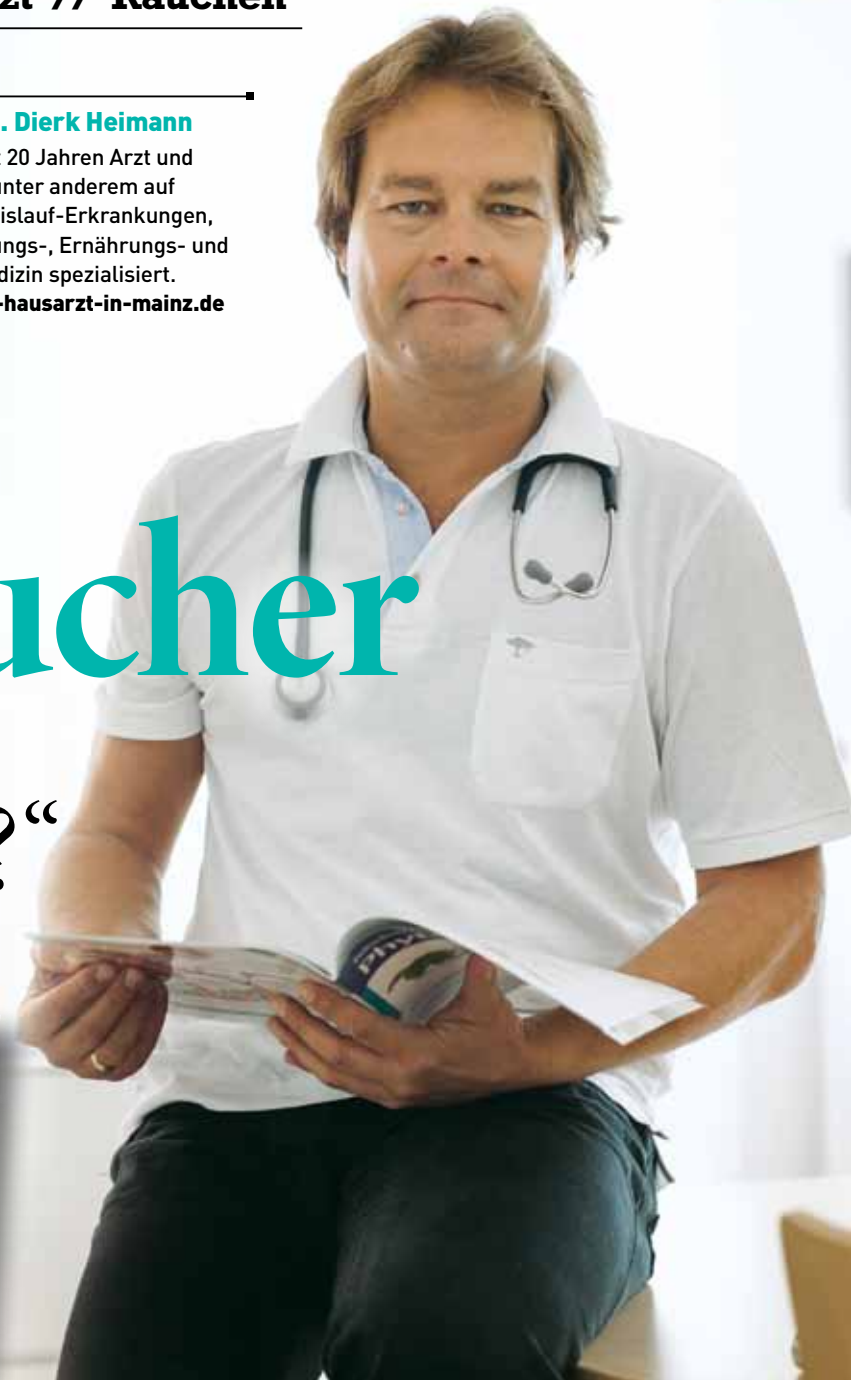


Dr. med. Dierk Heimann

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

„Gibt es einen Trick, Nichtraucher zu werden, Herr Doktor?“



Das Magazin zum Gesund-bleiben!

Mehr Muskeln, schönere Haut, längeres Leben: Mediziner erachten Molke als eines der wirksamsten Superfoods. Außerdem lesen Sie in der neuen Ausgabe von Good Health: Was wir unseren Schultern nie antun sollten; Wie wir uns gesund und fit atmen; Der spannende Alltag eines Inselarztes

Jetzt am Kiosk!



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.



Ich schaffe es einfach nicht alleine, Herr Doktor. Können Sie mir nicht helfen?“ Es ist nicht das erste Mal, dass mein 58-jähriger Patient mit dem Rauchen aufhören möchte. Aber es ist das erste Mal, dass er mich um Hilfe bittet. Vor Kurzem haben wir eine Verengung seiner Herzkranzgefäße, eine sogenannte Koronare Herzerkrankung, festgestellt. Auch deshalb will er seine Sucht nun endlich aufgeben. „Ich finde Ihre Beharrlichkeit wirklich bemerkenswert“, sage ich anerkennend. „Ein endgültiger Rauchstopp ist etwa so schwer, wie vom Heroin loszukommen. Klingt unglaublich, gilt seit 1988 jedoch als bewiesen. Ich helfe Ihnen aber gerne, dass Sie es diesmal schaffen.“

