

„Können Muscheln **KNIESCHMERZEN** verursachen, Herr Doktor?“

Die 45-Jährige war im Urlaub an der französischen Atlantikküste. „Kaum war ich zurück, hat mein rechtes Knie wehgetan.“ Das klingt erstmal nicht ungewöhnlich. „Haben Sie sich irgendwo gestoßen oder das Knie stark belastet? Zum Beispiel beim Wandern?“ Sie schüttelt den Kopf. Woher kommen dann die Schmerzen? Ich blicke in die Akte der dreifachen Mutter. Ein früherer Blutwert fällt mir ins Auge. „Was haben Sie im Urlaub gegessen?“, frage ich. Sie schaut mich irritiert an. „Ich liebe Meeresfrüchte. Die Muscheln da sind toll. Ganz frisch. Und dazu haben wir meist Weißwein getrunken.“ Mein Verdacht erhärtet sich. „Schmerzen noch andere Gelenke?“, frage ich. Sie schüttelt wieder den Kopf. Ich schaue mir ihr Bein an. Das Knie sieht gerötet aus und fühlt sich wärmer an als das andere.

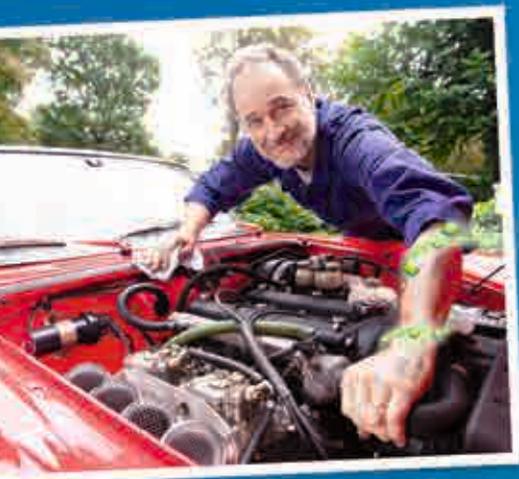
Was ist der Auslöser?

„Ich fürchte, Sie leiden unter einem akuten Gichtanfall. Ausgelöst durch die Meeresfrüchte“, sage ich. Meine Patientin runzelt die Stirn. „Schalentiere enthalten viel Purin. Das wird im Körper zu Harnsäure abgebaut und dann von den Nieren ausgeschieden. Manche Menschen neigen dazu, dass der Harnsäurespiegel ansteigt. Eine Hyperurikämie nennen wir das. Den Verdacht habe ich bei Ihnen. Ihre Harnsäurewerte sind im Urlaub gestiegen, weil durch die Schalentiere mehr Harnsäure gebildet wurde. Und durch den Alkohol verlässt weniger davon über die Nieren den Körper. Ich habe gerade nachgesehen: Ihre Harnsäurewerte sind schon länger erhöht. Nun hat die Harnsäure Kristalle in den Gelenken gebildet – und die sorgen für eine Entzündung. Bei Ihnen ist es das Knie. Häufiger sind Zehen oder Finger betroffen. Das ist typisch für Gicht.“

Hilfe - schnell und langfristig

„Gegen die Entzündung verschreibe ich Ihnen für ein paar Tage das Prednisolon und Ibuprofen gegen die Schmerzen. Wenn alles abgeklungen ist, beginnen wir mit dem Wirkstoff Allopurinol. Der senkt den Harnsäurespiegel“, sage ich. „Zusätzlich sollten Sie als Magenschutz 20 Milligramm Omeprazol einnehmen. Das hemmt die Bildung der Magensäure. Das Prednisolon und das Ibuprofen schlagen auf den Magen. In meiner Akte steht, dass Sie mehrfach eine säureentzündete Speiseröhre hatten. Daher meine Vorsicht. „Einverstanden?“ Sie nickt. Die Besserung tritt binnen weniger Tage ein. Der Anfall ist gebannt. In etwa zwei Wochen beginnen wir mit dem Allopurinol. Ich bespreche mit ihr, bei welchen Lebensmitteln die Verwaltungsangestellte zurückhaltend sein sollte und werde künftig ihre Laborwerte regelmäßig kontrollieren.“

DAS DIRECT-MAGNESIUM FÜR VITALE MUSKELN*



- Unkompliziert - 1x täglich ohne Wasser
- Hochdosiert und gut verträglich
- Ideal für unterwegs im praktischen Direct-Stick



Bioelectra[®] MAGNESIUM. Bewährte Qualität aus Ihrer Apotheke.

* Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.

** QVIA, 04F3 Magnesiumpräparate: Markt der Direct-Granulate/Bioelectra[®] Magnesium sind die meistverkauften Direct-Sticks in der Apotheke. MA7 03/2023

Bioelectra[®] Magnesium 400 mg ultra Direct Orangengeschmack Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Verzehrsempfehlung: 1x täglich das Inhalt eines Sticks verzehren. Die Micro-Pellets direkt auf die Zunge geben. Vorsam zerkleinern lassen und schlucken. Enthält eine Phenylalaninquelle. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken. Stand: Juli 2023



