

Endlich  
wieder leichter  
fühlen!\*

**DARM  
SEI DANK!**



Neu in Ihrer Apotheke!

[www.symbiolife-satyllia.de](http://www.symbiolife-satyllia.de)

[www.symbiopharm.de](http://www.symbiopharm.de)

\*Chrom und Zink tragen zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung.

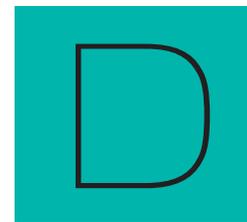
Serie: Folge 51



Beim Hausarzt // Psyche



## Was wirkt am schnellsten gegen **DEPRESSIONEN**, Herr Doktor?



Der 51-Jährige kommt zum Impfen. Doch schnell zeigt sich ein anderes Bild. „Meine Energie ist weg. Ich schaffe kaum meinen Job“, sagt der Maler. „Was hat sich denn verändert? Schlafen Sie schlechter?“ Er nickt. „Einschlafen dauert zwei

Stunden. Und um drei Uhr wache ich auf und finde keine Ruhe mehr.“ Ich ahne, was ihm fehlt. „Was ist mit Ihrer Stimmung?“ Er verzieht das Gesicht. „Die ist im Keller. Ist das eine Depression?“ Etwa jeder zehnte Deutsche rutscht pro Jahr kurz oder länger in eine depressive Episode. „So hört es sich an. Doch wir sollten zuerst organische Ursachen ausschließen.“ Ich finde weder im Labor etwas, noch ergeben sich andere Hinweise. In zwei weiteren Gesprächen verdichten sich dafür die Anzeichen einer Depression. Am liebsten würde ich ihn zur Psychotherapie schicken. Doch das dauert oft Monate. Auch Medikamente benötigen in der Regel Wochen, bis sie wirken. Mein Patient braucht schnell Hilfe.

### Die beste Sofort-Hilfe

„Mögen Sie Sport?“, frage ich. Er nickt. Eine neue Untersuchung hat etwa 1 000 Studien über die Wirkung von Sport auf Depressionen zusammengefasst. „Jetzt wissen wir: Kurze, intensive Sport-Einheiten können schneller und besser bei Depressionen helfen als Medikamente oder Psychotherapie. Also: lieber 1 000 Meter mit maximaler Geschwindigkeit als zehn Kilometer gemütlich Joggen.“ Zusätzlich gebe ich Ihnen abends 7,5 Milligramm Mirtazapin, damit Sie besser schlafen, morgens das Escitalopram, das wir langsam in der Dosis steigern. Wie gesagt: Die antidepressive Wirkung wird auf sich warten lassen.“ Er stimmt zu. „Der dritte Punkt. Sie schreiben sich für die Woche einen Tagesablauf. Wann Sie aufstehen, zur Arbeit gehen, Sport machen. Sie haken alles ab und zeigen es mir. Einverstanden?“ Tatsächlich helfen ihm die drei Sofortmaßnahmen. Ich hoffe, dass er so die Wartezeit bis zum Beginn der Psychotherapie und dem Wirkungseintritt der Medikamente gut überbrücken kann.

TEXT: DIERK HEIMANN FOTO: LARS BERG



HILFE FÜR DIE HAARE

Ich habe immer von **DICKEM, SCHÖNEM HAAR** geträumt!

Annette (47) hatte immer Komplexe wegen ihrer dünnen Haare. Sie ließ sich Extensions machen, um fülligeres Haar zu haben. Als ihre Haare jedoch immer brüchiger wurden und sie ständig welche verlor, verzweifelte sie zunehmend: "Ich suchte Hilfe beim Friseur und in der Apotheke. Dort wurde mir Hair Volume™ empfohlen – und jetzt möchte ich nicht mehr darauf verzichten!"

DICKERES HAAR  
KLINISCH ERPROBTE TABLETTE  
SCHÖNERES HAAR

### Hair Volume™

"In der Apotheke wurde mir Hair Volume™ empfohlen, das einzige Produkt mit Apfelextrakt auf dem Markt! Damit die Tabletten ihre Wirkung entfalten, sollte ich sie mindestens drei Monate lang einnehmen. Voller Erwartungen ging ich nach Hause."

