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 meine Niere stärken, 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®
Unaussprechlich, 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

Meine 68-jährige Patientin macht sich Sorgen. Ich sehe es ihr an. Seit einigen Jahren verschlechtert sich ihre Nierenfunktion kontinuierlich. Ihr lange unbehandelter Bluthochdruck steckt dahinter. Hypertensive Nephropathie heißt das im Mediziner-Latein. Sie möchte auf keinen Fall an die Dialyse. „Herr Doktor, wie sind meine Werte?", will sie wissen. Erst vor ein paar Tagen habe ich ihr Blut abgenommen. Sie blickt gespannt auf die sogenannte glomeruläre Filtrationsrate, die GFR. Die lässt sich berechnen und sollte in ihrem Alter möglichst über 60 bzw. 70 liegen. „Beim letzten Check war der Wert bei 42", durchbricht sie meine Gedanken. Ich erkläre ihr: „Das ist zu wenig. Da sich auch Eiweiß in Ihrem Urin findet, sind Sie im dritten Stadium einer Nierenschwäche. Ihre Nierenfunktion ist mäßig eingeschränkt. Das hat auch der Nierenspezialist vor zwei Monaten bestätigt. Im fünften Stadium müsste man über eine Dialyse nachdenken. Wenn der Wert auf 15 absinken sollte. Aber da ist noch nichts verloren!"

Wie kann man seine Nieren stärken?

„Können Sie das nicht aufhalten?", fragt meine Patientin. Ich hole ein Blatt Papier aus der Schublade und schreibe ihr die wichtigsten Punkte auf. „Doch, Sie können einiges tun! Verzichten Sie unbedingt auf Schmerzmittel wie Ibuprofen und Diclofenac. Auch wenn die frei zu haben sind. Es sind echte Nierenkiller. Bei Bedarf schreibe ich Ihnen etwas anderes auf. Zudem sollten Sie unbedingt regelmäßig Ihre Blutdruckmedikamente einnehmen. Werte um 120/80 schützen optimal. Das ist aber echt niedrig. Doch bislang haben Sie das ja immer sehr gut vertragen." Meine Patientin nickt. „Seit ein paar Monaten gibt es noch etwas Neues bei zunehmender Nierenschwäche", sage ich. „Auf dem europäischen Kardiologenkongress ESC wurde im vergangenen Jahr eine Studie vorgestellt, die zeigen konnte, wie sich das Abnehmen der Nierenfunktion verlangsamen lässt. Sogar Komplikationen und Todesfälle wurden um ein Drittel und mehr gesenkt." Meine Patientin ist wie elektrisiert. „Und wie?", fragt sie.

Eine neue Therapie

„Die Studie hieß DAPA-CKD. Darin wurde das Diabetesmedikament Dapagliflozin untersucht. Es wirkt nierenschützend – auch bei Menschen ohne Diabetes – und es wird gut vertragen", erkläre ich. „Mit der Zulassung gegen Nierenschwäche wird es in Deutschland noch eine Weile dauern. Deshalb zahlt auch erst mal keine Krankenkasse. Eine kleine Tablette kostet etwa zwei Euro pro Tag. Wenn Ihr Nephrologe das auch so sieht, kann ich Ihnen das Dapagliflozin verschreiben. Damit schützen Sie ein, zwei Jahre früher Ihre Nieren so gut wie möglich." Und das ist in diesen Zeiten besonders sinnvoll, da sich gezeigt hat, dass Dialyse-Patienten besonders gefährdet sind, sich mit SARS-CoV-2 zu infizieren und schwer zu erkranken. „Daher sollten Sie sich auch unbedingt früh zur Impfung anmelden", sage ich. „Seit dem 8. Februar gehören Sie zur zweiten Gruppe mit hoher Priorität." Der Nephrologe begrüßt meine Idee. Meine Patientin verträgt das Dapagliflozin gut. Ihr Wert bei dieser Blutuntersuchung war 40. Diesen Wert gilt es nun zu halten.

Anzeige

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-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.

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/01/04/20/02