

„Warum bekomme ich nachts immer Krämpfe, 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

Meine 68-jährige Patientin humpelt in mein Sprechzimmer. „Ich kann gar nicht richtig auftreten, so sehr schmerzt meine Wade, Herr Doktor“, sagt die ehemalige Kellnerin und sinkt auf den Stuhl. „Das geht schon seit drei Monaten so.“ Sofort denke ich an Durchblutungsstörungen in den Beinen, die sogenannte Schaufensterkrankheit Claudicatio intermittens. Etwa zehn Prozent aller Deutschen sind davon betroffen. Dabei verkalken die Gefäße in den Beinen. Es kommt zu wenig Blut für die Muskulatur an. Das tut dann weh. Weil bei Anstrengung der Sauerstoffbedarf der Muskeln am höchsten ist, muss meist schon nach wenigen Schritten vor Schmerzen eine Pause eingelegt werden. Daher auch der Name: vor dem Schaufenster stehen bleiben... Ich bin mir der Diagnose fast sicher. „Sind die Schmerzen am schlimmsten, wenn Sie sich bewegen?“ Meine Patientin schüttelt den Kopf. „Eher, wenn ich im Bett liege.“ Das passt nicht zu meiner These.

Mögliche Auslöser gibt es viele...
Etwa ein Drittel der Erwachsenen leidet unter nächtlichen Wadenkrämpfen. Mögliche Ursachen gibt es viele. Könnte meine Patientin unter einer Störung im Elektrolyt-Stoffwechsel, also der Blutsalze, leiden? Ich lasse ihr Blut abnehmen. Alles normal. „Ich schlage vor, wir untersuchen die Beine per Ultraschall, um das mit der Durchblutung zu klären.“ Sie nickt. Auch hier: Fehlanzeige. Der Gefäß-Ultraschall zeigt, dass genügend Blut in beiden Beinen ankommt. Zum Glück. Meine Patientin leidet auch nicht unter der Blutzuckerkrankheit Diabetes oder unter Schilddrüsenbeschwerden, die zu nächtlichen Krämpfen führen können. Vielleicht Nebenwirkungen von Medikamenten? Ich schaue in ihre Akte. Doch sie nimmt weder entwässernde Präparate (Diuretika), noch Blutdruck- (Beta-Blocker) oder Cholesterin-Senker (Statine) ein, die Krämpfe auslösen könnten. Beim Neurologen war sie bereits. Der hat auch nichts entdeckt. Ein häufiges Phänomen – gerade bei nächtlichen Wadenkrämpfen.

Hilfe bei schweren Fällen
„Wir Mediziner sprechen in solchen Fällen von einem Crux medicorum, weil keine Ursache gefunden werden kann.“ Meine Patientin schaut mich ratlos an. „Und nun? Magnesium soll ja helfen, aber davon bekomme ich Bauchgrummeln.“ „Wir könnten es mit Chinin versuchen. Das wird in hoher Dosierung zur Behandlung der Malaria eingesetzt, in niedriger zur Vorbeugung und Therapie nächtlicher Wadenkrämpfe. Jedoch müssen wir vorher auf Ihr EKG schauen. Das Chinin kann Herzrhythmusstörungen auslösen.“ Meine Patientin ist einverstanden. Ihr EKG ist unauffällig. „Dann beginnen Sie bitte mit einer Tablette Chinin am Tag. Die Kassen erstatten die Kosten. Zusätzlich sollten Sie sich regelmäßig dehnen. Das unterstützt die Wirkung.“ Eine Woche später spricht mich eine Mitarbeiterin an. „Ihre Patientin mit den nächtlichen Wadenkrämpfen hat angerufen. Es geht ihr viel besser.“ Das ist gut. In drei Monaten machen wir einen Auslassversuch – vielleicht braucht sie das Chinin dann gar nicht mehr.



Jetzt erhältlich!

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!

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



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 Treppengehen oder bei ausgedehnteren Spaziergängen häufiger außer Atem geraten und schneller erschöpft sind, dann könnten Ihr Herz und Ihr Kreislauf etwas Unterstützung gebrauchen! Das 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® 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® ist sehr gut verträglich und mit anderen Medikamenten kombinierbar. Bei regelmäßiger Einnahme fühlen Sie sich oft schon nach wenigen Wochen fitter und belastbarer.



- ◆ 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.



STARK GEGEN DEN ATEMWEGS INFEKT*

Das pflanzliche Anti-Infektivum* mit der Kraft der südafrikanischen Kapland-Pelargonie

- Bekämpft Infekt-Erreger
- Löst zähen Schleim
- Verkürzt die Krankheitsdauer *bei akuter Bronchitis

Umckaloabo®
Unausprechlich, aber ausgesprochen gut*

Umckaloabo® ist eine eingetragene Marke Reg.-Nr.: 644318
Umckaloabo® Wirkstoff: Pelargonium-sidaloides-Wurzeln-Auszug. Anwendungsgebiete: Akute Bronchitis (Entzündung der Bronchien). Enthält 12 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. ISO-Arzneimittel – Ettlingen U/01/11/19/08

Crataegutt® ist ein pflanzliches Arzneimittel. Wirkstoffe: Weißdorn-Spezialextrakt. Anwendungsgebiete: Unterstützung der Herz-Kreislauf-Funktion. Enthält 12 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmarth-Schwabe GmbH, O.B. – Ettlingen