



Wem hilft die neue **ABNEHMSPRITZE,** Herr Doktor?

Da ich mich viel mit dem Thema Gewichtsreduktion befasse – und meine Patientinnen und Patienten das auch wissen –, höre ich neuerdings in fast jeder Sprechstunde: „Herr Doktor, ich möchte die Spritze zum Abnehmen!“ Ich sehe Übergewicht als Erkrankung an und absolviere eine Fortbildung in Adipologie, dem Wissen um die besten Abnehmmethoden. „Ich habe alles versucht!“, sagt die 53-jährige Sachbearbeiterin. „Trotzdem wiege ich über 90 Kilo!“ Ihr Body-Mass-Index liegt bei über 30. Damit gehört sie zu den Menschen, für die die neuen Substanzen Liraglutid oder auch das Semaglutid zugelassen sind. „Grundsätzlich kommen Sie dafür infrage“, sage ich. „Aber kennen Sie schon die Wirkungen und Nebenwirkungen?“ Sie nickt. „Vor allem weiß ich, dass ich damit abnehmen kann.“

TEXT DR. MED. DIERK HEIMANN FOTO LARS BERG

Achtung, Nebenwirkungen!

„Es gibt leider auch unangenehme Effekte“, sage ich. „Zu Beginn können Übelkeit und Durchfälle auftreten.“ Sie nickt. „Außerdem kommt es beim Abnehmen häufiger zur Bildung von Gallensteinen. Sobald man eine der Abnehmspritzen einsetzt, treten sie etwas vermehrt auf.“ Das wusste sie nicht. „Wir sollten uns im Ultraschall ansehen, ob Sie bereits Gallensteine haben. Wenn nicht, können wir beispielsweise begleitend die Mariendistel einsetzen. Sie erhöht die Menge an Gallensäften. Vielleicht können wir damit Gallensteine verhindern.“ „Dann kann es losgehen?“, fragt sie. Ich schüttele den Kopf. „Wir sollten auch Ihre Laborwerte ansehen. Eine aktuelle Studie aus Kanada hat gerade erst gezeigt, dass es bei der Behandlung öfter als gedacht zur Entzündung der Bauchspeicheldrüse kommt. Hier würde ich gerne die Ausgangswerte kennen und diese dann im Verlauf kontrollieren. Zusätzlich machen wir eine Ultraschalluntersuchung.“ Sie wird

unruhig. „Es wird dringend empfohlen, im Verlauf des Abnehmens die Bauchspeicheldrüse im Blick zu haben. Auch sollten wir über Ihre Krankenkasse eine Ernährungsberatung beantragen, sobald die ersten Kilo gepurzelt sind. Nur wenn Sie Ihre Ernährung umstellen und sich gezielt bewegen, können Sie Ihr Gewicht auf Dauer halten – ohne Spritze.“ Meine Patientin atmet hörbar ein. Sie scheint das nicht erwartet zu haben. „Zudem sollten wir sicher sein, dass keine Diabeteserkrankung oder eine zu schwach funktionierende Schilddrüse das Gewicht steigen lässt.“ Nach allen Untersuchungen entscheidet sich meine Patientin für das einmal pro Woche zu injizierende Semaglutid. Ab jetzt werden wir uns regelmäßig sehen ...

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



Wenn die Schmerzstelle zur Kostenfalle wird. Nimm Ibu – aus der Tube.

So wirksam wie
Tabletten*, aber
besser verträglich.

Bei entzündungsbedingten
Rücken- und Gelenkschmerzen.



JETZT NEU:
Die günstige 200g
Vorteilspackung!

* 3 x täglich Ibuprofen Schmerzgel (5 %) im Vergleich zu 3 x täglich 400 mg Ibuprofen-Tabletten bei akuten Weichteilverletzungen.
doc® Ibuprofen Schmerzgel. Gel. Wirkstoff: Ibuprofen. Anwendungsgebiete: Zur alleinigen oder unterstützenden äußerlichen Behandlung bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z. B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnencheiden, Bänder und Gelenkkapsel), Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen. Enthält u. a. Benzylalkohol, Benzylbenzot, Citral, Citronellol, Cumarin, Eugenol, Farnesol, Geraniol, D-Limonen und Linalool. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand 07/2021





„... ich bin ausgeglichener, ich kann besser schlafen und sehe jetzt alles gelassener. Ich bin sehr zufrieden mit Lioran classic für Nacht und Tag“, schreibt eine zufriedene Apotheken-Kundin¹



DIERK HEIMANNS
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.



SCHLECHTER SCHLAF – UNRUHE & ANSPANNUNG

NEU Das Wunder DER PASSIONSBLUME

Viele Menschen fragen sich, wie sie in dieser Zeit endlich zur Ruhe kommen können. Unser Tipp: Die schöne Passionsblume. Die Heilpflanze verlängert die gesamte Schlafdauer, weil sie uns endlich gut durchschlafen lässt. Am Tag sorgt die Passionsblume für innere Ausgeglichenheit und schenkt uns damit ein Stück Lebensqualität. Das zeigen aktuelle Studien.²

Inm Moment erleben wir die Krise in der Krise. Das beeinflusst unseren Schlaf erheblich. Denn um gut zu schlafen, muss man sich entspannt fühlen. Das ist bei allen Menschen gleich. Fragen Sie in der Apotheke nach dem neuen Lioran classic mit der einzigartigen Wirkung der Passionsblume, mit der man spürbar zur Ruhe kommt. Lioran classic hilft ganz natürlich im Einklang mit dem Körper. Der Wirkstoff der Passionsblume regt unseren Körper zur ausreichenden GABA-Versorgung an. Mediziner sprechen von der Gamma-Aminobuttersäure, dem wichtigsten Stoff des Körpers für den Schlaf. Zwei Lioran classic-Kapseln werden eine halbe Stunde, bevor man ins Bett

Sorgen überfallen in der Nacht ...



... Am schlimmsten ist es in der Nacht. Man wälzt sich in den Kissen hin und her, liegt stundenlang wach und grübelt über das Leben nach. Das Kopfkino läuft, das Gedankenkarussell rast und an erholsamen Schlaf ist nicht mehr zu denken. Exakt hier setzt die Wirkung des neuen Lioran classic an.

geht, eingenommen. In kurzer Zeit spürt man, wie sich der Passionsblumen-Wirkstoff im Körper entfaltet. Das entspannt maximal und unterstützt die natürlichen Schlafphasen.

Sanft abschalten und erholsam schlafen

Die kreisenden Gedanken ziehen davon und man kann zügig ein- und gut durchschlafen. Am Tag stärkt Lioran classic das

Nervenkostüm. Das lässt ausgeglichen und gelassen durch diese Zeit gehen. Selbstverständlich ohne Abhängigkeit, ohne Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten und bei guter Verträglichkeit.



Rezeptfrei in Apotheken

9,90 Euro, 20 Kapseln (AVP)

PZN 18 45 32 45

¹ www.medpex.de/beruhigung-nervenstaerkung/lioran-classic-fuer-nacht-und-tag-die-passionsblume-p18435738#reviews
² Lee et al. (2020) Int Clin Psychopharmacol; 35(1):29-35, Gibbert et al. (2017). Compl med res; 24(2), 83-89

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