### Überglücklich!

"Mein Mann war der Erste, der mir Komplimente über

meine Haare machte. Ihm fiel auf, dass meine Haare viel schöner und dicker geworden sind. Meine Haare glänzen jetzt auch mehr – ich möchte nicht mehr auf Hair Volume™ verzichten!"; berichtet eine überglückliche Annette.



Millionen zufriedener Kunden weltweit

### NEUARTIGE ENTWICKLUNG

Hair Volume™ ist eine neuartige Entwicklung, die mit keinem anderen Produkt vergleichbar ist. Es ist das einzige Produkt mit Apfelextrakt und damit reich an speziellem Procyanidin-B2 – ein natürlicher Inhaltsstoff. Es enthält Biotin, das zur Erhaltung normaler Haare beiträgt und Kupfer zur Unterstützung der Haarpigmentierung. Gelatinefrei. Nur 1 Tablette pro Tag.

AUCH FÜR MÄNNER GEEIGNET

Verlangen Sie in Ihrer Apotheke ausdrücklich nach HAIR VOLUME™ & LEBER AKTIV™ von New Nordic!

ERHÄLTlich IN IHRER APOTHEKE:  
Hair Volume™ 30/90 Tabl. (PZN 09099891/10260452)  
Hair Volume™ Gummies (PZN 18163412)  
Leber Aktiv™ 30/60 Tabl. (PZN 17506086/18400504)

### FRAGEN?

www.newnordic.de  
oder rufen Sie an:  
Tel. 04101 696960

VERSANDKOSTENFREI! WWW.NEWNORDIC.DE



NEU: GUMMIES

FETT & LEBER

ANZEIGE

## Haben Sie ÜBER DIE STRÄNGE GESCHLAGEN?

Zu viel Alkohol? Zu viel deftiges Essen? Fett lagert sich nicht nur am Bauch, am Gesäß oder an den Oberschenkeln ab. Es kann sich auch in den Organen und insbesondere in der Leber ansammeln, was Ihr allgemeines Wohlbefinden beeinträchtigen kann.

Eine gesunde Leber ist die Voraussetzung für einen gesunden Körper. Durch zu viel Fett, Zucker oder Alkohol in der täglichen Ernährung lagert sich überschüssiges Fett in und um die Leber herum ab, was wiederum ihre normale Funktion beeinträchtigt. Sie fühlen sich dann müde und schlapp - typische Anzeichen für eine überlastete Leber.

### Haben Sie über die Stränge geschlagen?

Wenn Sie Ihr Leben in vollen Zügen genießen, lässt Ihr Körper Sie das mit der Zeit spüren. Als Ergänzung zu einem gesunden Lebensstil haben Sie mit Leber Aktiv™ Unterstützung zur Hand. Inhaltsstoffe in Leber Aktiv™ wie Mariendistel fördern die gesunde Funktion der Leber, und Cholin trägt zu einer normalen Fettverdauung bei.

### Das Geheimnis von Leber Aktiv™

Das Geheimnis von Leber Aktiv™ ist sein sehr hoher Gehalt an bioaktiven Substanzen, die aus natürlichen Pflanzenextrakten gewonnen werden. Nur 1 Tablette pro Tag ermöglicht es Ihnen, ihre Leber ins Gleichgewicht zu bringen und zu unterstützen. Leber Aktiv™ ist eine tägliche "Vitaminpille" für Ihre Leber.

### AUSGEWÄHLTE VORTEILE VON LEBER AKTIV™

- \* Mariendistelextrakt hilft normale Leberfunktion zu erhalten
- \* Artischocke unterstützt die Verdauung
- \* Cholin trägt zu einer normalen Leberfunktion und normalem Fettstoffwechsel bei
- \* Leicht einzunehmen. Nur 1 Tablette pro Tag



### 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

DIERK HEIMANN'S VIDEO-KOLUMNE AUF YOUTUBE

http://www.hausarzt-kolumne.video

