



**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](http://www.ihr-hausarzt-in-mainz.de)

# „Erhöht Heuschnupfen mein Corona-Risiko, Herr Doktor?“

**M**eine junge Patientin niest im Treppenhaus. Die anderen Patienten werfen sich beunruhigte Blicke zu. Ich bekomme es zufällig mit, da ich gerade am Empfang stehe, und bitte die 34-jährige Erzieherin deshalb gleich nach draußen auf die Terrasse. „Herr Doktor, ich bin auch viel erschöpfter als sonst. Kann das Corona sein?“, fragt sie besorgt. „Da Sie unter Heuschnupfen leiden, ist eine Allergie als Auslöser erst mal wahrscheinlicher“, sage ich. Seit ein paar Tagen merke ich deutlich: Mit den zunehmend frühlingshafter werdenden Temperaturen nehmen Husten, Schnupfen und rote Augen zu. „Wir machen zur Sicherheit hier draußen einen Schnelltest“, schlage ich vor. Meine Patientin nickt. Seit dem vergangenen Jahr führe ich jede Woche viele solche Tests durch. Immer draußen. Da ist das Ansteckungsrisiko etwa 20-mal niedriger. Die Schnelltests sind ein Segen. Nach 15 Minuten gibt's Entwarnung. „Corona ist es schon mal nicht“, sage ich. Meine Patientin atmet erleichtert aus.

## Den ganzen Patienten betrachten!

„Ich bin so froh, dass es eher der Heuschnupfen ist. Aber kann ich das Niesen schnell loswerden, Herr Doktor? Ich werde überall schief angesehen“, sagt die zweifache Mutter. Ich verstehe sie. Doch ich nehme noch etwas anderes wahr – nicht nur die gerötete Nase und

die geschwollenen Augenlider: Die junge Frau hat dunkle Ringe unter den Augen. Deshalb frage ich fast beiläufig: „Wie kommen Sie denn ansonsten mit der dritten Welle zurecht?“ Nun füllen sich die Augen meiner Patientin mit Tränen. „Ich nehme die vielen Sorgen und meine Angst abends mit ins Bett: Obwohl ich todmüde bin, schlafe ich erst Stunden später ein. Tagsüber schaffe ich es dann kaum mehr, die Kinder zu beschäftigen.“ Ich nicke. „Dann schlage ich vor, wir verändern erst einmal Ihre Allergie-Medikation.“ Meine Patientin schaut irritiert. „Wieso das denn? Ich vertrage das doch so gut.“ „Ich habe Ihnen ja ein Antihistaminikum verschrieben, das nicht müde macht. Das Loratadin. Doch jetzt heißt es, umzudenken.“ Die junge Frau runzelt die Stirn.

## Eine vorteilhafte Nebenwirkung nutzen

„Die Hauptnebenwirkung der alten Antihistaminika ist Müdigkeit. Genau das aber können wir uns jetzt bei Ihnen zunutze machen.“ Die Erzieherin scheint meinen Ansatz zu verstehen. „Sie meinen, dadurch schlafe ich dann besser, Herr Doktor? Und können wir dann zusätzlich noch etwas nehmen, was stärker gegen den Heuschnupfen wirkt?“ Ich nicke wieder. „Die alten Antihistaminika wie das Citirizin oder das Dimetinden machen besonders schläfrig. Ich schlage Tropfen mit Dimetinden vor. Die kann man dreimal am Tag nehmen. Ich würde es so machen: Sie lassen

das Loratadin weg, nehmen abends 40 Tropfen Dimetinden und tagsüber Augentropfen und ein Nasenspray mit dem Wirkstoff Levocabastin. Das ist auch ein Antihistaminikum.“ Meine Patientin nickt. „Zahlt das die Kasse?“ Ich schüttele den Kopf. „Leider nicht. Alles ist frei verkäuflich. Die Levocabastin-Augentropfen und das Nasenspray kosten zusammen etwa elf Euro. Die Dimetinden-Tropfen nochmal fünf Euro.“ „Das versuche ich“, sagt meine Patientin. „Aber ich hätte noch eine Frage ...“

