



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.



- + PUMPKRAFT**
- + DURCHBLUTUNG**
- + SAUERSTOFF**

**Pflanzkraft 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/Filmtablette. 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/01/04/16/02



### Dr. med. Dierk Heimann

Er ist seit 20 Jahren Arzt und hat sich unter anderem auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Vorbeugungs-, Ernährungs- und Naturmedizin spezialisiert.

[www.ihr-hausarzt-in-mainz.de](http://www.ihr-hausarzt-in-mainz.de)

„Ich wurde von einer  
**Zecke**  
gestochen.  
Was soll ich tun,  
Herr Doktor?“

**E**in 50jähriger Patient kommt zu mir in die Sprechstunde. Ich kenne ihn noch nicht. Er macht einen durchtrainierten, sportlichen Eindruck. Er ist passionierter Reiter, wie sich herausstellt. „Mich hat eine Zecke erwischt und jetzt habe ich hier eine Schwellung.“ Er krempelt sein blaues Poloshirt hoch. Am rechten Oberarm sehe ich eine etwa fünf Zentimeter große Rötung, die in der Mitte heller erscheint. „Muss man da etwas machen“, möchte er wissen. Für mich ist die Sache eindeutig: „Es sieht nach einer Infektion mit Borrelien aus. Das sind Bakterien, die von Zecken übertragen werden – vor allem, wenn die Blutsauger länger als ein paar Stunden in der Haut stecken.“

### Je früher Borrelien mit Antibiotika behandelt werden, desto besser

Die typische Rotfärbung um den Einstich mit einer blassen Abfärbung zur Mitte hin wird als Erythema chronicum migrans bezeichnet. Es ist nahezu beweisend für eine Borrelien-Infektion im Frühstadium. Doch in etwa der Hälfte aller Fälle, kann dieses eindeutige Zeichen feh-

len, dann sind zusätzliche Laboruntersuchungen notwendig – und auch diese können falsch sein. Ist die Rötung vorhanden, heißt es: Je früher jetzt die intensive Behandlung mit einem Antibiotikum beginnt, desto erfolgreicher ist sie. Andernfalls drohen Herz- oder auch Nervenschäden. Borrelien sind wie ein Chamäleon: sie sind später schwer zu entdecken und können die unterschiedlichsten Beschwerden auslösen. Teilweise bilden sich die Symptome sogar erst nach Jahren aus – dann ist der Zeckenstich längst vergessen und an eine Borreliose wird oft nicht gedacht. Leider ist sie dann auch deutlich schlechter zu therapieren.

„Ich gebe Ihnen ein Antibiotikum: Eine Substanz aus der Klasse der Tetrazykline, sie heißt Doxzyklin. Nehmen Sie davon bitte täglich eine Tablette mit 200mg über mindestens 14 Tage ein, noch besser sind drei Wochen. Trinken Sie vor und nach der Einnahme bitte keine Milch oder Milchprodukte und auch keinen Orangensaft oder calciumreiches Mineralwasser. Denn sonst kann dieses Antibiotikum

nicht wirken. Gleiches gilt für frei verkäufliche Medikamente, die die Magensäure neutralisieren sollen. Während der Einnahme kann es sein, dass Sie vorübergehend kurzsichtig werden, daher Vorsicht beim Autofahren – beobachten Sie sich bitte genau selbst“, erkläre ich meinem Patienten.

### „Warum sind mögliche Spätschäden so schwer zu behandeln?“

Unterschieden wird in ein Früh- und Spätstadium der Infektion. Zu Beginn können die Antibiotika die Erreger noch sehr gut erreichen. Später „verstecken“ sich die Borrelien jedoch regelrecht im Körper, z. B. im Gehirn oder den Gelenken. „Und warum brauchen Sie jetzt keine Blutwerte?“, möchte mein Patient noch wissen. „Laborwerte, in diesem Fall Antikörper, können direkt nach dem Zeckenstich noch negativ sein, obwohl eine Infektion vorliegt. Zwar könnten dann in ein paar Wochen Antikörper im Blut nachweisbar sein. Doch auch diese können – selbst bei einer Infektion – auch dann noch ausbleiben, wenn das Antibiotikum schnell genug eingesetzt wurde.“

# Mein Ruhestifter

Gegen innere Unruhe bei Angstgefühlen  
und schlechtem Schlaf\*

Spezieller Wirkstoff aus Arzneilavendel  
Beruhigt und verbessert den Schlaf\*  
Macht weder abhängig noch tagsüber müde



Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

\* Schlafstörungen, die aus innerer Unruhe und Angstgefühlen resultieren.

Lasea® 80 mg / Weichkapsel. Für Erwachsene ab 18 Jahren. Wirkstoff: Lavendelöl. Anwendungsgebiete: Zur Behandlung von Unruhezuständen bei ängstlicher Verstimmung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe.