



# „Warum brennen meine Füße bei Vitaminmangel, Herr Doktor?“

**D**ie 38-jährige Yoga-Lehrerin wirkt verlegen. „Herr Doktor, es ist merkwürdig: Seit etwa einer Woche brennt meine Zunge.“ Ich schaue ihr in den Rachen. Die Zunge ist mit weißlichen Belägen überzogen. Ein Pilzbefall im Mund, ein Soor? „Haben Sie in letzter Zeit Antibiotika eingenommen?“, frage ich. Antibiotika oder Asthma-Sprays mit inhalierbaren cortisonverwandten Wirkstoffen lösen so etwas häufig aus. Sie nickt. „Vor etwa einem Monat.“ Damit scheint alles klar zu sein. „Ich verordne Ihnen Lutschtabletten gegen den Pilz, bitte jeweils nach den Mahlzeiten und vor dem Schlafen gehen einnehmen. Also viermal am Tag.“ Meine Patientin nickt. Nach einer Woche sitzt sie wieder vor mir. „Das Brennen auf der Zunge ist immer noch da. Unverändert.“

## Was kann ein Brennen auslösen?

Ich inspiziere erneut ihren Rachen. Die Beläge auf der Zunge sind verschwunden. Da es weiter brennt, fällt ein Pilz als Auslöser aus. „Haben Sie noch andere Beschwerden?“, frage ich.

„Brennt es sonst irgendwo auf der Haut?“ Meine Patientin nickt. „Manchmal brennen meine Füße, und meine Arme kribbeln.“ Das klingt nach einer neurologischen Störung. Meine Patientin ist in dem Alter, in dem beispielsweise eine Multiple Sklerose so etwas auslösen könnte. Auch eine Diabetes-Erkrankung kann Nerven verzuckern und brennen lassen. Ich schaue in die Akte. Der letzte geschnittene Befund meiner Patientin stammt von einem Gastroenterologen und ist etwa zwei Jahre alt. „Damals wurde bei Ihnen eine Magenschleimhautentzündung diagnostiziert.“ Meine Patientin stutzt. „Was hat das mit dem Zungenbrennen zu tun?“ „Da gibt es möglicherweise einen Zusammenhang“, sage ich. „Ich würde Ihnen gerne Blut abnehmen, um zu sehen, ob Sie an einem Vitamin-B12-Mangel leiden.“ B12 ist für eine gute Nervenfunktion verantwortlich und sorgt für die richtige Zellbildung. Bei einem Mangel können die Nerven brennen. „Ich werde den Vitaminspiegel, die Größe der roten Blutkörperchen und das Homocystein bestimmen lassen.“ Hat man zu wenig B12 im Blut, werden die roten Blutkörperchen größer.

Außerdem sieht man, dass Frühwarnmarker wie das Homocystein steigen. Gleichzeitig möchte ich mit dem Bluttest eine Diabetes-Erkrankung ausschließen.

## Woher kommt der Mangel?

Am nächsten Morgen ist das Ergebnis da. Diabetes hat sie nicht. Aber zu wenig Vitamin B12 im Blut. Auch das Homocystein ist erhöht, an den roten Blutkörperchen sieht man noch keine Veränderung. Als meine Patientin anruft, erläutere ich ihr die Diagnose. „Aber ich esse doch Fleisch und Eier. Da bekomme ich genug B12“, sagt sie. „Der Organismus nimmt das Vitamin B12 aus der Nahrung vor allem mithilfe des sogenannten Intrinsic Factors auf. Der wird im Magen gebildet. Durch Ihre Gastritis kann die Produktion langfristig gestört worden sein.“ Ich verordne ihr hoch dosierte Vitamin-B12-Tabletten. Etwa ein Prozent davon kommt auch ohne Intrinsic Factor im Blut an. Nach acht Wochen sehe ich meine Patientin wieder. „Die Beschwerden sind weg.“ Der Laborcheck zeigt, dass sich auch ihre Werte normalisiert haben.

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

# Hämorrhoiden?

## Hametum® – Die pflanzliche Therapie!\*

- ▶ Hemmt Entzündungen
- ▶ Lindert so Juckreiz, Nässen und Brennen
- ▶ Heilt kleinere Wunden



und  
**Zäpfchen**  
für die Nacht

\* Zur Besserung von Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden.

Hametum® Hämorrhoidensalbe. Wirkstoff: Hamamelisblätter- und -zweigedestillat. Zur Besserung der Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. Hametum® Hämorrhoidenzäpfchen Wirkstoff: Hamamelisblätter-Auszug. Bei Juckreiz, Nässen und Brennen in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

H2/01/01/20/03




**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)



**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!

Weil wir gerne  
*aktiv* sind

”



**Weißdorn**  
Arzneipflanze des  
Jahres 2019

## 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 ausgedehnten 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® 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.

- Crataegutt® ist seit vielen Jahren das am häufigsten verwendete Weißdorn-Monopräparat.

Crataegutt® ist 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.



- 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/01/01/20/07/A1