

„Für wen ist Vitamin D jetzt besonders wichtig, Herr Doktor?“

Meine 48-Jährige Patientin ist vor Jahren als US-Soldatin nach Deutschland gekommen. Weil sie hier ihre große Liebe gefunden hat, ist sie geblieben. Jetzt ist sie zum CheckUp in der Praxis. „Ihr Vitamin-D-Spiegel liegt bei 11 ng/ml“, sage ich. „Ab 30 sind wir zufrieden.“ Meine Patientin winkt ab. „Ich habe gelesen, dass in den sonnenarmen Monaten in Deutschland etwa jeder Dritte einen Vitamin-D-Mangel hat.“ Ich nicke. „Vitamin D wird bei Sonne in der Haut gebildet. Dass die Knochen stabiler bleiben, wenn genügend Vitamin D vorhanden ist, wissen die meisten. Doch ein zu niedriger Spiegel kann auch zu Stimmungstiefs, einer verminderten Leistungsfähigkeit und Abwehrschwäche führen.“

Lieber nicht auf die Sonne warten...

„Könnte das der Grund für meine ständige Müdigkeit sein, Herr Doktor?“, will die zweifache Mutter wissen. „Das wäre möglich. Wir könnten den Vitamin-D-Spiegel anheben, und Sie spüren, ob es besser geht.“ Meine Patientin schüttelt den Kopf. „Ich möchte bitte keine Medikamente nehmen.“ Mir kommt eine Studie in den Sinn, die erst Mitte März erschienen ist und mich überrascht hat. „In Chicago hat man überprüft, wie sich der Vitamin-D-Spiegel auf eine Corona-Infektion auswirkt. Man hat Daten von über 4600 Patienten ausgewertet, deren Vitamin-D-Spiegel im Jahr vor einem COVID-19-PCR-Test bekannt war. Dann hat man geschaut, wie der Verlauf bei Patienten mit sehr niedrigen Werten war.“ „Und was kam heraus?“, fragt sie.

Vitamin D und Corona

„Gerade bei Menschen mit dunkler Hautfarbe konnte gezeigt werden: je niedriger der Vitamin D-Wert, desto höher das Risiko für eine Infektion. Bei Werten unter 20 ng/ml, einem echten Mangel, war es mehr als doppelt so hoch. Bei Menschen mit heller Hautfarbe war das nicht so. Warum das so ist, wissen wir noch nicht.“ Meine Patientin hätte nun doch gerne ein Rezept. „Ich verschreibe Ihnen 20000 Einheiten. Sie nehmen in der ersten Woche zwei Tabletten, danach pro Woche eine. Einverstanden?“ Meine Patientin nickt. „Nehmen Sie denn auch Vitamin D, Herr Doktor?“ Ich lächle und nicke. „Wir wissen zwar vieles noch nicht, doch ein optimaler Vitamin D-Spiegel ist in jedem Fall zu empfehlen. Unabhängig von der Hautfarbe.“

TEXT: DR. MED. DIETK. HEIMANN FOTO: CHRISTOPH MATTES FÜR TV HÖREN UND SEHEN



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® 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.

- 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.**

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!

