

„Welche Blutdruckwerte sind denn nun gesund, 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 62-jähriger Patient betritt mein Sprechzimmer mit einem Stapel Blätter im Arm – seine Blutdruckwerte. Vier Wochen lang hat er dreimal täglich zu Hause gemessen. Ich bitte meine Patienten oft darum, wenn der Verdacht auf eine Bluthochdruckerkrankung (Hypertonie) besteht. Aus gutem Grund: Wer vor der Messung fünf Minuten sitzt oder liegt, erhält erstaunlich aussagekräftige Werte. Zuverlässiger als in der Praxis. Ich sehe mir seine Werte an. Sie liegen meist bei 140/85 mmHg. Mein Patient beobachtet mich aufmerksam. Schließlich fragt er: „Sind die Werte zu hoch, Herr Doktor? Ich habe gehört, dass die Amerikaner 120/80 empfehlen.“ Ich stimme meinem Patienten zu. „Ja, die Amerikaner haben die Werte gesenkt, um einen noch besseren Gefäßschutz zu haben. Unsere Leitlinien hier sind aktuell noch etwas höher.“ Mein Patient schaut auf seine Werte. „Und woran soll man sich nun halten? Man kann von den Amerikanern ja halten, was man will. Aber am Puls der Zeit sind sie schon, oder?“

Welche Werte sind gesund?

„Grundsätzlich ist meine Haltung: Wenn wir Risikofaktoren wie den Bluthochdruck senken können, dann sollten wir das auch tun“, sage ich. „Vorausgesetzt, dass Sie Werte von 120/80 gut vertragen und Ihnen beim Aufstehen nicht schwindelig wird. Das Problem ist leider oft, dass diese niedrigen Werte vom Körper nicht gut toleriert werden. Dann würde ich eher geringfügig höhere Blutdruckwerte akzeptieren.“ Mein Patient kann meinen Argumenten folgen. Er ist Ingenieur und kennt sich mit Risiko-Betrachtungen aus. „Kann ich sonst etwas tun, Herr Doktor? Ich möchte keine verstopften Gefäße oder gar einen Herzinfarkt oder Schlaganfall riskieren.“ Ich nicke ihm zu. „Bei Bluthochdruck ist der Druck in den Gefäßen erhöht. Das überlastet auf Dauer das Herz und andere lebenswichtige Organe. Daher ist Bluthochdruck neben Rauchen, der Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) und Fettstoffwechselstörungen eine der Hauptursachen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Aber auch dazu gibt es eine interessante Studie: Wenn Blutdruck und der LDL-Cholesterinspiegel über lange Zeit gesenkt werden, können wir etwa neun von zehn Herzinfarkten oder Schlaganfällen verhindern. Wir nennen das Primärprävention.“

Wie lassen sich die Werte senken?

„Dann möchte ich das bitte auch versuchen. Übergewicht habe ich nicht und das Rauchen habe ich lange schon aufgegeben. Reicht es, weniger Fleisch zu essen?“ Ich schüttle den Kopf. „Leider nicht. Das meiste Cholesterin wird nachts in der Leber gebildet. Über eine bessere Ernährung, mehr Sport und weniger Gewicht können Sie etwa zehn bis 20 Prozent senken. Wir können aber die LDL-Produktion mit Medikamenten reduzieren. Mit sogenannten Statinen. Sie werden meist gut vertragen. Da Sie allerdings bislang keinerlei Gefäßerkrankungen haben, zahlt das nicht die Krankenkasse. Sie müssen mit etwa fünf bis zehn Euro pro Monat rechnen.“ Mein Patient möchte alles für sich tun und lässt sich Wirkung und Nebenwirkung genau erklären. Versprechen kann ich zwar leider nichts, doch seine Chancen stehen nun besser.

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



REISE-DURCHFALL

Kaum etwas kann den Urlaub leichter verderben als Reise-Durchfall. Ursachen sind meist ungewohnte Speisen, fremde Bakterien und Viren. Zur effektiven Vorbeugung und Behandlung wird immer häufiger eine spezielle Arznei-Hefe (Perenterol®, rezeptfrei, nur in Apotheken) eingesetzt. In einer wissenschaftlichen Studie mit mehr als 3.000 Reisenden wurde die Wirksamkeit von Perenterol® überzeugend belegt.*

Arznei-Hefe vielseitig wirksam

Kaum ein für medizinische Zwecke entwickelter Naturstoff zeichnet sich durch so viele sich positiv ergänzende Wirkungen aus: So bindet die Arznei-Hefe nicht nur fremde Bakterien im Darm, gleichzeitig wird der Darm auch von den bakteriellen Giften, der eigentlichen Ursache für die Beschwerden, befreit. Darüber hinaus verhindert die in Perenterol® enthaltene Hochleistungs-Hefe einen übermäßigen Flüssigkeitsverlust und stabilisiert zudem die empfindliche körpereigene Darmflora.

Durchfälle können je nach Ausprägung auch mehrere Kapseln eingenommen werden. Von Vorteil ist dabei die gute Verträglichkeit. Im Gegensatz zu vielen anderen Durchfallmitteln ist diese speziell entwickelte Arznei-Hefe daher nicht nur für Erwachsene, sondern auch bereits für Kinder ab 2 Jahren zugelassen.

Vorsicht bei vermeintlich günstigen Nachahmer-Produkten: Die in vielen Studien gezeigte Wirksamkeit von Perenterol® lässt sich schon wegen der speziellen Herstellungstechnologie der Hefekulturen nicht auf andere Präparate übertragen.

Zur Vorbeugung und Behandlung

Zum Schutz vor Reise-Durchfall reichen bereits 2 Kapseln pro Tag. Mit der Einnahme wird am besten 5 Tage vor Abreise begonnen. Zur Behandlung akuter



*Kollaritsch, H.H. et al. Prophylaxe der Reisediarrhoe. Münch Med Wochenschr. 1988, 38: 671–4.

Perenterol® forte 250 mg Kapseln. Beschwerden bei akuten Durchfallerkrankungen, Reise-durchfällen (Vorbeugung u. Behandlung) sowie Durchfällen unter Sondenernährung. Begleitende Behandlung bei Akne. Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: März 2014. MEDICE Arzneimittel, Iserlohn. www.perenterol.de

Hämorrhoiden?

Hametum® – Die pflanzliche Therapie!*

- ▶ Hemmt Juckreiz
- ▶ Lindert Brennen
- ▶ Fördert das Abheilen kleinerer Wunden

Hametum® Hämorrhoidensalbe. Wirkstoff: Hamamelisblätter- und zweigedestillat. Anwendungsgebiete: Zur Besserung der Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. Hinweis: Blut im Stuhl bzw. Blutungen aus dem Darm-After-Bereich bedürfen grundsätzlich der Abklärung durch den Arzt. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe H2/01/08/17/04

* Zur Besserung von Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden.

