

**Unterstützen
Sle Ihre Leber,
... halten Sie Ihr
Gewicht unter
Kontrolle!**

Fett am Bauch und an den Oberschenkeln ... Was wenn die Ursache für dieses Fett Ihre Leber wäre?

**Eine träge Leber verhindert,
dass Sie abnehmen können**

Müdigkeit, Völlegefühl und vor allem Schwierigkeiten, hartnäckige Kilos zu verlieren: Das können Anzeichen für eine träge Leber sein. 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. Der Körper wird mit Giftstoffen überlastet und es wird schwierig, die Fettlagerungen loszuwerden, die sich an Bauch, Oberschenkeln und Po ansammeln. Daher ist es wichtig, die Leber zu schützen und zu regenerieren, um wieder Energie zu gewinnen und überflüssige Kilos loszuwerden.

**Unterstützen Sie Ihre
Leber mit Leber Aktiv!**

Das Geheimnis von Leber Aktiv™ Tabletten ist ein sehr hoher Gehalt an bioaktiven Inhaltsstoffen aus natürlichen Pflanzenextrakten (Mariendistel, Artischocke, Kurkuma). Diese Pflanzenextrakte wurden in zahlreichen wissenschaftlichen Studien untersucht, die deren positive Wirkung auf die Leberfunktion gezeigt haben. Leber Aktiv™ enthält Cholin, das zum Gleichgewicht der Leber beiträgt und die Fettverdauung fördert.

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**

**Verlangen Sie in Ihrer
Apotheke ausdrücklich
nach LEBER AKTIV™
von New Nordic!**

Erhältlich in Ihrer Apotheke:
30 Tabl. (PZN 17506086)
60 Tabl. (PZN 18400504)

FRAGEN?

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

NUR ÜBER WWW.NEWNORDIC.DE
VERSANDKOSTENFREI



Serie: Folge 59 
Beim Hausarzt // Corona

„Was schützt vor LONG- COVID, Herr Doktor?“



Auch wenn viele es nicht mehr hören können: Die Corona-Zahlen steigen. Mich selbst hat es vor wenigen Wochen erwischt – zum ersten Mal. Ich war unvorsichtig und hatte einige Tage heftige Beschwerden. „Herr Doktor, mein Selbsttest zeigt zwei Striche“, sagt meine 54-jährige Patientin. „Vor der COVID-Erkrankung habe ich keine große Angst mehr, doch die Long COVID-Beschwerden machen mir Sorgen. Ich kann es mir nicht leisten, ständig erschöpft zu sein. Ich habe Familie und arbeite halbtags im Café.“ Ich nicke. Zwar schwanken die Angaben über die Häufigkeit solcher Beschwerden stark, doch bis zu fünf Prozent der Erkrankten sind wohl auch nach drei Monaten noch davon betroffen. Sogar nach leichten Verläufen. In Anbetracht der Millionen Infizierten bedeutet das Hunderttausende Menschen mit Long COVID-Beschwerden. „Ich kann Sie verstehen“, sage ich. „Leider wissen wir noch wenig darüber, wie sich solche Beschwerden verhindern lassen.“

Was sagt die Forschung?

Meine Patientin weiß von meiner Corona-Infektion. Ich musste einige Tage die Praxis schließen. „Was haben Sie denn gemacht?“, fragt sie. „Ich habe das Metformin genommen, eine Substanz aus der Diabetes-Behandlung. Es gibt zunehmend Hinweise, dass sie vor Long COVID schützen kann.“ Die zweifache Mutter möchte mehr darüber erfahren. „Seit einigen Monaten kursieren die Ergebnisse einer Studie aus den USA aus dem Jahr 2022 im Internet“, sage ich. „Zu

finden ist sie unter anderem als sogenanntes Preprint – das ist eine frühe Fassung einer wissenschaftlichen Publikation, die noch nicht von vielen anderen Expertinnen und Experten begutachtet wurde. Patientinnen und Patienten mit einer Corona-Infektion wurden drei verschiedene Wirkstoffe oder ein Placebo verabreicht und dann wurde untersucht, ob ein Effekt in Bezug auf Long COVID zu beobachten war. Weder die Betroffenen noch die Behandlungsteams wussten, wer welches Medikament bekommt.“

