

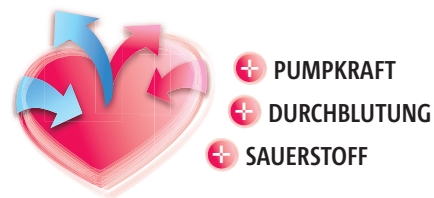


Mehr Puste, Schwung und Ausdauer im Alter Mehr Kraft fürs Herz, mehr Kraft fürs Leben!

Je älter wir werden, desto schwerer fallen uns die ganz alltäglichen körperlichen Anstrengungen wie zum Beispiel das Treppensteigen. Doch wer die tatsächliche Ursache dafür kennt, dem kann es schon bald besser gehen.

Das wird Sie überraschen: Neun von zehn Erwachsenen über 60 geben dem Alterungsprozess die Schuld an den körperlichen Leistungseinbußen und fügen sich in ihr Schicksal. Nur knapp 40 Prozent kommt es in den Sinn, dass es am Herzen liegen könnte. Doch genau das ist meist der Fall.

Das Herz verliert im Alter an Kraft, die Pumpleistung nimmt ab. Bei körperlicher Belastung strömt dann zu wenig Blut durch den Körper. Die Zellen bekommen zu wenig Sauerstoff und können nicht genug Energie bereitstellen. Die Folge: Sie fühlen sich schlapp und müde.



Pflanzenkraft fürs Herz steckt in dem Weißdorn-Spezial-extrakt WS® 1442 (nur in Crataegutt®):

- Die Pumpkraft des Herzens wird erhöht, die Durchblutung verbessert sich.
- Die Gefäße bleiben elastisch, die Menge des transportierten Blutes kann besser an den Bedarf bei Ruhe bzw. bei Bewegung angepasst werden.
- Die Sauerstoffversorgung wird verbessert, ihr Körper hat dadurch mehr Energie.

Bei regelmäßiger Einnahme fühlen Sie sich meist schon nach wenigen Wochen belastbarer und kommen nicht mehr so schnell außer Atem.



Problemlos kombinierbar mit anderen Medikamenten!

Crataegutt® novo 450 mg. 450 mg/Filtablette. Für Erwachsene und Heranwachsende ab 12 Jahren. **Wirkstoff:** Weißdornblätter-mit-Blüten-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Bei nachlassender Herzleistung. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!** Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Karlsruhe. C/01/01/16/02

Serie: Folge 8 Beim Hausarzt // Medikamente H – J



„Welche Medikamente darf ich nicht absetzen, Herr Doktor?“

Es ist ein intensiver Wunsch vieler Patienten: „Bitte weniger Medikamente!“ Und es vergeht kein Tag, an dem mir nicht diese Frage gestellt wird: „Herr Doktor, muss ich die wirklich alle nehmen?“ Oft werden zu viele Präparate verschrieben, keine Frage – doch es gibt zahlreiche Medikamente, bei denen Patient und Arzt immer gemeinsam überlegen sollten, ob ein Absetzen sinnvoll ist. Hier stelle ich Ihnen in Form eines „kleinen Medikamenten-ABC“ einige Medikamente vor, die Sie nicht „Hals über Kopf“ absetzen sollten.

H wie Hormonpräparate

Es gibt jede Menge Hormone im Körper, die von außen zugeführt oder ersetzt werden können. Von A wie Antibabypille (etwa Gestagen), über S wie Schilddrüse (etwa L-Thyroxin) bis Z wie Zuckerkrankheit (z. B. Insulin). Diese Substanzen greifen tief in das Steuer- und Regelsystem des Körpers ein. Ein „Absetzen“ kann daher für jede Menge „Wirbel“ an vielerlei Stellen sorgen.

Warum? Die Wirkungen sind um ein Vielfaches umfangreicher als die große Zahl der Hormone selbst. Beispiel Schilddrüsenunterfunktion (behandelt mit dem Hormon L-Thyroxin): Die Schilddrüse ist die Energiesteuerzentrale des Organismus. Ohne das Medikament gerät der Körper in den Energiemangel, wenn die Schilddrüse nichts nachliefern kann. Die Betroffenen nehmen zu, werden depressiv und antriebslos. Haut, Haare und Nägel werden stumpf. Der Blutdruck stürzt in den Keller. Es kommt zu Verstopfung und Hautschwellungen. Im schlimmsten Fall drohen Koma und Lebensgefahr. Beispiel Zuckerkrankheit (behandelt mit dem Hormon Insulin): Dieses Hormon wird normalerweise in der Bauchspeicheldrüse gebildet und therapeutisch unter die Haut gespritzt. Reicht die Produktion nicht aus, bleibt nur die Gabe per Spritze. Ohne Insulin droht ein „Zucker-Schock“ und damit ein Energiekollaps. Lebensgefahr. **Ausnahme?** Bei Überdosierungen sollte erst einmal kein Hormon nachgegeben werden. Das entscheidet aber der Arzt.