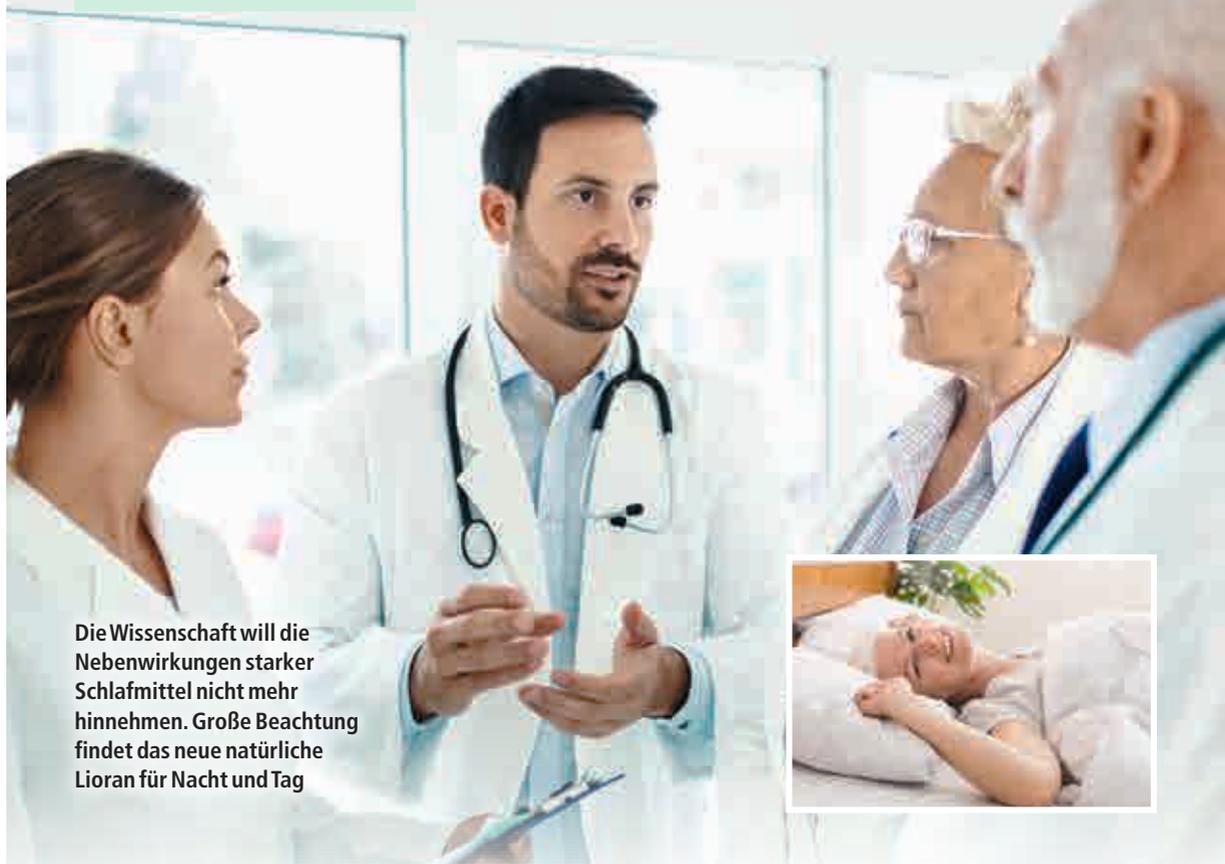


DR. MED. DIERK HEIMANN
ist Facharzt für Allgemeinmedizin. Er hat sich unter anderem auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Vorbeugungs-, Ernährungs- und Naturmedizin spezialisiert.
www.ihr-hausarzt-in-mainz.de

WAS EIN HAUSARZT SEINER FAMILIE RATEN WÜRD

MEHR INFOS UNTER:

DIERK HEIMANN'S YOUTUBE-CHANNEL



Die Wissenschaft will die Nebenwirkungen starker Schlafmittel nicht mehr hinnehmen. Große Beachtung findet das neue natürliche Lioran für Nacht und Tag



IN UNRUHIGEN ZEITEN ZUR RUHE KOMMEN

NEU Guter Schlaf statt schlechter Nebenwirkungen

Die Innovation in der Schlaf-Therapie ist gelungen. Ohne Abhängigkeit und gut verträglich: Es ist das neue Lioran, das innerhalb kurzer Zeit beginnt, seine überzeugende Wirkung im Körper zu entfalten

Beinahe jeder Zweite in Deutschland leidet unter Schlafstörungen – Frauen doppelt so häufig wie Männer, zeigt eine aktuelle Studie¹. Betroffene sind tagsüber müde, unkonzentriert und leicht reizbar. Moderne Therapien legen Wert darauf, die Erholbarkeit des Schlafes zu verbessern. Lioran für Nacht & Tag kann das Therapie-Spektrum bei Schlafstörungen sinnvoll erweitern, so die Experten.

Endlich gesund schlafen

Am Abend nimmt man 2 Lioran-Kapseln eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen. Wohlige Müdigkeit kehrt ein, die



Experten-Rat

Das neue Lioran für Nacht und Tag ist das Natur-Arzneimittel dieser Zeit. Es stoppt das schlafraubende Gedanken-Karussell und schenkt innere Ausgeglichenheit. Mit dieser 24-Stunden-Rundum-Hilfe kommt man gut durch Nacht & Tag.

bereit macht für schnelles Einschlafen und gutes Durchschlafen in der ganzen Nacht.

Guter Schlaf beginnt am Tag

Das neue Lioran ist auch ein guter Einstieg, um Schlaf-

Probleme langfristig zu beheben. Am Tag sorgt Lioran für ein starkes Nervenkostüm und lässt uns ausgeglichen durch den Alltag gehen. Als pflanzliches Arzneimittel natürlich bei bester Verträglichkeit, ohne Abhängigkeit und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten.



Rezeptfrei in Apotheken

9,90 Euro, 20 Kapseln (AVP)
PZN 18 45 32 45

Lioran® classic für Nacht und Tag die Passionsblume. Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Besserung des Befindens bei nervlicher Belastung und zur Unterstützung des Schlafes ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Enthält Lactose. (Stand: 12/2022) Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Braunnattstraße 20, 76532 Baden-Baden