



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 jetzt
meinen Enkeln
Zuspruch
geben,
Herr Doktor?“

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



STARK GEGEN DEN ATEMWEGS INFEKT*

Das pflanzliche Anti-Infektivum* mit der Kraft der südafrikanischen Kapland-Pelargonie

- Bekämpft Infekt-Erreger
- Löst zähen Schleim
- Verkürzt die Krankheitsdauer *bei akuter Bronchitis

Umckaloabo®
Unausprechlich, aber ausgesprochen gut®

Umckaloabo® ist eine eingetragene Marke Reg.-Nr.: 644318

Umckaloabo® Wirkstoff: Pelargonium-sidoides-Wurzeln-Auszug. **Anwendungsgebiete:** Akute Bronchitis (Entzündung der Bronchien). Enthält 12 Vol.-% Alkohol. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** ISO-Arzneimittel – Ettlingen U/01/11/19/08

D

ie 83-Jährige vor mir sagt es fast bei-läufig im Aufste-hen. „Herr Doktor, das wird schon wieder mit Corona. Wenn ich mich an meine Kindheit er-innere, dann haben wir alle schon viel Schlim-meres überstanden.“ Ich muss lächeln. „Wir kom-men denn Ihre Kinder und Enkel mit der aktuellen Situation zurecht?“ Sie winkt ab. „Lei-der gar nicht gut. Mein Schwiegersohn arbeitet im Messebereich. Da ist tote Hose. Seit Monaten Kurzarbeit. Und zu Hause gibt’s immer mehr Stress, weil alle unter der schlechten Stimmung leiden.“ Ich schaue ihr in die Augen. „Und wenn Sie Ihrer Familie mal erzählen, wie Sie das früher gemeistert haben?“ Meine Patientin schaut mich mit großen Augen an. „Das interessiert doch keinen.“ Ich schüttele den Kopf. „Studien zeigen etwas anderes ...“

Überraschende Studie

„Zu Beginn der Pandemie haben alle gedacht, man müsse vor allem auf die älteren und kran-ken Mitbürger aufpassen. Das stimmt auch, so-lange es um die körperliche Gesundheit geht. Doch in Sachen Psyche scheint es genau anders-

herum zu sein. Ich habe vor ein paar Tagen die Auswertung verschiedener Studien aus den USA gelesen und war echt baff!“ Meine ältere Patientin setzt sich wieder. „Die Kollegen haben im Sommer Tausende Menschen befragt, ob sie unter Ängsten, Depressionen oder schlimme-ren psychischen Folgen der Corona-Krise lei-den. Nur fünf bzw. zehn von 100 Älteren spüren so etwas. Bei den Jungen sieht das anders aus: Sie leiden bis zu fünfmal häufiger. Bei den 18- bis 20- Jährigen ist es sogar jeder Zweite! In Sachen Resilienz und Widerstandskraft sind die Menschen ab 65 die Starken. Genau das kön-nen und sollten Sie weitergeben. Das brauchen Menschen in meinem Alter und noch viel mehr die Generation Ihrer Enkel. Die Studie zeigt es.“

Die starke Generation

Ich bin sicher: Solche Sätze hat die Großmutter von fünf Enkeln nicht aus meinem Mund erwar-tet. Sie steht mit einem zufriedenen Lächeln auf. „Bis vor ein paar Minuten habe ich mich immer über die Nachrichten geärgert, weil ich mich als schwach und krank bezeichnet gefühlt habe. Irgendwie nutzlos. Sie haben mir gezeigt, dass ich sehr wohl etwas beitragen kann in die-ser Zeit. Und Sie haben recht, Herr Doktor, mei-ne Generation musste wirklich schon viele schwierige Situationen überwinden. Da lassen

wir uns durch so ein Virus nicht kleinkriegen.“ Dann setzt sie ihre Maske auf. Auch das haben Studien gezeigt: Die meisten Senioren akzep-tieren die Maßnahmen zum Gesundheits-schutz. Ich muss schon wieder lächeln.



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 Ehrlich-keit erzählt Dr. Heimann von seiner Dop-pelrolle als Patient und Mediziner. Ein Lebensratgeber, der Mut macht!

Hämorrhoiden?

Hametum® – natürlich gut verträglich!*

- ▶ Hemmt Entzündungen
- ▶ Lindert so Juckreiz und Brennen
- ▶ Wirksam und gut verträglich



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® Hämorrhoiden-zäpfchen. Wirkstoff: Hamamelisblätter-Auszug. Bei Juckreiz, Nässen und Brennen in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbei-lage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG - Karlsruhe

H2/01/07/20/03