Erste unterstützende Maßnahme

„Habe ich denn überhaupt eine Chance, davon loszukommen? Und bringt das noch was für mein Herz?“ Ich kann ihn ermutigen. „Wir wissen: Über ein Drittel der Raucher, die zu Nichtrauchern werden, leben besser und länger. Und schon nach einem Jahr hat sich das Risiko von Herzinfarkt und Schlaganfall halbiert.“ Ein Lächeln huscht über das Gesicht meines Patienten. Sein Dortmunder Dialekt bricht durch. Ein deutliches Zeichen seiner Aufregung. Es ist ihm wirklich wichtig. „Wie können Sie mir denn helfen?“ Ich schaue ihn an. „Wir sollten Sie zu einem Rauchentwöhnungskurs anmelden. Manche werden zum Teil sogar von den Kassen gefördert. Der ‚Leitfaden Prävention‘ regelt das. Ihre Kasse kann, muss aber nicht zahlen. Wir fragen am besten mal nach.“

Was gibt es sonst noch?

Mein Patient schaut mich an. „Gibt es nicht auch Medikamente, die helfen?“ Ich nicke. „Ja, aber die zahlt die Kasse leider nicht. Es gibt zum Beispiel die Nikotin-Ersatz-Therapie. Frei in der Apotheke. Als Kaugummi, Spray oder Pflaster. Das Spray kostet etwa 92 Euro im Monat. Sie nehmen immer ein, zwei Sprühstöße, wenn Sie Verlangen nach einer Zigarette spüren. Dann reduzieren Sie nach einigen Wochen. Die Europäische Gesellschaft für Kardiologie, die ESC, schätzt, dass wir 14 Raucher behandeln müssen, um bei einem einen dauerhaften Rauchstopp zu erreichen. Die Langzeiterfolge liegen also bei etwa 17 Prozent. Dann gibt es das Bupropion (Zyban®). Das müsste ich Ihnen verschreiben. Es kostet etwa 100 Euro im Monat. Die Erfolge sollen, laut ESC, etwas besser sein. Hier müssen wir elf Patienten für einen Erfolg therapieren. Langfristig schaffen es laut ESC-Schätzung 19 Prozent. Dieses Medikament müssen wir zwei Wochen vor dem Rauchstopp einschleichen und dann regelmäßig Ihren Blutdruck kontrollieren. So ist es auch mit dem Vareniclin (Champix®). Das kostet etwa 110 Euro im Monat. Acht behandelte Patienten kommen auf einen Erfolg, also etwa 21 Prozent. Weil Sie stark motiviert sind, schätze ich Ihre Chancen – in Kombination mit einem Kurs – sehr hoch ein.“

Mein Patient möchte es versuchen. Tatsächlich schafft er den Rauchstopp mit Kurs und der Einnahme von Bupropion. Sein Blutdruck bleibt normal. Nach drei Monaten setze ich sein Medikament allmählich ab. Mein Patient ist zuversichtlich, dass er diesmal durchhält ...

Weil wir gerne *aktiv* sind



Wenn Herz und Kreislauf Unterstützung brauchen

Sie stehen mitten im Leben, empfinden Ihren Alltag aber oft als anstrengend? Wenn Sie z. B. beim Treppensteigen oder bei ausgedehnten Spaziergängen häufiger außer Atem geraten und schnell erschöpft sind, dann brauchen Ihr Herz und Ihr Kreislauf etwas Unterstützung! Die kommt aus der Natur – in Form eines speziellen Weißdornextraktes.

Wenn Sie auf natürliche Weise etwas dafür tun möchten, weiterhin aktiv zu bleiben, dann ist Weißdorn eine gute Möglichkeit für Sie.

Crataegutt® stärkt Herz und Kreislauf

In Crataegutt® steckt ein Weißdorn-Spezialextrakt, der auf pflanzliche und verträgliche Weise das Herz bei seiner Arbeit unterstützt und dem Kreislauf hilft, fit zu bleiben.

Crataegutt® stärkt die Pumpkraft des Herzens, das Blut kann bis in den letzten Winkel gepumpt werden. Es hält die Gefäße elastisch, das Blut kann leichter durch den Körper fließen – für eine bessere Sauerstoffversorgung im Körper.

- Crataegutt® hat eine besonders hohe Dosierung (2 x 450 mg), die z. B. von Weißdorn-Tees bei weitem nicht erreicht wird.
- Crataegutt® ist seit vielen Jahren das am häufigsten verwendete Weißdorn-Monopräparat.

Crataegutt® ist sehr gut verträglich und mit anderen Medikamenten kombinierbar. Bei regelmäßiger Einnahme fühlen Sie sich oft schon nach wenigen Wochen fitter und belastbarer.

Stärkt Herz und Kreislauf. Für ein aktives Leben.



Crataegutt®

- Stärkt die Pumpkraft des Herzens
- Hält die Gefäße elastisch
- Für mehr Leistung

PFLANZLICH. GUT VERTRÄGLICH. EXKLUSIV IN DER APOTHEKE.

Crataegutt® 450 mg Herz-Kreislauf-Tabletten. Wirkstoff: Weißdornblätter-mit-Blüten-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Unterstützung der Herz-Kreislauf-Funktion, ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe C/01/07/18/02