Metformin zeigt Wirkung

„Und da hat dieses Metformin gut abgeschnitten?“, unterbricht mich meine Patientin. „Es gab in dieser Gruppe sogar über 40 Prozent weniger Long COVID-Fälle. Da das Metformin seit Jahrzehnten bekannt und gegen Diabetes eingesetzt gut verträglich ist, habe ich es bei mir probiert. Allerdings musste ich es selbst zahlen. 100 Tabletten kosten etwa 15 Euro. Es ist ein OFF-Label-Einsatz, da dieser Wirkstoff dafür ja nicht zugelassen ist. Bei den beiden anderen Substanzen kam übrigens nichts raus. Ich habe es so wie in der Studie eingenommen: 500 Milligramm am ersten Tag, dann 500 Milligramm je morgens und abends bis zum fünften Tag, dann morgens 500 und abends 1 000 Milligramm weitere neun Tage.“ Meine Patientin möchte es auch versuchen. Da ihre Nierenwerte in Ordnung sind und sie zu Übergewicht neigt, entspricht sie dem Klientel der Studie. Ich kläre sie ausführlich über die möglichen Wirkungen und Nebenwirkungen auf. Sie verspricht, sich bei mir zu melden.

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

WAS EIN HAUSARZT SEINER FAMILIE RATEN WÜRD

Dr. Heimanns Kolumne verfolgen jede Woche einige Millionen Leserinnen und Leser. Da wir leider nicht mehr jede Frage persönlich beantworten können, haben wir Dr. Heimann und sein Team gebeten, auf die häufigsten Fragen in einem Video einzugehen – verständlich, umfassend und medizinisch auf dem neuesten Stand. Jede Woche neu!

Wenn auch Sie eine Frage haben:

Hinterlassen Sie uns gern Ihr Anliegen. Bitte beachten Sie jedoch: Dr. Heimann kann leider nur allgemeine Fragen beantworten. Reichen Sie daher bitte keine Befunde oder persönlichen Unterlagen ein.

Dr. med. Dierk Heimann

Postfach 23 00 63

55051 Mainz

Telefon: 0800 9863373

E-Mail-Adresse:

frage@hausarzt-kolumne.de

So gelangen Sie zu den Videos:

<http://www.hausarzt-kolumne.de>

Oder aktivieren Sie die Fotokamera Ihres Handys und nehmen Sie diesen QR-Code ins Visier.



Im Blickpunkt der Schlaf-Medizin steht heute auch die Tages-Befindlichkeit der Patienten. Die Experten fordern die ganzheitliche Behandlung



NATUR STELLT CHEMIE IN DEN SCHATTEN

NEU Fortschritt IN DER SCHLAF-MEDIZIN

Müdigkeit, Schwindelgefühl, Benommenheit oder Verwirrtheit am nächsten Tag.

Die Wissenschaft will diese Nebenwirkungen starker Schlafmittel nicht mehr hinnehmen. Große Beachtung findet das neue natürliche Lioran für Nacht und Tag, das soeben vom Bundesamt für Arzneimittel zugelassen wurde.

Nicht einschlafen können, mitten in der Nacht aufwachen – was uns am Tag belastet oder was wir verdrängen, holt uns nachts wieder ein. Wie ein Karussell kreisen unsere Gedanken um Probleme – nahezu unmöglich dieses Geschehen zu stoppen.

Raus aus dem Teufelskreis

Immer mehr Menschen finden heute keinen Schlaf, obwohl sie müde sind. Erschöpft und wie zerschlagen schleppen sie sich durch den nächsten Tag. Neu in Deutschlands Apotheken ist Lioran für Nacht & Tag. Lioran für Nacht & Tag kann das Therapie-Spektrum bei Schlaf-

Studie bestätigt Wirksamkeit

„Hochwertiger Passionsblumen-Wirkstoff erhöht die gesamte Schlafdauer und reduziert spürbar das nächtliche Aufwachen“*, bestätigt eine aktuelle Studie. Selbstverständlich ohne abhängig zu machen, ohne Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln und gut verträglich. Damit ist das neue Lioran für Nacht & Tag mit einem einzigartigen Wirkstoff aus der Passionsblume auch für die Langzeit-Einnahme geeignet.

*Lee et al. (2020) Int Clin Psychopharmacol; 35(1):29-35

störungen sinnvoll erweitern, so die Experten.

Endlich gesund schlafen

Zwei Lioran-Kapseln soll man eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen einnehmen. Die kreisenden Gedanken werden gestoppt, man kommt endlich zur Ruhe. Das macht bereit für zügiges Einschlafen und gutes Durchschlafen in der ganzen Nacht. Motiviert und mit innerer Gelassenheit kommt man am Tag gut durch diese Zeit.



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