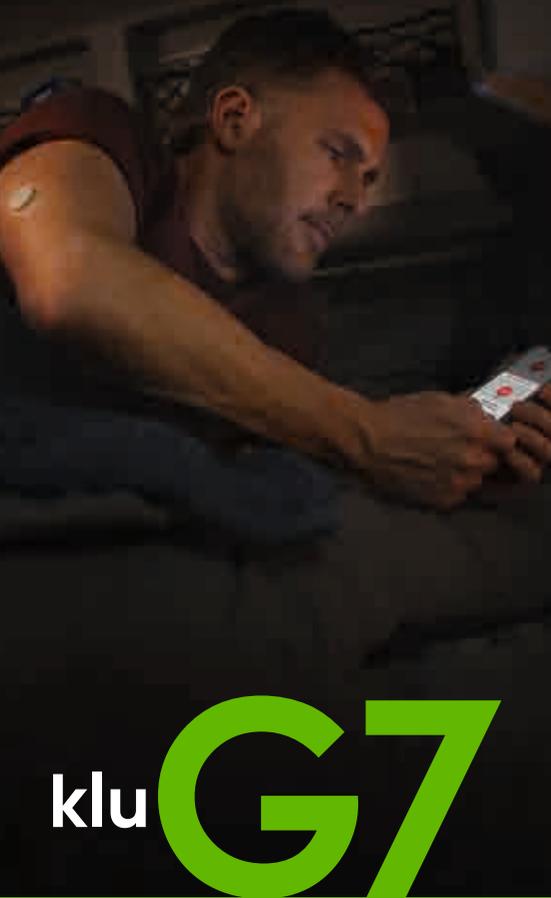


dexcom G7



klu G7

Weniger an
Diabetes denken.
Das neue
Dexcom G7.



Mehr unter
www.dexcom.com



Das Dexcom G7 ist in den Einheiten mg/dL oder mmol/L verfügbar. Kompatible Geräte sind separat erhältlich. Eine Liste kompatibler Geräte finden Sie unter www.dexcom.com/compatibility. Die Übertragung der Glukosewerte auf eine kompatible Smartwatch erfordert die gleichzeitige Nutzung eines kompatiblen Smartphones. | Dexcom, Dexcom Clarity, Dexcom Follow, Dexcom One, Dexcom Share, Share sind eingetragene Marken von Dexcom, Inc. in den USA und sind möglicherweise in anderen Ländern eingetragen. © 2023 Dexcom, Inc. Alle Rechte vorbehalten. | www.dexcom.com | +1.858.200.0200 | Dexcom, Inc. 6340 Sequoia Drive San Diego, CA 92121 USA | MDSS GmbH, Schiffgraben 41, 30175 Hannover, Germany | LBL-1001415 Rev.001 / 06.2023

Dexcom Deutschland GmbH | Haifa-Allee 2 |
55128 Mainz | Dexcom Hotline: 0800 724 6447 |
de.info@dexcom.com



Serie: Folge 60



Beim Hausarzt // Psyche

„Helfen Bakterien gegen **DEPRESSIONEN,** Herr Doktor?“



Heute kann man sich das kaum mehr vorstellen, aber vor etwa 15 bis 20 Jahren war mir dieser Begriff nahezu unbekannt, geschweige denn, dass ich im Studium etwas davon gehört hätte: das Mikrobiom. Bakterien, die überall in unserem Körper unbemerkt leben und erst entdeckt wurden, als sich in den vergangenen Jahren die Untersuchungsmethoden verfeinert haben. Dabei haben diese Erreger es in sich: Ihre Vielfalt schützt den Körper. Gerät sie aus dem Gleichgewicht, können Krankheiten entstehen oder verschlimmert werden. Selbst chronische Leiden wie eine Multiple Sklerose oder schwere Depressionen. „Herr Doktor, meine Depression ist zurück“, sagt meine 42-jährige Patientin. Sie war über ein Jahr nicht bei mir. „Meine Psychotherapeutin von früher hatte zum Glück einen Behandlungsplatz frei. Ich nehme auch wieder Medikamente. Bislang hilft aber leider nichts.“ Ich nicke. Eine wiederkehrende Depression ist für die Betroffenen und deren Familien eine schwere Bürde. „Ich habe gerade einen Artikel über Bakterien gelesen, die helfen sollen. Kennen Sie das?“, fragt sie.

Bakterien bei Depressionen?

Seit Jahren gibt es Hinweise, dass eine Unterstützung des Mikrobioms im Darm depressive Beschwerden mildern kann – als Ergänzung zu Medikamenten und Psychotherapie. Beides nimmt meine Patientin bereits in Anspruch. „Jeder Mensch hat ein individuelles Mikrobiom mit Billionen Mikroben. Es ist so einzigartig wie ein Fingerabdruck und hilft bei der Zerlegung der Nahrung und der Versorgung mit Nährstoffen. Es beeinflusst aber offenbar auch unsere Stimmung“, sage ich. „Da gibt es nun konkrete Ansätze. Wenn auch noch in kleinen Studien. Mitte Juni ist eine Untersuchung aus England erschienen. Von 50 depressiven Personen, die bereits mit Medikamenten behandelt wurden, aber noch Beschwerden aufwiesen, erhielt eine Hälfte zusätzlich Probiotika. Also: 25 bekamen 14 verschiedene Bakterienstämme, die anderen ein Placebo verabreicht.“ Das englische Team spricht selbst von einer kleinen Pilotstudie, doch die Ergebnisse nach acht Wochen haben die Autorinnen und Autoren der Untersuchung überzeugt. „Es gab keine schweren Nebenwirkungen und auch die Verträglichkeit war gut. Am Ende verbesserten sich die depressiven Beschwerden in der Probiotika-Gruppe mehr als in der Placebo-Gruppe.“



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 WÜRDE

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.

