



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



Ich habe im Moment jede Menge Stress im Beruf. Und zwar noch etwa zwei bis drei Wochen, dann steht eine wichtige Fortbildungsprüfung an. Doch ich finde vor Aufregung nachts keine Ruhe mehr. Im Bett fallen mir alle Aufgaben ein, die ich noch nicht drauf habe.“ Mein Patient ist merklich angespannt und besorgt. Ich kenne ihn schon lange. Es geht für ihn schließlich um viel – wenn er die Fortbildung nicht erfolgreich absolviert, ist sein Beruf in Gefahr. Er fragt: „Können Sie mir helfen, dass ich die nächsten zehn, 20 Tage durchhalte?“ „Ja, ich kann Ihnen etwas zum Schlafen aufschreiben. So zwei, drei Wochen können Sie das ohne Probleme abends einnehmen“, entgegne ich. „Es ist ein Medikament, das entfernt mit dem Valium verwandt ist. Der Wirkstoff heißt Zopiclon. Wir beginnen mit der kleinsten Dosierung, einverstanden?“

„Bitte keine Experimente mit neuen Medikamenten“

Mein Patient schaut mich an. „Nein, das macht mich am nächsten Tag bestimmt zu müde und unkonzentriert. Haben Sie nicht etwas anderes?“ Auch, wenn ich anderer Meinung bin, in der jetzigen, angespannten Stress-Situation wäre jeder Ratschlag von mir ein ‚Verunsicherungs-Schlag‘ für meinen Patienten. „Sie kennen mich doch,“ ergänzt er. „Passt nicht eines der Medikamente, die ich schon früher genommen habe? Dann weiß ich wenigstens, wie ich darauf reagiere, und das gibt mir Sicherheit. Verstehen Sie?“ Ich schaue mir seine Akte an. Er hat früher noch nie ein Schlafmittel gebraucht. Dann fällt mein Blick auf seinen Heuschnupfen. Er hat vor Jahren dagegen ein sogenanntes Antihistaminikum als Tropfen eingenommen. Die älteren Präparate sind sehr gut verträglich, seit Jahren bekannt, millionenfach eingesetzt – und haben eine nun durchaus brauchbare Nebenwirkung, die sonst nachteilig ist: Sie machen müde.

Vom Heuschnupfen-Präparat zum Schlafmittel

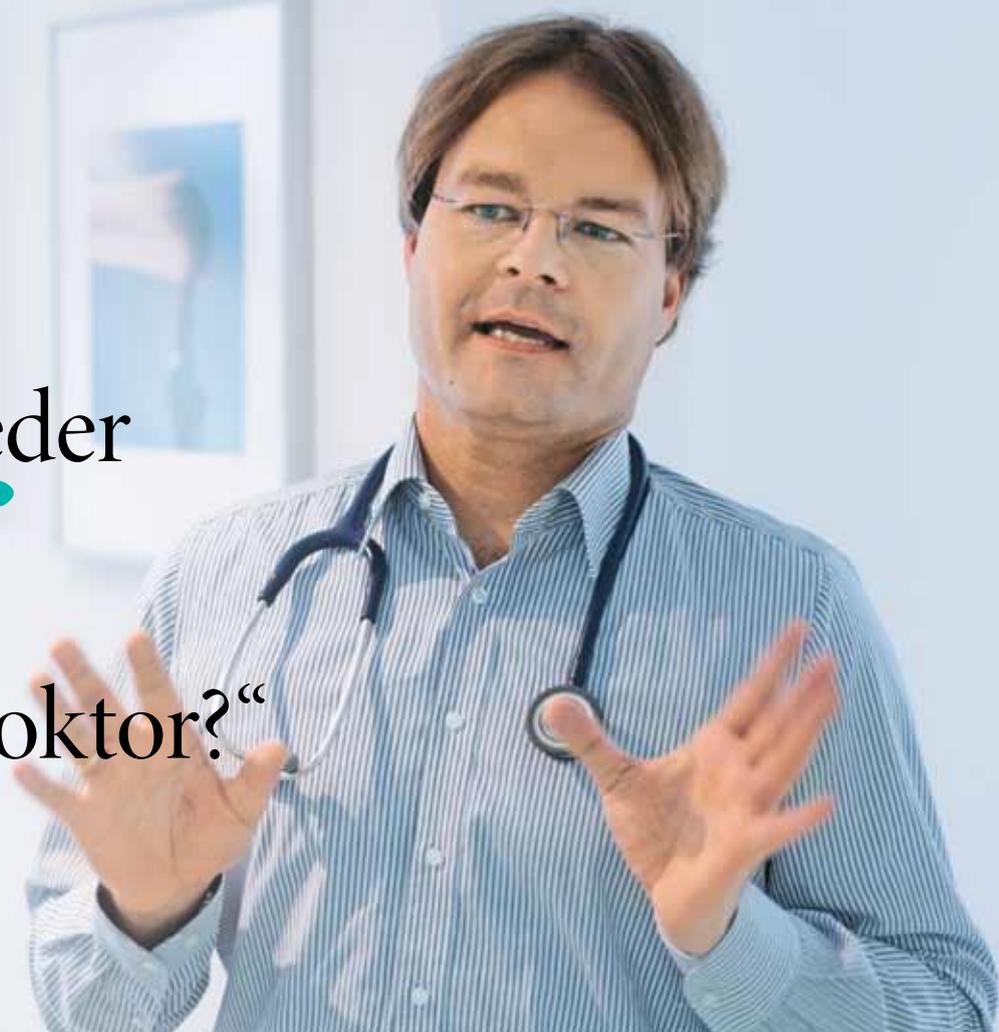
Ich berichte meinem Patienten von meiner Idee. „Ja, ich weiß noch, da war ich immer ganz schläfrig. Ginge das jetzt nicht auch? Ohne Heuschnupfen?“, fragt er. Ich lächle ihn an. Das könnte ein Weg sein, wenn auch ein etwas ungewöhnlicher, und dafür eigentlich auch nicht zugelassen. „Gut. Wir probieren es. Der Wirkstoff heißt Dimetinden und das Medikament Fenistil. Ich schreibe es Ihnen gern auf; Sie bekommen es in der Apotheke. Nehmen Sie abends eine normale Dosis. Vielleicht reicht das schon. Wenn Sie morgens jedoch wie gerädert aufwachen, müssen wir uns etwas anderes einfallen lassen. Okay?“ Er ist dankbar. Nach acht Wochen kommt er mit einer Flasche Wein vorbei. Er hat die Prüfung bestanden. Das Antihistaminikum hat ihm durch die anstrengende Vorbereitungszeit geholfen.

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

„Wie kann ich nachts wieder Schlaf finden, Herr Doktor?“

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



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. L/01/08/15/05