



# „Was hilft dauerhaft gegen mein Asthma, Herr Doktor?“



**S**eit ihrer Kindheit leidet meine Patientin unter Heuschnupfen. Sie hat gelernt, damit zu leben. Inzwischen ist sie Anfang 60 und Großmutter, arbeitet nach wie vor als Lehrerin in einer Grundschule. Sie ist, wie man so sagt, eine gepflegte Erscheinung. Sie achtet auf sich, liebt Literatur und Kunst. Reist gerne. Im Laufe der Zeit ist aus ihrem Heuschnupfen jedoch eine Asthma-Erkrankung geworden. Auch damit hat sie sich arrangiert. Neuerdings aber bekommt sie immer häufiger Asthma-Anfälle. Ihr gehen vor allem nachts ‚die Bronchien zu‘, wie sie sagt. „Dann rasselt alles in meiner Lunge. Es fühlt sich an, als ob jemand einen riesigen Stein auf meinen Brustkorb gelegt hätte.“ Schlafen fällt dann schwer. Morgens ist sie kaputt und kraftlos. Muss aber in die Schule.

sogar vorbeugend eingenommen werden.“ So versuche ich meine Patientin zu überzeugen. Und da wir uns schon lange kennen, vertraut sie mir. „Wir erhöhen jetzt erstmal die Dosis des inhalierbaren Cortison. Das mildert die akute Entzündung ab und die Anfälle werden seltener und milder bis sie schließlich ganz verschwinden. Leider wirkt das nicht dauerhaft. Daher sollten Sie gleichzeitig die Allergene in ihrer Umgebung verringern. Zuhause. In der Schule. Überall!“ Zusätzlich rate ich meiner Patientin ihren Allergietest zu wiederholen. Wohlmöglich ist etwas Neues hinzugekommen. Hausstaub etwa. Das muss unbedingt abgeklärt werden.

### Warum das Sonnen-Vitamin D uns frei atmen lässt

„Wie oft soll ich das Spray denn einnehmen?“, fragt sie. „Morgens und abends je zwei Inhalationen, tagsüber – bei Bedarf – bis zu vier weitere. Diese sehr flexible Dosiserhöhung ist jedoch nur mit bestimmten Wirkstoffen möglich. Das nennt sich dann SMART-Konzept. Einverstanden? Dabei bleibt es, bis die Anfälle weg sind. Dadurch sammeln sie wieder Kraft. Wenn es dann besser ist, schleichen wir das Medikament langsam aus, reduzieren die Dosis.“ Sie geht darauf ein, stellt aber eine gute Frage, die jeder Patient gegenüber seinem Arzt parat haben sollte: „Was kann ich sonst noch machen?“ Meine Antwort überrascht sie: „Es gibt eine neue Übersichtsstudie, die zeigen konnte, dass die tägliche Einnahme von 25 bis 50 Milligramm Vitamin D auch die Entzündungen in den Bronchien bei Asthma beruhigen kann. Das sollten wir versuchen.“ Zudem rate ich ihr alle möglichen Allergie-Quellen zu checken. Hat einer ihrer Schüler eine Katze? Wäre ein Klassiker. Topf-Pflanzen sollte sie aus ihrer Wohnung verbannen. Schimmelgefahr. Und auch beim Kampf gegen Hausstaub gibt es zahlreiche Möglichkeiten. Sie nickt. Etwa vier Wochen später kommt sie wieder. „Sie hatten Recht. Es geht mir deutlich besser. Jetzt möchte ich mit dem Vitamin D beginnen“ Ich bin erleichtert und stimme gerne zu.

### 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)

## Meditonsin® Aktivieren auch Sie Ihre Selbstheilungskräfte.



Für die ganze Familie geeignet.

Über 90% der Verwender\*\* beurteilen die Wirksamkeit und Verträglichkeit mit „sehr gut“ und „gut“

„  
Mein Tipp. Schon bei den **ersten Anzeichen** einer Erkältung: Meditonsin®. Die Erkältungs-Medizin.

**NEU:**  
Jetzt auch als Meditonsin® Globuli.  
Homöopathisch. Einzigartig. Gut.

\*Nach Rücksprache mit dem Arzt, ab 1 Jahr in der Selbstmedikation. \*\*Kergl, A., 2011: Komplexhomöopathikum (Meditonsin® Tropfen) bewährt sich in Anwendungsbeobachtung. Pharm. Ztg., 156. Jahrgang, Nr.14.

Meditonsin® Tropfen / Meditonsin® Globuli. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Akute Entzündungen des Hals-, Nasen- und Rachenraumes. Meditonsin® Tropfen enthält 6 Vol.-% Alkohol. Meditonsin® Globuli enthält Sucrose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. MEDICE Arzneimittel Iserlohn; 04/2016.



## Stark gegen Nagelpilz



## Ciclopoli Der einzige wasserlösliche Anti-Pilz-Lack

- + einfach und bequem anzuwenden
- + kein Feilen, kein Nagellackentferner
- + dringt rasch in den Nagel ein
- + beschleunigt das Nagelwachstum
- + praktisch unsichtbar

[www.nagelpilz-weg.de](http://www.nagelpilz-weg.de)

rezeptfrei in Ihrer Apotheke

**Ciclopoli® gegen Nagelpilz**  
Wirkstoff: 8% Ciclopirox. Wirkstoffhaltiger Nagellack zur Anwendung ab 18 Jahren. Anwendungsgebiete: Pilzkrankungen der Nägel, die durch Fadenpilze (Dermatophyten) und/oder andere Pilze, die mit Ciclopirox behandelt werden können, verursacht wurden. Warnhinweis: Enthält Cetylstearylalkohol, örtlich begrenzte Hautreizungen (z. B. Kontaktdermatitis) möglich. Apothekenpflichtig. Stand: Februar 2014. Taurus Pharma GmbH, Benzstr. 11, D-61352 Bad Homburg. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.