

„Gibt es eine Pille für alles, Herr Doktor?“

Es gibt Patienten, die sind schwerer zu motivieren als andere – etwa der 55-jährige Anwalt, der nun mein Sprechzimmer betritt. Er hat seit Jahren die Blutzuckerkrankheit Diabetes mellitus, massives Übergewicht, Bluthochdruck, erste Ablagerungen in den Gefäßen und unfassbar hohe Cholesterinwerte – gefährlicher kann es für den Familienvater fast nicht mehr werden. Ein Pulverfass. Das Fatale: Er hat schon mehrfach nach ein paar Wochen seine Therapie abgebrochen. Für mich frustrierend, doch was viel wichtiger ist: Für ihn ist das lebensgefährlich!

Was, wenn Patienten nicht mitarbeiten?

„Ich komme mit diesen vielen Pillen nicht zurecht!“, sagt mein Patient und verschränkt seine Arme. „Und selbst spritzen möchte ich mich schon gar nicht!“ Schon mehrfach habe ich seine Therapie geändert und seinen Bedürfnissen angepasst. In der ärztlichen Fachliteratur nennt man das Shared Decision Making. Bedeutet: Patient und Arzt finden gemeinsam einen Weg, der vielleicht nicht ganz der reinen Lehre entspricht, aber dennoch fast optimal ist... „Was halten Sie davon, wenn wir versuchen, mehrere Wirkstoffe in einer Tablette zu kombinieren?“, schlage ich vor. „Das geht?“, fragt er. „Fast“, sage ich. Und schreibe ihm ein Rezept für eine

sogenannte Polypille auf, die drei Wirkstoffe vereint: 100 Milligramm Aspirin, um ihn vor Blutgerinnseln durch die Ablagerungen zu schützen, 40 Milligramm Atorvastatin, um den Cholesterin-Spiegel zu senken, und 10 Milligramm Ramipril gegen zu hohen Blutdruck. Es gibt eine Reihe von Untersuchungen, die zeigen: Diese Polypillen mit mehreren Wirkstoffen werden lieber und regelmäßiger eingenommen. Für seine Diabetes-Erkrankung braucht er 1000 Milligramm Metformin, das die Insulin-Wirkung verbessert, und 5 Milligramm Dapagliflozin, mit dem er Blutzucker über den Urin ausscheidet und das Herz und Nieren schützt. „Diese Tablette müssen Sie zweimal am Tag nehmen! Die andere nur einmal. Schaffen Sie das?“ Er nickt.

Hilft die Polypille?

Als mein Patient das nächste Mal wieder in die Praxis kommt, strahlt er. „Ich habe keine einzige Einnahme vergessen!“ Seine Blutwerte bestätigen das. Sein Diabetes-Blutzuckergedächtnis (HbA1c) ist binnen drei Monaten von knapp 10 auf 8,04 gefallen – ideal wäre zwischen 6,5 und 7,5. Da geht noch was. Auch seine LDL-Werte sind von fast 200 jetzt bei 60. Ich lächle ihn an. „Das ist ein Riesenerfolg!“ „Ich mache jetzt auch mehr Sport“, sagt er. „Und esse gesünder. Dass das mit den Tabletten jetzt klappt, hat mich echt motiviert.“

Dr. med. Dierk Heimann

ist Facharzt für Allgemeinmedizin. Er hat sich unter anderem auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Vorbeugungs-, Ernährungs- und Naturmedizin spezialisiert. www.ihr-hausarzt-in-mainz.de



Weil wir gerne *aktiv* sind



Mit Weißdorn Herz und Kreislauf natürlich unterstützen

Sie stehen mitten im Leben, empfinden Ihren Alltag aber oft als anstrengend? Wenn Sie z. B. beim Treppensteigen oder bei ausgedehnteren Spaziergängen häufiger außer Atem geraten und schneller erschöpft sind, dann könnten Ihr Herz und Ihr Kreislauf etwas Unterstützung gebrauchen! Die kommt aus der Natur – in Form eines speziellen Weißdorn-Extraktes.

Wenn Sie auf natürliche Weise etwas dafür tun möchten, weiterhin aktiv zu bleiben, dann ist Weißdorn eine gute Möglichkeit für Sie.

Crataegutt® stärkt Herz und Kreislauf

In Crataegutt® steckt ein Weißdorn-Spezial-extrakt, der auf pflanzliche und verträgliche Weise das Herz bei seiner Arbeit unterstützt und dem Kreislauf hilft, fit zu bleiben.



- + Crataegutt® enthält Weißdorn-Spezial-extrakt
- + Mit besonders hohem OPC-Anteil

Crataegutt® stärkt die Pumpkraft des Herzens, das Blut kann bis in den letzten Winkel gepumpt werden. Es hält die Gefäße elastisch, das Blut kann leichter durch den Körper fließen – für eine bessere Sauerstoffversorgung im Körper.

- Crataegutt® hat eine besonders hohe Dosierung (2 x 450 mg), die z. B. von Weißdorn-Tees bei weitem nicht erreicht wird.

- Crataegutt® ist seit vielen Jahren das am häufigsten verwendete Weißdorn-Monopräparat.

Crataegutt® ist sehr gut verträglich und mit anderen Medikamenten kombinierbar. Bei regelmäßiger Einnahme fühlen Sie sich oft schon nach wenigen Wochen fitter und belastbarer.

Stärkt Herz und Kreislauf. Für ein aktives Leben.



- Stärkt die Pumpkraft des Herzens
- Hält die Gefäße elastisch
- Für mehr Leistung

PFLANZLICH. GUT VERTRÄGLICH. EXKLUSIV IN DER APOTHEKE.



STARK GEGEN DEN ATEMWEGS INFEKT*

Das pflanzliche Anti-Infektivum* mit der Kraft der südafrikanischen Kapland-Pelargonie

- Bekämpft Infekt-Erreger
- Löst zähen Schleim
- Verkürzt die Krankheitsdauer *bei akuter Bronchitis

Umckaloabo®
Unaussprechlich, aber ausgesprochen gut®

Umckaloabo® ist eine eingetragene Marke Reg.-Nr.: 644318

Umckaloabo® Wirkstoff: Pelargonium-sidoides-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 – Ettlingen U/01/11/19/08

Eine Geschichte, die Mut macht!

Mit 46 Jahren erleidet Dr. Dierk Heimann einen schweren Schlaganfall. Entgegen allen Prognosen überlebt er und erholt sich fast vollständig. Er gilt als medizinisches Wunder und statistische Ausnahme. Mit beeindruckender Ehrlichkeit erzählt Dr. Heimann von seiner Doppelrolle als Patient und Mediziner. Ein Lebensratgeber, der Mut macht!

Jetzt erhältlich!