

## NÄCHTLICHER HARNDRANG\*?



**Doppelte Pflanzenkraft**

**Reduziert häufigen Harndrang\***

**Schont die Sexualfunktion**

**Rezeptfrei in der Apotheke.**

\* bei gutartiger Prostatavergrößerung

Prostagutt® forte 160|120 mg, 160/120 mg/Weichkapsel. Für männliche Erwachsene. Wirkstoffe: Sabal-Dickextrakt und Brennnesseltrockenextrakt. Anwendungsgebiete: Beschwerden beim Wasserlassen bei gutartiger Prostatavergrößerung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG - Karlsruhe



P/01/01/18/03

Serie: Folge 115 **+** Beim Hausarzt // Blutverdünnung

**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](http://www.ihr-hausarzt-in-mainz.de)

# „Wie viel Aspirin schützt mich vor einem Herzinfarkt, Herr Doktor?“

**M**ein 57-jähriger Patient überrascht mich immer wieder, wie gut er informiert ist. Auch heute. „Ich habe gelesen, dass als Herzinfarkt-Schutz täglich 100 Milligramm Aspirin zu wenig sind, wenn man mehr als 70 Kilo wiegt. Ich habe aber 90 Kilo, Herr Doktor.“ Die Studie, die er anspricht, wurde gerade erst im renommierten Fachmagazin „The Lancet“ veröffentlicht. Ich habe sie bislang nur überflogen und bin beeindruckt, dass er sie schon kennt. Vor zwei Jahren habe ich bei dem Schreinermeister Gefäßablagerungen entdeckt. Seitdem nimmt er zur Blutverdünnung unter anderem Aspirin ein. „Die Amerikaner sind ja schon lange viel aktiver, wenn es um den vorbeugenden Einsatz von Acetylsalicylsäure, also Aspirin oder ASS geht“, sage ich. „Sie verwenden auch höhere Dosierungen.“

### Was genau hat die Studie ergeben?

Ich rufe auf meinem Rechner noch einmal den Lancet-Artikel auf – ich will nichts Falsches sagen. „Tatsächlich sollen 100 Milligramm ASS – also die Dosis, die bei

uns Prophylaxe-Standard ist, und die Sie auch einnehmen – für Personen ab 70 Kilogramm zu wenig sein. Damit wären laut Studie etwa 80 Prozent der Männer und fast 50 Prozent der Frauen nicht ausreichend versorgt. Ein höheres Gewicht benötigt offenbar eine höhere Dosierung!“, will mein Patient wissen. „Es wurden etwa 120 000 Datensätze von Patienten untersucht, die noch keinen Herzinfarkt oder Ähnliches erlitten hatten. Man nennt dieses Vorgehen Primärprävention. Dann wurde geschaut, ob und bei wem während der Aspiringabe Herzinfarkte aufgetreten sind, und wie sich das Krebsrisiko über 20 Jahre verändert hat.“

### Schützt Aspirin auch vor Krebs?

Das mit dem Krebsrisiko hat mein Patient nicht gewusst. Er hakt sofort nach. „Schützt ASS auch vor Krebs, Herr Doktor?“ Ich nicke langsam. „Diskutiert wird das schon lange. Durchaus kontrovers. Weil eine positive Wirkung für wenige eine Nebenwirkung für viele bedeutet. Magenreizungen zum Beispiel, die man – je nach Vorgeschichte – mit einer Säureblockade bekämpfen müsste. Wir müs-

sen also gut abwägen. Aber wenn wir ASS richtig einsetzen, können wir wahrscheinlich das Auftreten von Darmkrebs senken. Auch hier sind die Amerikaner aktiver: Sie empfehlen Menschen ab 50, ASS regelmäßig einzunehmen.“ Der Schreinermeister fragt: „Ich bin Handwerker, Herr Doktor, das wissen Sie. Ich brauche es ganz konkret: Soll ich mehr Aspirin einnehmen, oder nicht?“ Ich wiege den Kopf hin und her. „Also, in den Leitlinien steht es noch nicht. Doch bei Ihrem Gewicht, Ihrem Risiko und den Ergebnissen der Studie sollten wir die Dosis auf etwa 350 Milligramm erhöhen.“ Er nickt. „Dann machen wir das so. Ich vertraue Ihnen da.“ Zufrieden steht mein Patient auf. Noch im Rausgehen sagt er: „Ich bin sehr froh, dass Sie meine Frage ernst genommen und für mich noch einmal nachgeschaut haben.“ Das wiederum macht mich froh. Ich habe mir vor Jahren einmal vorgenommen, dass mir kein Zacken aus der Krone fällt, wenn ich mal etwas nicht weiß – dann schaue ich gerne nach.



### Das Magazin zum Gesund-Bleiben!

Schnell einschlafen und erfrischt wieder aufwachen – Experten erklären, wie unser Schlaf wahrlich erholsam und gesund wird. Außerdem lesen Sie in der neuen Ausgabe von Good Health: 10 Gesund-Wunder für jüngere Haut; warum unsere Figur Nudeln so liebt; wie wir mehr Mut in unser Leben bringen

**Jetzt am Kiosk!**

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 Anwendung bei: 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/A2

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