



„Wie verhindere ich, dass mein Asthma schlimmer wird, 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



Er wird zwar gerne als Wonnemonat bezeichnet – doch vielen meiner Patientinnen und Patienten bereitet der Mai Probleme. Meist in Augen und Nase. Der Heuschnupfen ist in diesem Jahr (wieder einmal) besonders ausgeprägt – so mein Empfinden. Etwa jeder fünfte Deutsche leidet darunter. Was viele nicht bedenken: Es droht ein sogenannter Etagenwechsel. Wie bei der 54-jährigen Kindergärtnerin vor mir. „Herr Doktor, meine Augen tränen ständig. Ich kann mich kaum noch konzentrieren.“ Die sonst so gepflegte Frau wirkt erschöpft. „Wie schlafen Sie?“, frage ich sie deshalb. Meine Patientin runzelt ihre Stirn. „Komisch, dass Sie fragen. Ich spüre neuerdings ein Jucken hinter dem Brustbein. Oft werde ich vom Husten wach. Und das Atmen fällt mir schwer.“

Mein Verdacht erhärtet sich
 Früher waren erstmals auftretende Allergien eine Sache der Jüngeren. Doch durch Klimawandel und Luftverschmutzung können sogar Menschen über 50 zum ersten Mal betroffen sein. Ich höre meine Patientin ab. Schon ohne Stethoskop bemerke ich ihr geräuschvolles Atmen. Das „Giemer und Brummen“ beim Ausatmen ist ein deutliches Anzeichen für zu eng gestellte Bronchien, in denen zähflüssiges Sekret im Luftstrom schwingt. Bei meiner Patientin hat ein Etagenwechsel stattgefunden. Nicht nur die Schleimhäute in Augen und Nase reagieren nun allergisch, sondern auch ihre Bronchien. „Zu Ihrem Heuschnupfen ist leider ein Asthma hinzugekommen.“ Meine Patientin guckt entsetzt. „Und was mache ich nun?“

Wie sollte man Asthma behandeln?
 „Asthma ist eine Art Entzündung in den Bronchien. Durch die Pollen ziehen sich die Bronchien zusammen. Wir sollten zuerst die Entzündung löschen. Mit einem Stoff, der vor Ort wirkt. Eine mit dem Cortison verwandte Substanz, das Budesonid. Gleichzeitig halten wir die Bronchien weit. Mit Formoterol. Beides können Sie inhalieren. Morgens und abends je einmal. Bei Bedarf auch zwischendurch.“ Das mit dem Cortison stört meine Patientin. Ich setze nach. „Ohne ein inhalierbares Cortison, das vor allem vor Ort wirkt, laufen wir Gefahr, dass Ihre Bronchien irgendwann gar nicht mehr reagieren. Wir sollten daher dringend mit der Kombination anfangen.“ Meine Patientin seufzt. „Kann ich sonst noch etwas tun?“, möchte sie wissen. „Ja, waschen Sie sich abends die Haare, dann schleppen Sie keine Pollen aufs Kopfkissen. Die Wäsche sollten Sie möglichst im Trockner oder drinnen trocknen, damit Sie keine Pollen einschleppen. Verzichten Sie auf Freiluftaktivitäten, wenn der Pollenflugwarndienst eine hohe Belastung vorhersagt. Es gibt sogar Pollenfilter fürs Auto. Und als Urlaubsziel eignen sich pollenarme Gebiete wie beispielsweise das Hochgebirge. Außerdem wichtig: Nach dem Inhalieren sollten Sie essen oder trinken, damit Wirkstoffreste runtergeschluckt werden. Im Magen werden sie abgebaut.“ Ich überweise meine Patientin noch an einen Lungenfacharzt. Bei beginnendem Asthma lässt sich mit einer Immuntherapie eventuell eine Verschlimmerung verhindern. Damit es doch noch ein Wonnemonat wird ...

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

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

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

- Stärkt Gedächtnis und Konzentration*
- Rezeptfrei in Ihrer Apotheke



Pflanzlich und gut verträglich

* 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. T1/01/10/17/08

