



„Wie senke ich das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, 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

Es gibt Tage, da gehe ich ganz beschwingt aus der Praxis. Heute ist einer davon. Einer meiner Patienten hat in Sachen Vorbeugung wirklich Sensationelles erreicht. Ich habe gerade seine Laborwerte durchgesehen. „Ich bin richtig stolz auf mich, Herr Doktor“, sagt er sichtlich zufrieden. Ich betreue meinen heute 55-jährigen Patienten seit 2013 – damals habe ich Ablagerungen in der Halsschlagader und in den Herzkranzgefäßen festgestellt. Also eine akute Herzinfarkt- und Schlaganfallgefahr. Mein Patient hatte damals so ziemlich alle Risikofaktoren in sich vereinigt. Er sei ein wandelnder Risikofaktor, hat mein Kollege damals zu ihm mit einem Schmunzeln gesagt.

und seine Medikamente neu eingestellt. Seine Frau hatte mich darum gebeten. Jetzt hat er fast zehn Kilo abgenommen, zu rauchen aufgehört, fährt regelmäßig Fahrrad, und auf seine Laborwerte muss ich gleich zweimal schauen, so dramatisch gut sind die Veränderungen. „Was hat sich denn verbessert? Ich bin so gespannt“, sagt er. „Na ja, um es kurz zu machen: Es hat sich alles verbessert! Sie haben eine erbliche Fettstoffwechselstörung. Ihre Triglyceride, also die Blutfette waren im Herbst fast bei 1.000. Normal wäre ein Wert von 150. Jetzt sind sie mit 190 fast im normalen Bereich. Ihr LDL-Cholesterin war bei 250. Für Sie wäre unter 70 optimal – Sie sind jetzt schon bei 85. Ihr Blutzuckergedächtnis, der HbA1c, war bei 9,2, also fatal schlecht – jetzt sind Sie bei 6,4. Ich muss sagen, ich bin echt beeindruckt.“ Das bin ich wirklich.

Risikofaktoren frühzeitig erkennen
Da mein Steckenpferd die Prävention ist, also die Vorbeugung von Erkrankungen, liegt mir die Verbesserung der gesundheitlichen Chancen meiner Patienten – bevor es einen körperlichen „Warnschuss“ gibt – sehr am Herzen. Wahrscheinlich auch deshalb, weil es auch mich in Sachen Gesundheit selbst schon einmal kalt erwischt hat. Ein weißer Kittel schützt da leider nicht. Seitdem achte ich bei denjenigen Patienten, die dies möchten, gleich doppelt darauf. „Welche Medikamente sind denn am wichtigsten?“, möchte mein Patient wissen. „Kann ich

jetzt etwas absetzen?“ Das höre ich oft. Ich schüttle den Kopf. „Lieber nicht. Das Metformin nehmen Sie ja dreimal am Tag. Es verbessert Ihren Zucker-Stoffwechsel. Das Empagliflozin lässt Sie etwa 80 Gramm Zucker pro Tag mit dem Urin ausscheiden, verbessert so die Diabetes-Erkrankung und schützt zudem Herz und Gefäße. Mit den 80 Milligramm Atorvastatin und den 10 Milligramm Ezetemib haben wir Ihre Fettwerte normalisiert. Die 100 Milligramm Aspirin verhindern kleine Blutgerinnsel, und die 160 Milligramm Valsartan mit 25 Milligramm HCT senken Ihren Blutdruck. Ich weiß, die Liste ist lang – doch sie eröffnet Ihnen die besten Chancen, gesund zu bleiben. Machen Sie bitte so weiter. Vor allem auch mit der Bewegung und dem Abnehmen. Sie haben Tolles erreicht.“ Mein Patient lächelt mich an.

Prävention ist die beste Medizin
Es ist einer dieser Tage, an denen ich das Gefühl habe, wirklich etwas bewirken zu können. Auch wenn wir in der Medizin leider keinerlei Garantien abgeben können. Aber wir können Chancen verbessern, und daran arbeite ich jeden Tag ...

Eine gesunde Lebensweise
Blutdruck, Gewicht und alle Fettwerte waren viel zu hoch. Er hat geraucht und zudem die Blutzuckerkrankheit Diabetes entwickelt. Lange hat er nichts an seinem Lebensstil geändert und auch seine Medikamente nicht regelmäßig genommen. Ich habe daraufhin im letzten Herbst lange mit ihm gesprochen

Anzeige

Mehr Kraft fürs Herz, mehr Kraft fürs Leben!

Sie stehen mitten im Leben, der Alltag strengt Sie aber in letzter Zeit oft an? Wenn Sie, z.B. beim Treppensteigen oder bei ausgedehnten Spaziergängen, häufiger außer Atem geraten und schnell erschöpft sind, dann braucht Ihr Herz etwas Unterstützung! Die kommt aus der Natur – in Form von Weißdorn-Spezialextrakt.

Sauerstoff. Bewegen wir uns schneller oder üben wir eine etwas anstrengendere Tätigkeit aus, muss auch unser Herz-Kreislauf-System deutlich mehr arbeiten. Mit zunehmendem Alter lässt seine Leistung aber nach. Die Folge: Wir geraten in solchen Situationen schneller außer Atem, haben dabei weniger Kraft und Ausdauer.

► Für eine bessere **Sauerstoffversorgung** im Körper

Das Ergebnis lautet oft: Spürbar mehr Lebenskraft, schon nach 3 bis 6 Wochen!

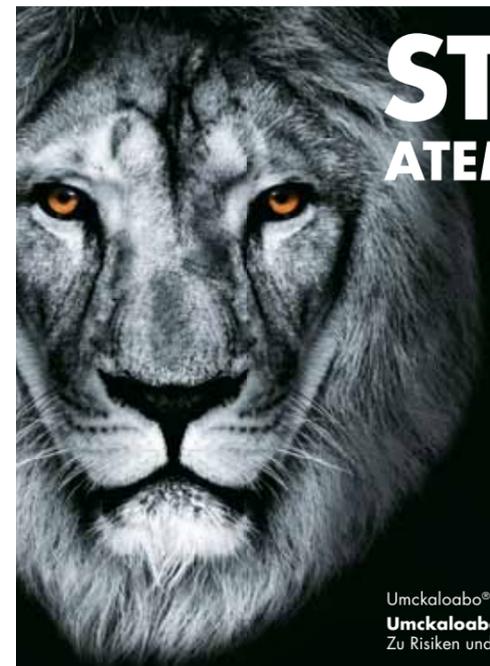
Crataegutt® – Weißdorn für Herz und Kreislauf

Nur in Crataegutt® steckt der Weißdorn-Spezialextrakt WS® 1442. Das pflanzliche Präparat unterstützt das Herz auf natürliche und verträgliche Weise:

- Es stärkt die **Pumpkraft** des Herzens, das Blut kann wieder bis in den letzten Winkel gepumpt werden
- Es hält die **Gefäße** elastisch, das Blut kann leichter durch den Körper fließen



Crataegutt® novo 450 mg, 450 mg/Filmtablette. 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/01/01/18/05



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

Umckaloabo®

Unaussprechlich, aber ausgesprochen gut®

Umckaloabo® ist eine eingetragene Marke Reg.-Nr.: 644318
Umckaloabo® Wirkstoff: Pelargonium-sidooides-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/01/01/18/08



Umckaloabo 50 ml

50 mg Flüssigkeit
Wirkstoff:
Pelargonium-sidooides-
Wurzeln-Auszug
EP® 7650
Für Erwachsene und
Kinder ab 3 Jahre

*bei akuter Bronchitis

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