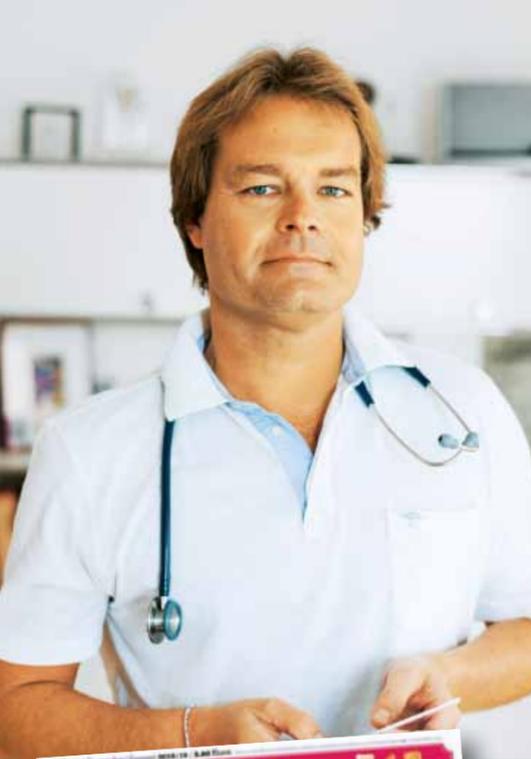
Das pflanzliche Anti-Infektivum*
mit der Kraft der südafrikanischen Kapland-Pelargonie packt den Infekt mit der Wurzel.

- Bekämpft Infekt-Erreger
- Löst zähen Schleim
- Verkürzt die Krankheitsdauer

Umckaloabo®
Unaussprechlich, aber ausgesprochen gut®

*bei akuter Bronchitis

Umckaloabo® ist eine eingetragene Marke Reg.-Nr.: 644318
Umckaloabo® Wirkstoff: Pelargonium-sidooides-Wurzeln-Auszug. Anwendungsgebiete: Akute Bronchitis (Entzündung der Bronchien). Enthält 12 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. ISO-Arzneimittel - Eitlingen U/01/01/18/08



„Das stimmt so leider nicht. Mehr als 90 von 100 Menschen mit einer Erkältung stecken sich mit Viren an, zeigt die Statistik. Da helfen Antibiotika leider gar nicht, weil die nun einmal ausschließlich gegen Bakterien wirken. Im Gegenteil: Es könnten gefährlich widerstandsfähige Keime entstehen – und ernste Nebenwirkungen. Ich verschreibe Antibiotika bei einem gripalen Infekt nur dann, wenn sich Bakterien auf eine solche Vireninfektion, drauf gesetzt haben. Wie bei einer Lungenentzündung oder vereiterten Rachenmandeln. Das passiert aber glücklicherweise sehr selten, wie wir in den vergangenen Jahren gelernt haben.“

Gibt es etwas Pflanzliches?

„Und was mache ich nun, damit es mir besser geht, Herr Doktor? Sie sind doch ein Naturheil-

experte. Wie wäre es mit etwas Pflanzlichem?“ Ich nicke. „Ja, die Natur kann uns helfen.“ Ich habe mir schon als junger Arzt vorgenommen, meinen Patienten nur Dinge zu empfehlen, die ich auch meiner Familie vorschlagen würde. „Ich setze ausschließlich auf Naturarzneimittel, die ihre heilende Kraft in Studien bewiesen haben“, erkläre ich meinem Patienten. „Meine Kollegen nennen das ‚rationale Phytotherapie‘. Habe ich leider nicht an der Uni gelernt, sondern erst in den vergangenen Jahren bei Fortbildungen.“ Ein Hustenreiz schüttelt meinen Patienten. Mit belegter Stimme sagt er. „Dann bin ich ja mal gespannt, welche Pflanzen Sie jetzt auspacken.“ Ich muss lächeln. Seine Skepsis ist greifbar.

Worauf man bei der Pflanzenmedizin achten muss

Ich beschließe, meinen Patienten über seinen Beruf zu erreichen. „Als Winzer wissen Sie am besten: Der Anbau der Trauben ist wichtig, aber letztlich steuern doch Sie in Ihrem Winzerkeller, wie der Wein später schmecken soll. Ähnlich ist es bei Naturmedikamenten. Aus den Pflanzen werden die Wirkstoffgemische im Labor herausgeholt, sodass sie am besten Wirken und möglichst wenig Nebenwirkungen aufweisen. Pflanze ist also nicht gleich Pflanze. Wir müssen uns in Studien genau den Extrakt ansehen, das spätere Medikament. So wie Ihr Wein auch anders schmeckt als der von Ihrem Nachbarn.“ Jetzt habe ich die ungeteilte Aufmerksamkeit meines Gegenübers. Er nickt. „Das verstehe ich. Um es mal mit meinen Worten zu sagen: Nur weil ein Wein aus einer Region hervorragend ist, heißt das noch lange nicht, dass man alle

