



ie Zahl der Anrufer bei der Telefonseelsorge hat sich in den vergangenen Wochen verdoppelt. Und auch ich erlebe zunehmend Anzeichen von depressiven Verstimmungen bei meinen Patienten. "Ich halte es zu Hause kaum noch aus", beklagt sich meine 56-jährige Patientin, die wegen eines neuen Rezepts für ihre Herztabletten bei mir anruft. Im Hintergrund höre ich Kindergeschrei. Die Disponentin arbeitet neuerdings im Home Office und übernimmt stundenweise die Betreuung ihrer zwei acht und zehn Jahre alten Enkel. "Das kann ich gut nachvollziehen", sage ich. "Es ist für alle eine Herausforderung." Meine Patientin brummt zustimmend. "Gehen Sie mit den Kindern doch raus und gönnen Sie sich ein Sonnenbad." Es entsteht eine kurze Pause., In Zeiten von Corona gehe ich doch nicht raus!" Auch das habe ich in den letzten Tagen häufig gehört.

Die Vitamin-D-Saison ist eröffnet!

"Ich meinte, gehen Sie in den Stadtpark oder Wald – weit weg von anderen Menschen. Lassen Sie sich von der Sonne ein wenig verwöhnen." Meine Patientin ist überrascht. "Sonst sagen Sie immer, man soll bloß nicht zu viel in die Sonne gehen." Stimmt. Im Sommer predige ich genau das. Aber jetzt ist das anders. "Die Sonne auf Ihrer Haut hat gleich mehrere positive Effekte. Seit Mitte März findet sich endlich wieder ein wenig UV-B-Strahlung im Sonnenlicht, dadurch bilden Sie Vitamin D - das unterstützt Knochen und Immunsystem. Außerdem hellt die Helligkeit in den Augen auch Ihre Stimmung auf. Gerade jetzt ist es wichtig, dem Tag Struktur zu geben, zum Beispiel, indem Sie jeden Mittag um 12 Uhr in den Wald gehen. Dann fällt Ihnen und Ihren Enkeln die Decke weniger auf den Kopf", sage ich. "Und nehmen Sie vielleicht ein bisschen Schokolade mit. Machen Sie aus der Zeit zwischen 12 und 15 Uhr eine ganz besondere Zeit." Ich gebe mir wirklich Mühe, meine Patientin zu überzeugen. Doch sie reagiert zurückhaltend. "Wenn Sie meinen …"

Was hilft gegen das Stimmungstief?

Die gedrückte Stimmung meiner Patientin macht mir Sorgen – zumal verschiedene Untersuchungen belegen, dass auch eine schlechte Stimmung das Immunsystem schwächt. Obwohl vor der Tür schon der nächste Patient wartet, versuche ich es weiter. "Es gibt Studien, die zeigen: Der schweifende Blick über beruhigende Landschaften wirkt heilend. Und wenn Sie sich dennoch weiterhin so belastet fühlen, verschreibe ich Ihnen gerne noch etwas Pflanzliches wie das Lavendelöl. Das macht Sie tagsüber gelassener, Sie schlafen besser, und abhängig macht es auch nicht." Endlich steigt meine Patientin auf das Thema ein. "Kann ich damit denn noch in die Sonne?" Ich sage: "Beim Johanniskraut muss man mit der Sonne aufpassen. Beim Lavendelöl ist das nicht so." Nun höre ich das Lächeln meiner Patientin quasi durch das Telefon ... "Vielen Dank, Herr Doktor, dass Sie mich in dieser schwierigen Zeit unterstützen", sagt sie. "Sehr gerne!", antworte ich.



Als ob Ameisen auf den Füßen herumkrabbeln ...

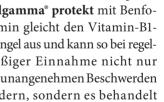
Vitamin-B1-Mangel kann zu Nervenschäden führen

Missempfindungen wie Kribbeln, Brennen, Taubheitsgefühl und Schmerzen in den Füßen lassen sich oft auf Nervenschäden zurückführen.

Mediziner sprechen von Neuropathien. Es kann ein Zusammenhang mit einem Vitamin-B1-Mangel, der gerade bei Diabetes häufig ist, festgestellt werden. Denn bei Diabetikern wird das Vitamin vermehrt ausgeschieden.

Deshalb ist es für Diabetiker nicht nur wichtig, auf eine gute Einstellung der Blutzuckerwerte zu achten, sondern auch auf den Ausgleich eines nervenschädigenden Vitamin-B1-Mangels.

Den Mangel gekonnt ausgleichen: Der einzigartige Wirkstoff Benfotiamin, eine Vorstufe von Vitamin B1, wird vom Körper 5 x besser aufgenommen als das Vitamin selbst. Das Präparat milgamma® protekt mit Benfotiamin gleicht den Vitamin-B1-Mangel aus und kann so bei regelmäßiger Einnahme nicht nur die unangenehmen Beschwerden lindern, sondern es behandelt den Mangel ursächlich.



Coupon zur Vorlage in der Apotheke | PZN 01528157

milgamma[®] protekt

- Ist gut verträglich
- Rezeptfrei in der Apotheke erhältlich

Für Diabetiker geeignet



Wirkstoff: Benfotiamin. **Anwendungsgebiete:** Behandlung von Neuropathien und kardiovasku-lären Störungen, die durch Vitamin-B1-Mangel hervorgerufen werden. Therapie oder Prophylaxe schen Vitamin-B1-Mangelzuständen, sofern diese nicht ernährungsmäßig behoben wer nen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie