



Dr. med. Dierk Heimann

ist Facharzt für Allgemeinmedizin.
Er hat sich unter anderem auf
Herz-Kreislauf-Erkrankungen,
Vorbeugungs-, Ernährungs- und
Naturmedizin spezialisiert.
www.ihr-hausarzt-in-mainz.de

„Wie kann ich
zuverlässig
Viren
abwehren,
Herr Doktor?“



Öfter vergesslich?*

„Wir tun jetzt schon was fürs Gedächtnis.“



JETZT NEU:

Als kleinere
Tablette in
bewährter Qualität

✓ Stärkt Gedächtnis und Konzentration* ✓ Pflanzlich und gut verträglich

* Bei altersbedingten geistigen Leistungseinbußen.

Tebonin® konzent® 240 mg. Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. Pflanzliches Arzneimittel zur Verbesserung einer altersbedingten Verschlechterung geistiger Fähigkeiten und der Lebensqualität bei leichter Demenz. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe

T1/01/03/20/08



Seit einigen Wochen hat sich mein Arbeiten verändert. Drastisch. Seit Corona ist alles anders. Noch nie habe ich mit so vielen besorgten Patientinnen und Patienten telefoniert. Heute sitzt eine 78-jährige Diabetikerin vor mir. Sie leidet zusätzlich unter Herzschwäche. Eine Risikopatientin. Sie hat Angst. Beschwerden hat sie glücklicherweise keine. „Herr Doktor, was soll ich denn jetzt machen?“ Ich werde ihr alle Optionen eröffnen, möglichst gut durch diese schwere Zeit zu kommen. „Versuchen Sie, zu Hause zu bleiben. Sind Sie gegen Grippe geimpft?“ Sie schüttelt den Kopf. „Bringt das etwas gegen dieses neue Virus?“ „Nicht direkt. Aber die Grippe ist noch unterwegs, wenn auch abflauend. Es wäre schlecht, wenn Sie dadurch zusätzlich geschwächt würden.“ Sie nickt. „Wenn Sie kein Fieber haben und es Ihnen gut geht, kann ich Sie gleich impfen.“

WAS IST DAS BESTE MITTEL GEGEN GRIPPE?

„Wirkt die Impfung sofort?“, fragt meine Patientin, während ich ihr den Tupfer auf den Arm drücke. „Leider nicht“, sage ich. „Es braucht etwa zehn bis 14 Tage. Bis dahin kann ich Ihnen ein Medikament geben, das Sie vor einer Grippe-Ansteckung schützt.“ Meine Patientin wirkt erleichtert. „Ich schreibe Ihnen den Wirkstoff Oseltamivir auf. Pro Tag nehmen Sie bitte eine Tablette mit 75 Milligramm. Der Wirkstoff verhindert, dass Sie sich mit echter Grippe anstecken.“ „Kann ich sonst noch etwas tun, um mein Immunsystem zu stärken?“ Sie ist wirklich in Sorge. „Ja, bewegen Sie sich viel an der frischen Luft. Zum Beispiel im Wald. Möglichst alleine oder nur mit den Menschen, mit denen Sie ohnehin zusammen sind. Unsere Sorge ist, dass Herz und Lunge nicht genügend Reserven zur Verfügung haben, um eine Infektion zu bewältigen. Durch maßvolles Training können Sie sich stärken.“

STUDIEN ZEIGEN: AUCH DIE NATUR KANN HELFEN

Sie macht sich Notizen. „Gibt es Medikamente oder Pflanzen, die das Immunsystem zusätzlich unterstützen?“ „Vor ein paar Tagen habe ich mit dem Präsidenten der Deutschen Ärzte für Naturheilverfahren darüber gesprochen“, sage ich. „Leider gibt es nicht viele Studien dazu. Aber Grüner Tee zum Beispiel scheint eine positive Wirkung zu haben. Seine Inhaltsstoffe wirken zusätzlich noch entzündungshemmend. Den würde ich nun verstärkt trinken. Hinweise gibt es auch für die Zistrose. Da konnte gezeigt werden, dass sie gegen einige Viren etwas ausrichten kann – zumindest vorbeugend. Weitere Hinweise gibt es für die Senföle aus Kapuzinerkresse und Meerrettich und täglich ein wenig Vitamin D. Das bekommen Sie alles in der Apotheke. Wie gesagt: Es gibt leider keine Garantie, aber einen Versuch ist es wert.“ Meine Patientin lächelt. „Ich hätte gerne noch Desinfektionsmittel, um mir die Hände zu reinigen, wenn ich nach Hause komme – aber es gibt nichts mehr.“ Ich nicke. „Das sagen viele meiner Patienten. Waschen Sie sich 30 Sekunden Ihre Hände mit Seife – das ist ein guter Anfang. Wenn Sie sehr besorgt sind, kaufen Sie sich Brennspiritus. Da sind über 90 Prozent Alkohol drin. Sie nehmen drei Teile Spiritus, ein Teil Wasser. Dann 30 Sekunden die Hände damit einreiben. Das riecht nicht besonders gut. Und nach der Reinigung sollten Sie sich die Haut mit Creme nachfetten.“ Gestärkt verlässt meine Patientin die Praxis.

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



Mit Weißdorn Herz und Kreislauf natürlich unterstützen

Weißdorn
Arzneipflanze des
Jahres 2019

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 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® 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.



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/01/01/20/02/A1