Weine von dort bedenkenlos empfehlen kann.“ Jetzt nicke ich. „Weil ich nur pflanzliche Medikamente empfehle, deren Wirksamkeit in kontrollierten Studien bewiesen werden konnte, kommen die meisten Nahrungsergänzungsmittel aus dem Supermarkt oder dem Reformhaus leider nicht in Frage, auch wenn die etwas günstiger sind und laut Packungsbeilage auch die gleichen Heilpflanzen enthalten. Pflanze ist eben nicht gleich Pflanze. Das macht's für den Laien etwas knifflig.“

Die besten Tipps bei Erkältung

In meiner Schublade liegt der Ausdruck eines Vortrags über die Pflanzenwirkung bei Erkältungen, den ich erst vor wenigen Wochen in Freudenstadt auf dem Kongress des Zentralverbandes für Naturheilverfahren gehört habe. Ich schiebe den kleinen Papierstapel meinem Patienten hin. „Hier steht unter anderem, dass ein Wurzelauszug aus der Pelargonie sidoides Erkältungsbeschwerden abmildern und die

„ Mit Naturheilmitteln kann man seine Erkältung lindern und verkürzen... “

Krankheitsdauer verkürzen kann, wenn der Wirkstoff unmittelbar nach dem Krankheitsausbruch eingenommen wird. Prof. Dieter Loew, ein erfahrener Naturkundler und ehemaliger Leiter beim Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte, hat verschiedene Studien dazu vorgestellt. Das einzige Problem: Diese Studien sind nicht sehr groß, doch das ist bei Studien zu pflanzlichen Wirkstoffen häufig das Problem. Es fehlen die Millionen Euro, die große Pharmafirmen für solche Forschungen in die Hand nehmen können.“ Mein Patient greift nach dem Papierstapel aus meiner Schublade.

Heilpflanze mit Tradition: die südafrikanische Kapland-Pelargonie

„Und wie wirkt diese Pelargonie, Herr Doktor?“ „Nachgewiesen ist ein bakterizider, also keimtötender, Effekt – vor allem bei Nasennebenhöhlenentzündungen und Bronchitis. Anscheinend verdichten die in der Wurzel enthaltenen Gerbstoffe die Oberflächen der Schleimhäute, wodurch Viren und Bakterien sich dort nicht mehr so gut einnisten können. Zusätzlich wird das körpereigene Abwehrsystem gestärkt.“ Mein Patient nickt. „Sie haben gesagt, eine Pflanze wirkt nur so gut wie der Extrakt, in dem sie steckt.“ Ich klicke auf meinem Computer eine größere Untersuchung an. Schon in der Überschrift findet sich der Name, Umkaloabo. „Auf der Fortbildung hieß es: Je früher man die Pelargonie einnimmt, desto besser ist ihre Wirkung. Sie sollten also bald beginnen.“ Mein Patient versucht es. In den nächsten Tagen höre ich nichts mehr von ihm. Ein gutes Zeichen.

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



Das Magazin zum Gesund-Bleiben!

Wie die richtige Ernährung und Bewegung mit den „täglichen Dutzend“ uns viele gesunde Lebensjahre mehr schenken kann, erklärt uns der US-Arzt Dr. Michael Greger. Außerdem lesen Sie in der neuen Ausgabe von Good Health, wie wir unser Immunsystem unschlagbar machen, Muskeln und Gelenke vom Schmerz befreien – und das Leben so annehmen sollten, wie es ist.

Jetzt am Kiosk!

Hämorrhoiden?

Hametum® – Die pflanzliche Therapie!*



- ▶ Hemmt Juckreiz
- ▶ Lindert Brennen
- ▶ Fördert das Abheilen kleinerer Wunden

Hametum® Hämorrhoidensalbe. Wirkstoff: Hamamelisblätter- und zweigedestillat. Anwendungsgebiete: Zur Besserung der Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidaliden. Hinweis: Blut im Stuhl bzw. Blutungen aus dem Darm-After-Bereich bedürfen grundsätzlich der Abklärung durch den Arzt. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe H2/01/08/17/04

* Zur Besserung von Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidaliden.



Meditonsin®

MEINE ERKÄLTUNGS-MEDIZIN.

Wirksamkeit „gut“ bis „sehr gut“. Das bestätigen mehr als **90%** der Verwender.**

Weil's wirkt. Natürlich.

Schon bei den **ersten Anzeichen** einer Erkältung.

Für die ganze Familie geeignet.*

* Nach Rücksprache mit dem Arzt ab 7 Monaten, ab 1 Jahr in der Selbstmedikation.

** Kergl, A., 2011: Komplexhomöopathikum (Meditonsin® Tropfen) bewährt sich in Anwendungsbeobachtung. Pharm. Ztg., 156. Jahrgang, Nr. 14.

Meditonsin® Tropfen / Meditonsin® Globuli. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Akute Entzündungen des Hals-, Nasen- und Rachenraumes. Meditonsin® Tropfen enthält 6 Vol.-% Alkohol. Meditonsin® Globuli enthält Sucrose (Zucker). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 04/2016 bzw. 04/2017. MEDICE Arzneimittel, 58638 Iserlohn. MT 01/1819 www.meditonsin.de