

# „Soll ich nach einem Antibiotikum viel Joghurt essen, 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](http://www.ihr-hausarzt-in-mainz.de)

**H**umpelnd betritt mein Patient das Sprechzimmer. „Schauen Sie sich mal mein Bein an, Herr Doktor. Das fing vor ein paar Tagen an.“ Er krepelt sein linkes Hosenbein hoch. „Das sieht doch merkwürdig aus! Außerdem fühle ich mich insgesamt so schlapp.“ Auf seinem Unterschenkel leuchtet mir eine handgroße rote Fläche entgegen. Als ich mir die Stelle genauer anschau, entdecke ich mehrere kleine Einstiche – neben Kratzspuren. „Wissen Sie, was Sie gestochen hat?“, möchte ich von ihm wissen. „Das waren die ersten Mücken. Bin ich etwa allergisch?“ Er deutet auf die Rötung. „Nein, ich glaube, durch das Kratzen haben Sie sonst harmlose Hautkeime in die Stiche gerieben.“ Er stutzt.

### Da helfen nur Antibiotika

„Man nennt so etwas Wundrose oder Erysipel. Meist durch Bakterien verursacht – ich würde Ihnen deshalb ein Antibiotikum aufschreiben.“ Mein Patient winkt ab. „Nee, Herr Doktor. Davon bekomme ich immer

Durchfall.“ Ich verstehe ihn. „Ja, das ist eine häufige Nebenwirkung. Ohnehin sollten wir mit Antibiotika zurückhaltend umgehen. Aber wir müssen die Entzündung unbedingt stoppen, damit sie sich nicht weiter im Körper ausbreitet. Ich würde Ihnen ein Penicillin aufschreiben – die beeinträchtigen die Darmflora mit am wenigsten.“ Er guckt gequält. „Aber haben Sie einen Tipp, wie ich die lästigen Verdauungsprobleme vermeiden kann?“ Ich nicke. „Da gibt es verschiedene Möglichkeiten“, sage ich. Denn das Problem haben viele: Etwa jeder dritte Patient, den wir mit Antibiotika behandeln, reagiert mit Verdauungsproblemen.

### Was im Darm passiert

Eine internationale Studie aus dem vergangenen Jahr hat gezeigt, dass Antibiotika im Darm dauerhaft Spuren hinterlassen. Nach einem halben Jahr hatte sich das Mikrobiom zwar fast erholt, aber einige empfindliche Bakterien blieben verschwunden. „Deshalb sollten Sie gleich ab Beginn der Antibiotika-Einnahme jeden Tag Joghurt essen – damit stärken Sie die gesunden

Darmbakterien. Mit Penicillin ist das kein Problem, bei einigen anderen Substanzen schon, da sollten Sie dann zwei bis drei Stunden Abstand zur Einnahme halten. Ebenfalls gut für den Darm: geriebener Apfel. Die darin enthaltenen Pektine regen auch das Wachstum unserer gesunden Darmbakterien an. Einen ähnlichen Effekt haben getrocknete Heidelbeeren oder schwarzer Tee, der lange gezogen hat.“ Mein Patient nickt. „Muss ich noch etwas beachten?“ „Ja, Penicilline wirken am besten, wenn zwischen jeder der drei Tabletten acht Stunden liegen – also eine frühmorgens um 6 Uhr, eine um 14 Uhr und eine um 22 Uhr. Wenn Sie die nicht auf nüchternen Magen nehmen möchten, dann mit den ersten Bissen einer Mahlzeit.“ Ich schreibe ihm die Uhrzeiten auf sein Rezept. „Und keine Angst, wenn Sie ein Glas Milch trinken – bei den Penicillinen geht auch das. Runterschlucken würde ich die Kapsel trotzdem mit Wasser.“ Mein Patient hält sich an meine Vorschläge. Nach vier Tagen ist die Entzündung nahezu verschwunden. „Probleme hatte ich diesmal keine, Herr Doktor.“



## Eine Geschichte, die Mut macht!

Mit 46 Jahren erleidet Dr. Dierk Heimann einen schweren Schlaganfall. Entgegen allen Prognosen überlebt er und erholt sich fast vollständig. Er gilt als medizinisches Wunder und statistische Ausnahme. Mit beeindruckender Ehrlichkeit erzählt Dr. Heimann von seiner Doppelrolle als Patient und Mediziner. Ein Lebensratgeber, der Mut macht!

Weil wir gerne *aktiv* sind

## Mit Weißdorn Herz und Kreislauf natürlich unterstützen



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

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

- **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.

### 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® enthält Weißdorn-Spezialextrakt
- + Mit besonders hohem OPC-Anteil

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.

## Stärkt Herz und Kreislauf. Für ein aktives Leben.



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

**PFLANZLICH. GUT VERTRÄGLICH. EXKLUSIV IN DER APOTHEKE.**