

„Gib dir einen Ruck und tu was für dein Gedächtnis, hab ich mir gesagt.“



Pflanzlich und gut verträglich

- Stärkt Gedächtnis und Konzentration*
- Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

* Bei altersassoziierten geistigen Leistungseinbußen.

Tebonin® konzent® 240 mg. Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Pflanzliches Arzneimittel zur Besserung von (altersassoziierten) geistigen Leistungseinbußen und zur Verbesserung der Lebensqualität bei leichter Demenz. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe. T1/01/02/16/02



Rund um den Jahreswechsel kommen viele Patienten zu mir, die ich lange nicht mehr gesehen habe. Mit dabei sind ihre guten Vorsätze für das neue Jahr. Und dabei handelt es sich meistens um die ‚sieben Klassiker‘: aufhören zu rauchen, weniger Alkohol trinken, Gewicht reduzieren, weniger Stress, weniger Fast-Food, mehr Zeit für Familie und Freunde und mehr Bewegung .

Das Problem vieler Patienten ist die Motivation

Ich konnte beobachten, dass Patienten ihre Lebensgewohnheiten dann langfristig und erfolgreich ändern, wenn sie erfahren, welche Auswirkungen die bisherigen tatsächlich schon auf ihren Körper hatten. So war es auch bei einem etwa 50-jährigen Patienten: Nachdem er auf dem Ultraschallbild gesehen hat, dass er eine Fettleber hat, ist es ihm gelungen, 15 Kilogramm abzunehmen. Damit konnte er seine Leber vor weiteren Schäden retten. Ähnlich ist es bei vielen Patienten mit Ablagerungen in der Halsschlagader: Wer einmal eine ‚Kalkmurmel‘ in sich gesehen hat, spürt, dass es um die eigene Gesundheit geht – und nicht um das ‚nervige Ermahnen des Arztes‘.

Oft führt erst der Blick in den eigenen Körper zum Umdenken

Daher frage ich meine Patienten, ob sie erfahren möchten, was in ihrem Körper wirklich alles vor sich geht. Viele entscheiden sich für eine ausführliche ‚Innenschau‘. Auch wenn sich die gesetzlichen Krankenkassen nur in geringem Umfang an dieser Form der Gesundheitsvorsorge beteiligen: sie bezahlen lediglich den ‚CheckUp 35‘. Diese Untersuchung steht jedem Krankenversicherten ab dem 35. Lebensjahr alle zwei Jahre zu. Er umfasst eine Basisuntersuchung, ein EKG sowie eine kleine Blut- und Urinuntersuchung. Sollte der Arzt in diesem beschränkten Rahmen etwas Auffälliges finden, kann er dem nachgehen – so ist die Idee. Doch meines Erachtens ist der CheckUp 35 in vielen Fällen nicht ausreichend, um einen aussagekräftigen Status Quo zu erheben. In dieser Annahme bestätigte mich auch der diesjährige Kardiologen-Kongress in Rom. Dort wurden Zahlen zur Reduktion von Herzinfarkten und Schlaganfällen vorgestellt. Bis zu 90 Prozent davon ließen sich verhindern! Voraussetzung: Die frühzeitige Senkung von Bluthochdruck und schädlichem LDL-Cholesterin. Ich empfehle meinen Patienten daher zusätzlich zum CheckUp 35:

- Untersuchung weiterer Blutwerte – LDL-Cholesterin, Entzündungs-, Leber- und Nierenwerte, Blutbild
- Ultraschall der Halsschlagadern – um den Zustand und eine mögliche Schädigung der Gefäße zu erkennen
- Messung des Augeninnendrucks – zur Früherkennung eines Grünen Stars
- Ultraschalluntersuchung des Herzens
- Darmspiegelung – sollten in diesem Rahmen Polypen entdeckt werden, können sie abgetragen und somit ein späteres Auftreten von Darmkrebs verhindern werden. Die Darmspiegelung wird ab dem 50. Lebensjahr von der Krankenkasse bezahlt.
- Ultraschalluntersuchung des Bauches – so können zum Beispiel eine Fettleber oder Gallensteine entdeckt werden
- Inspektion der Haut (Hautkrebs-Screening)



„Können Sie mir bei den **guten Vorsätzen** helfen, 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

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



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®

Uaussprechlich, 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 – Eitlingen.

U/01/03/16/05