I wie Immunmodulatoren

Viele moderne Medikamente (oft komplizierte Antikörper, TNF-Blocker) helfen, unerwünschte körpereigene Abwehrreaktionen zu unterdrücken. Zum Beispiel bei Erkrankungen wie der Schuppenflechte, dem Rückenleiden Morbus Bechterew oder auch chronischen Darmentzündungen. Ein „Absetzen ohne Grund“ kann ein Wiederaufflammen der Erkrankung bedeuten.

Warum? Die Medikamente bekämpfen nicht die Ursache (der Körper „verwechselt“ nach wie vor eigenes Gewebe mit gefährlichen Eindringlingen), sondern unterbrechen deren „Abwehr“. Damit kann eine Erkrankung wiederkommen, wenn die Medikamente weggelassen werden. **Ausnahme?** Schwere Infektionen oder auch Krebserkrankungen, weil der Körper dann all seine Abwehrkräfte braucht.

J wie Jod

Eine regelmäßige Jodzufuhr mit der Nahrung hilft der Schilddrüse, gesund zu bleiben (sonst vergrößert sie sich – „Struma“ genannt). Wer zusätzlich Jod zu sich nehmen soll, unterstützt die Hormonproduktion in der Schilddrüse. Beim Absetzen kann im Laufe der Zeit eine Schilddrüsenunterfunktion entstehen. **Warum?** Ohne Jod keine Schilddrüsenhormone. Es treten zwar keine „akuten Beschwerden“ auf, jedoch droht eine Vergrößerung der Schilddrüse. In Deutschland herrscht in vielen Regionen Jodmangel. Kinder, Mütter, Sportler, Vegetarier und Senioren sollten zudem besonders vorsichtig sein. **Ausnahme?** Allergie. Neugabe von jodhaltigen Medikamenten wie Amiodaron.

Dr. med. Dierk Heimann

Er ist seit 20 Jahren Arzt und hat sich unter anderem auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Vorbeugungs-, Ernährungs- und Natur-Medizin spezialisiert.
www.ihr-hausarzt-in-mainz.de



TEXT: DR. MED. DIERK HEIMANN FOTO: CHRISTOF MATTES FÜR TV HÖREN UND SEHEN

KNACKPUNKT KNIE
Besonders be-
troffen sind oftmals
die Knie- sowie
Hüftgelenke



So unterstützen Sie Ihre Gelenke

Beweglich bis ins hohe Alter

Rund 100 Gelenke bringen uns täglich durchs Leben – sie halten uns in Bewegung. Doch was tun wir eigentlich für sie? Meistens viel zu wenig.

Der Gelenkknorpel schützt die Gelenkflächen und macht aufgrund seiner Elastizität und Druckfestigkeit zusammen mit der Gelenkflüssigkeit eine nahezu reibungslose Bewegung möglich. Mit steigendem Alter und der alltäglichen Belastung auf den Gelenkknorpel dünnt die Knorpelschicht jedoch mehr und mehr aus. Das natürliche Schutzkissen unseres Gelenks schwindet.

Kollagen für starke Gelenke

Ein wichtiger Grundbaustein des Gelenksystems ist Kollagen. Rund 70 Prozent des Gelenkknorpels bestehen aus diesem Eiweißbaustein. Kollagen ist somit ein struktureller Bestandteil und stabilisiert die Gelenkapseln. Zusätzlich wird in CH-Alpha® PLUS ein spezieller Hagebutten-Extrakt eingesetzt, der in einem aufwändigen Verfahren aus der Schale der Hagebutte gewonnen wird. Sinnvoll ergänzt werden die Trinkampullen durch das Antioxidans Vitamin C, das eine wichtige Rolle bei der Neubildung von Kollagen im Gelenkknorpel spielt und für den Erhalt von Knochen und Stützgewebe notwendig ist.

Knochenfunktion bei. Es unterstützt den Erhalt von Knochen-substanz und Stützgewebe.

Neuer Ansatz verspricht Hilfe

CH-Alpha® PLUS (Monatpackung mit 30 Trinkampullen, rezeptfrei in Ihrer Apotheke) verfolgt einen neuen Ansatz. Es enthält natürliches Kollagen-Peptid, mit der allgemein bekannten hohen Bioverfügbarkeit – die Nährstoffe können besonders gut vom Körper aufgenommen werden. Zusätzlich wird in CH-Alpha® PLUS ein spezieller Hagebutten-Extrakt eingesetzt, der in einem aufwändigen Verfahren aus der Schale der Hagebutte gewonnen wird. Sinnvoll ergänzt werden die Trinkampullen durch das Antioxidans Vitamin C, das eine wichtige Rolle bei der Neubildung von Kollagen im Gelenkknorpel spielt und für den Erhalt von Knochen und Stützgewebe notwendig ist.