



„Was ist die beste Hilfe bei Stichen, Herr Doktor?“



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

Selten bin ich so oft gefragt worden, was bei Wespenstichen hilft, wie in diesem Sommer – gerade jetzt sind die Wespen besonders aggressiv. Meine 48-jährige Patientin zeigt mir ihren Unterarm. „Gestern beim Grillen ist es passiert, Herr Doktor. Und heute ist es immer noch dick.“ Ihr Arm hat fast den doppelten Umfang. „Ist bei Ihnen eine Allergie bekannt?“ Meine Patientin schüttelt den Kopf. „Nein, das wurde getestet.“ Ich sehe mir die gerötete Haut an. „Was haben Sie nach dem Stich draufgetan?“ Meine Patientin zuckt mit den Schultern. „Nichts. Im Garten hatte ich nichts dabei.“ Ich muss schmunzeln. „Keine Zwiebeln?“ Meine Patientin guckt irritiert. „Beim nächsten Mal: Eine Zwiebel durchschneiden, ausdrücken und auf die Wunde legen“, sage ich. „Ein Erste Hilfe-Klassiker aus der Natur. Geht auch bei Kindern. Oder Sie geben Apfelessig auf ein Taschentuch und legen es auf den Stich – oder eine Zitronenscheibe. Und immer gleich kühlen!“

Hilfe aus der Apotheke

„Und wenn das nicht reicht, Herr Doktor?“ „Da Sie wissen, dass Sie zu ausgeprägteren Reaktionen neigen, sollten Sie immer ein Antihistaminikum bei sich haben. Es reduziert die Schwellung und später den Juckreiz.“ Meine Patientin winkt ab. „Die machen mich so müde.“ Leider stimmt das für viele ältere Wirkstoffe. „Dann versuchen Sie es mit dem Loratadin. Das vertragen viele meiner Patienten gut.“ Sie ist noch nicht zufrieden. „Und warum kein Kortison?“ Ich nicke. „Das würde die Schwellung schnell zurückgehen lassen – doch ich rate davon ab. Kortison schwächt Ihr Immunsystem. Jedes Milligramm, das wir in der aktuellen Situation vermeiden können, sollten wir vermeiden. Ich würde kühlen, das Loratadin einnehmen und ein, zwei Tage abwarten. Einverstanden?“ Sie lächelt. „Gibt es noch etwas Natürliches, das Sie mir empfehlen können?“ Es gibt zwar schmerzlindernde und entzündungshemmende pflanzliche Arzneimittel, doch viele sind für Stiche nicht geeignet.

Was kann ich nehmen?

„Ich empfehle Ihnen eine Kombi mit Auszügen aus der Eschenrinde, dem Goldrutenkraut und der Zitterpappel. Die Wirkung ist bislang zwar vor allem bei Rheuma nachgewiesen – doch sie lindert auch Schmerzen nach Stichen und hemmt Entzündungen. Als natürliches Antihistaminikum gilt die Pestwurz. Die ist in Deutschland leider nur als Nahrungsergänzungsmittel verfügbar – und die werden weniger auf Qualität geprüft. Ich würde daher unbedingt auf einen deutschen Anbieter setzen, damit Sie sich zumindest halbwegs auf die richtige Dosierung verlassen können. Für dreimal täglich acht Milligramm gibt es Hinweise, dass die Pestwurz so gut wie ein chemisches Antihistaminikum wirkt.“ Meine Patientin notiert sich alles. Zwei Tage später wird sie wieder gestochen. Dann ruft sie mich an. „Ich habe es diesmal sofort mit Zwiebel, Kühlen und der Pestwurz versucht – und es ist kaum geschwollen. Trotzdem bin ich froh, wenn die Wespenzeit endlich vorbei ist...“



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



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

Weil wir gerne
aktiv sind



Weißdorn
Arzneipflanze des
Jahres 2019

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 Unterstützung 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 Weißdorn 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 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.



- + Crataegutt® enthält Weißdorn-Spezial-extrakt
- + 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.

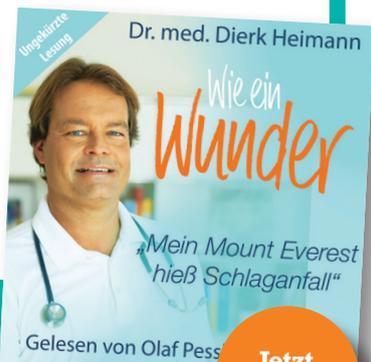
- Crataegutt® hat eine besonders hohe Dosierung (2 x 450 mg), die z. B. von Weißdorn-Tees bei weitem nicht erreicht wird.

**Gerade jetzt
besonders sinnvoll!**



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

**Stärkt Herz und Kreislauf.
Für ein aktives Leben.**



**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!