



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



STARK GEGEN DEN ATEMWEGS INFEKT*

Das pflanzliche Anti-Infektivum*

mit der Kraft der südafrikanischen Kapland-Pelargonie packt den Infekt mit der Wurzel.

- Bekämpft Infekt-Erreger
- Löst zähen Schleim
- Verkürzt die Krankheitsdauer

*bei akuter Bronchitis



Umckaloabo®

Unaussprechlich, aber ausgesprochen gut

Umckaloabo® ist eine eingetragene Marke Reg.-Nr.: 644318

Umckaloabo® 8 g/10 g Flüssigkeit. Für Erwachsene und Kinder ab 1 Jahr. Wirkstoff: Pelargonium-sidoides-Wurzeln-Auszug. Anwendungsgebiete: Akute Bronchitis (Entzündung der Bronchien). Enthält 12 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. ISO-Arzneimittel – Ettlingen.

U/01/03/16/05

„Wie kann ich meine Leber selbst heilen, Herr Doktor?“

Bei einem älteren Patienten steht eine Ultraschalluntersuchung des Bauchraums an. Beschwerden hat er zwar nicht, aber seine Leberwerte sind in den letzten Jahren kontinuierlich angestiegen. Nun zeigen sich auf der Labor-Auswertung der wichtigsten Leberwerte (Transaminasen) erstmals rote Markierungen – sie sind deutlich erhöht. Die Ultraschalluntersuchung zeigt mir: Das Lebergewebe wirkt dichter und „echoreicher“, das bedeutet, es „verschluckt“ mehr Ultraschallwellen als normal üblich. Zudem zeigen sich hellere und dunklere Zonen in der Leber. Mein Verdacht: Bei meinem Patienten ist eine sogenannte Fettleber entstanden. Das erklärt auch die erhöhten Leberwerte in der Laboruntersuchung.

Wenn die Leber zu viel Fett einlagert

Ich teile meinem Patienten die Diagnose mit und erkläre: „Von einer Fettleber (Steatosis hepatis) spricht man, wenn die Leberzellen vermehrt Fett (Triglyceride) eingelagert haben. Dadurch sind die Zellen der Leber weniger leistungsfähig, können sich leichter entzünden und daraufhin absterben.“ „Und woher kommt das?“, möchte er wissen. „Dafür gibt leider viele Ursachen: zum Beispiel eine zu fettreiche Ernährung, die Blutzuckerkrankheit Diabetes mellitus, bestimmte Virusinfektionen, Autoimmunerkrankungen, Medikamente, aber auch zu viel Alkohol“, antworte ich. „Aber ich trinke jeden Tag nur ein Glas Wein. Ist das wirklich ein Problem?“, fragt mein Patient verunsichert. Während er redet, schaue ich auf den Bildschirm des Ultraschallgeräts. Nicht etwa aus Unhöflichkeit, doch es fällt vielen Patienten deutlich leichter, über

Tabus zu sprechen, wenn sie einem nicht direkt in die Augen schauen. Das Thema „Alkoholkonsum pro Tag“ ist solch ein Tabu. Die meisten Patienten rücken immer erst dann mit der Sprache heraus, wenn man intensiver nachfragt.

Wie viel Alkohol ist zu viel?

Die Fakten sind eindeutig: Etwa 30 Gramm reiner Alkohol (etwa drei kleine Gläser Wein) bei einer Frau und rund 50 Gramm (etwa eine halbe Flasche Wein) bei Männern gelten als körperlich schädlich. Doch bereits unterhalb dieser Grenzen kann eine Abhängigkeit entstehen. In Kombination mit leberschädigenden Medikamenten, wie bestimmten Schmerzmitteln und Blutverdünnern, ist vielleicht sogar ein Glas schon „zu viel“. Wie bei meinem Patienten – seine Leber hat die tägliche Alkoholmenge nicht ausreichend abbauen können. Sie hat bereits mehr Fett gespeichert als üblich. „Wenn Sie so weitermachen, kann es zu einer lebensbedrohlichen Zerstörung der Leber (Leberzirrhose) kommen.“

Doch ich habe auch eine gute Nachricht: „Noch kann sich alles vollständig zurückbilden, wenn Sie in den nächsten 100 Tagen vollständig auf Alkohol verzichten“, erkläre ich. Mein Patient wirkt schockiert, aber er stimmt zu: „Ich will es versuchen und auf meinen abendlichen Wein und sonstigen Alkohol verzichten!“

Nach vier Monaten sehe ich ihn wieder. „Es hat geklappt, ich habe durchgehalten“, berichtet er stolz. Noch einmal untersuche ich seine Leber mit dem Ultraschall: Das Organ hat sich erholt und sieht fast wieder normal aus. Ich bin erleichtert. Am nächsten Tag zeigt sich: Auch seine Blutwerte sind wieder okay.



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

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.