

Serie: **Folge 207**  **Beim Hausarzt // Diabetes**



Der Blick auf den HbA1c-Wert, das sogenannte Blutzucker-gedächtnis, meiner 52-jähri-gen Patientin beunruhigt mich: Er liegt fast bei 9! Das Ziel wäre ein Wert zwischen 6,5 und 7,5. Noch bevor ich etwas sagen kann, erklärt die Erzieherin: „Ich weiß, Herr Doktor – wahr-scheinlich sind meine Werte schlechter. Corona hat mein Leben auf den Kopf ge-stellt. Fast kein Sport mehr. Alle Bewegungs-kurse sind abgesagt. Und aus Frust habe ich mehr Süßes gegessen.“ Ich kann sie verste-hen. Zudem liegt es mir fern, meinen Patien-ten etwas vorzuschreiben. „Leider ist der Wert wirklich etwas hoch“, sage ich. „Er zeigt uns die Situation der vergangenen 100 Tage. Eine Art Flugschreiber Ihrer Diabetes-Lage. Lassen Sie uns in der Akte schauen, welche Medikamente Sie nehmen.“

Die richtige Diabetes-Einstellung
Die Diabetikerin ist gut versorgt. Sie nimmt zweimal täglich 1000 Milligramm des Klassi-kers Metformin – zum Frühstück und zum Abendessen. Damit wird die Wirkung des produzierten Insulins verbessert. 3000 Milli-gramm wären zwar möglich, doch meist neh-men dann auch die Nebenwirkungen zu. Zusätzlich stehen 25 Milligramm Empagliflo-zin auf ihrer Medikamentenliste. Die Höchst-dosis. Dadurch wird Blutzucker mit dem Urin ausgeschieden, und ihre Nieren und das Herz-Kreislaufsystem werden geschützt. Der LDL-Cholesterinspiegel liegt perfekt bei 86mg/dl. „Was halten Sie davon, wenn Sie sich zusätzlich zu den Tabletten Insulin sprit-zen, um die Werte zu verbessern?“ Meine Patientin schaut mich skeptisch an. „Lieber nicht, Herr Doktor. Dann muss man doch ständig messen. Das ist mir zu kompliziert.“ Eine klare Ansage. „Was halten Sie von einem Zwischenweg? Sie spritzen sich nur abends eine kleine Menge Insulin. Nicht zu den Mahl-zeiten. Messen müssen Sie dann nur in den ersten zwei Wochen, bis die Einstellung passt.“ Jetzt habe ich ihre Aufmerksamkeit gewonnen. „Wir nennen das BOT-Therapie: basal unterstützte orale Therapie. Das bedeu-tet, Sie nehmen Ihre Tabletten weiter und spritzen nur eine sehr kleine Menge eines sogenannten Basal-Insulins.“

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

„Was ist die beste Insulin-Therapie, Herr Doktor?“

Was die Kombitherapie bringt
„Das gespritzte Insulin deckt den nah-rungsunabhängigen Grundbedarf des Kör-pers bis zu 24 Stunden ab. Dadurch kann das körpereigene Insulin, unterstützt durch die Tabletten, wieder besser wirken. Meist reichen sechs bis acht Einheiten. Wir können auch erst einmal mit vier anfangen ...“ Da-mit ist meine Patientin einverstanden. „Sie können einen PEN nutzen. Einfach jedes Mal eine neue Nadel aufschrauben, die Haut mit etwas Alkohol desinfizieren und oben am Drehrad jeden Abend dieselbe Menge einstellen.“ Nach zwei Wochen bringt meine Patientin mir die ersten Messwerte mit. Der Blutglukose-Spiegel ist besser geworden, und sie verträgt alles gut. Wir steigern die Dosis auf sechs Einheiten. „Wenn Ihnen schlecht wird, Sie kaltschwei-ßig werden, sich komisch fühlen oder zu zittern beginnen, bitte gleich ein Glas Orangensaft trinken. Nicht dass ein zu gerin-ger Blutzuckerspiegel, eine Hypoglykämie, auftritt.“ Sie nickt. Auch die höhere Dosie-rung verträgt sie gut. Ich freue mich, dass wir einen für sie passenden Weg gefunden haben.



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 Aus-nahme. Mit beeindruckender Ehrlichkeit erzählt Dr. Heimann von seiner Doppelrolle als Patient und Mediziner. Ein Lebensratgeber, der Mut macht!

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

NÄCHTLICHER HARNDRANG?*



- Doppelte Pflanzenkraft**
- Reduziert häufigen Harndrang***
- Beeinträchtigt nicht die Sexualfunktion**

Rezeptfrei in der Apotheke.
www.prostagutt.de

* bei gutartiger Prostatavergrößerung
Prostagutt® forte 160/120 mg, 160/120 mg/Weichkapsel. Für männliche Erwachsene. Wirkstoffe: Sabal-Dickextrakt und Brenn-nessel-trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Beschwerden beim Wasserlassen bei gutartiger Prostatavergrößerung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe
P/01/09/18/03



Weil wir gerne *aktiv* sind



Mit Weißdorn Herz und Kreislauf natürlich unterstützen

Regelmäßige Bewegung ist nicht nur eine schöne Abwechslung im Alltag, sondern tut auch Herz und Kreislauf gut. Aber manchmal gibt es einfach Phasen, in denen die Bewegung an der frischen Luft zu kurz kommt oder vielleicht nicht immer möglich ist. Wenn Sie zudem bei Tätigkeiten, wie z.B. Treppensteigen oder einem Spaziergang an der frischen Luft schneller außer Atem geraten, steht für Ihr Herz und Ihren Kreislauf eine gut verträgliche Unter-stützung aus der Natur zur Verfügung – in Form eines speziellen Weißdorn-Extraktes.

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

Crataegutt® stärkt Herz und Kreislauf

In Crataegutt® steckt ein Weißdorn-Spezial-extrakt, der auf pflanzliche und verträgliche Weise das Herz bei seiner Arbeit unterstützt und dem Kreislauf hilft, fit zu bleiben.

- Crataegutt® ist seit vielen Jahren das am häufigs-ten 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.



- + 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.

Gerade jetzt besonders sinnvoll!



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

Stärkt Herz und Kreislauf. Für ein aktives Leben.

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/01/04/20/07