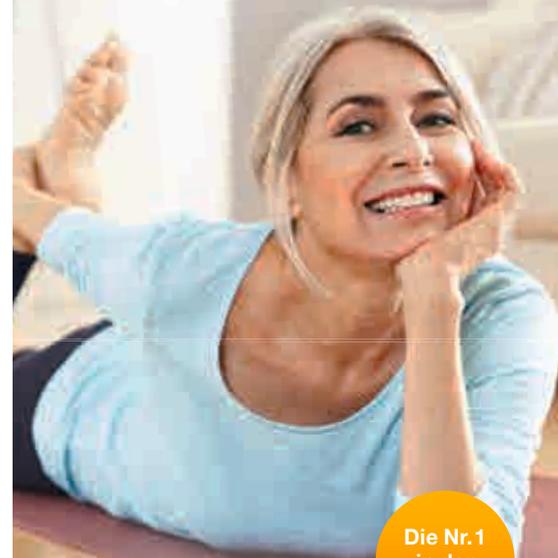


Es ist einen Versuch wert

„Das ist doch toll!“, sagt die zweifache Mutter. „Das möchte ich ausprobieren!“ Ich lächle. „Die Bakterien scheinen auf verschiedenen Wegen Informationen ins Gehirn zu senden. Leider wissen wir bislang noch zu wenig. Es braucht mehr große Studien. Doch einen Versuch ist es vielleicht wert“, sage ich. „Auch bei uns bekommt man die verwendete Bakterien-Mischung zu kaufen. Wichtig ist – und so wurde es auch veröffentlicht: Die Hauptautoren haben Unterstützung von dem Hersteller der Bakterienmischung erhalten. Das wirkt vielleicht etwas unseriös, ist bei Forschungsvorhaben allerdings üblich. Entscheidend ist, dass Ross und Reiter genannt werden. Und das hat das englische Team getan.“ Meine Patientin möchte sich die Bakterien-Mischung in der Apotheke besorgen. Ich bin gespannt, ob sich ihre Beschwerden bessern. Man weiß dann natürlich nicht: Ist das auf die laufende Psychotherapie, das eingesetzte Medikament oder das Probiotikum zurückzuführen? Aber Hauptsache, es geht ihr besser! Und das Mikrobiom zu pflegen und für eine gute Balance zu sorgen, ist immer eine gute Idee ...

B12 Ankermann®

Mehr Lebenskraft. Mehr vom Leben.



Die Nr. 1
in der
Apotheke³



IMMER MÜDE UND ERSCHÖPFT?

Das kann an einem
Vitamin-B12-Mangel liegen¹

**B12 Ankermann® gleicht
den Mangel aus² und gibt dir
deine ENERGIE zurück.**



* Kein orales Vit.-B12-Arzneimittel mit Dosierungen >1.000 µg in DE.
** Im Gegensatz zu Nahrungsergänzungsmitteln werden Arzneimittel umfangreich behördlich geprüft. 1 Hunt et al. BMJ 2014 Sep 4; 349: g5226. 2 Eussen et al. Arch Intern Med 2005 May 23; 165 (10): 1167–1172; bei d. Untersuchung versch. tägl. Dosierungen (2,5, 100, 250, 500, 1.000 µg) erwies sich 1.000 µg Vit. B12 als am wirksamsten. 3 B12 Ankermann® Tabletten sind das am häufigsten in der Apotheke abgegebene orale Vitamin-B12-Arzneimittel in Deutschland gemäß IQVIA, Pharma Trend, Vitamin B12 rein, A11F0, Abverkauf Apotheke (Offizin), MAT 04/2023.

B12 Ankermann®. Wirkstoff: Cyanocobalamin 1000 µg. **Anwendungsgebiete:** Behandlung von Vitamin-B12-Mangelzuständen, die durch Mangelernährung verursacht werden, Behandlung (Erhaltungstherapie) von Vit.-B12-Mangelzuständen, z. B. in Folge einer beeinträchtigten Aufnahme (Resorption) von Vit. B12, dauerhafte Behandlung einer durch Vit.-B12-Mangel induzierten perniziösen Anämie nach Normalisierung der Blutwerte. Die Behandlung einer perniziösen Anämie bzw. neurologische Symptome erfolgt zu Beginn parenteral bis zur Normalisierung der Blutwerte. B12 Ankermann® wird angewendet bei Erwachsenen. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, 71034 Böblingen

Fragen zum Produkt?
Hotline: 0800 4020 4010 | www.b12ankermann.de