## Allgemeine Verunsicherung

„Stimmt es eigentlich, dass Allergiker ein erhöhtes Coronarisiko haben? Sollte ich auch draußen lieber eine Maske tragen?“ Erwartungsvoll schaut sie mich an. „Für Erkältungsviren konnte tatsächlich gezeigt werden, dass Pollenallergiker ein erhöhtes Infektionsrisiko haben. Eine Maske an belebten Orten zu tragen, kann daher nicht schaden“, erkläre ich. „Doch es kam gerade auch eine gute Nachricht – zumindest für allergische Asthmatiker, das zieht der Heuschnupfen ja oft nach sich. Wer ein Asthmaspray mit einem Cortison inhaliert, kann einen schweren Verlauf meist verhindern.“ Meine Patientin bedankt sich und nimmt den Zettel, auf dem ich die neuen Medikamente notiert habe. Durch die Anwendung vor Ort verschwinden die Heuschnupfenbeschwerden schon nach zwei Tagen fast vollständig. „Und auch das Schlafen klappt besser“, sagt sie beim nächsten Besuch.





Am Abend senkt der körpereigene Botenstoff GABA die Aktivität der Nerven, damit wir gut ein- und durchschlafen können

Schlafstörungen durch Nervöse Unruhe

# Natürlich gut Ein- und Durchschlafen

„Abends vor dem zu Bett gehen 2 grüne Lioran-Kapseln einnehmen. Man denkt über nichts mehr nach und schläft einfach gut.“\* „Die grüne Lioran-Kapsel ist das beste Natur-Medikament, das bei Ein- und Durchschlafstörungen hilft.“\* Das sagen Apotheken-Kunden von Lioran mit der grünen Kapsel, Deutschlands beliebtesten Passionsblumen-Medikament aus der Apotheke

**M** illionen Deutsche fürchten sich vor der Nacht. Aus Sorge, dass es wieder „nicht klappt“ mit dem Schlaf greifen Betroffene oft zum chemischen Schlafmittel. Doch das kann schnell abhängig machen und die Schlafphasen zerstören, die den gesunden, erholsamen Schlaf überhaupt ermöglichen. Auf der Suche nach einer wirksamen, gut verträglichen Alternative wurde die grüne Lioran-Kapsel entwickelt, die gegen die häufigste Ursache von Schlafstörungen hilft: Innere nervöse Unruhe. Entweder beim Einschlafen oder beim nächtlichen Aufwachen springt das Gedanken-Karussell an und die Nacht wird zum Albtraum.

## Der Schlaf-Schalter im Gehirn

Für den Schlaf senkt der körpereigene Botenstoff GABA (Gamma-

Aminobuttersäure) am Abend die Aktivität der Nerven. Stark vereinfacht: GABA schaltet im Gehirn den Schalter auf Schlaf um. Doch mit zunehmendem Alter stellt der Körper immer weniger GABA bereit. Die Folge sind Ein- und Durchschlafstörungen. Hier greift die grüne Lioran-Kapsel mit der Passionsblume ein. Die Passionsblume regt den Körper gezielt zur GABA-Freigabe an, untermauert die Wissenschaft. Sie wählte die Passionsblume zur Arzneipflanze des Jahres, weil ihre Wirkung einzigartig ist.

## Gut ein- & durchschlafen

Für den Schlaf empfiehlt sich die Einnahme von zwei grünen Lioran-Kapseln eine halbe Stunde vor dem Zu-Bett-Gehen. In Minuten gibt die Kapsel den Wirkstoff der Passionsblume frei. Spürbar wohltuend kommen die Gedanken zur Ruhe und eine ange-

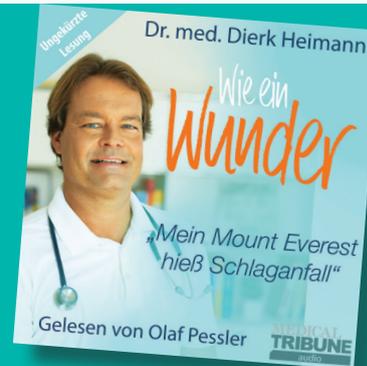
nehme Müdigkeit stellt sich ein. Das ist die beste Voraussetzung für entspanntes Einschlafen und gutes Durchschlafen. Die längerfristige Einnahme hilft, die gesamte Schlaf-Qualität zu verbessern. Zusätzlich schenkt eine grüne Lioran-Kapsel am nächsten Morgen innere Ausgeglichenheit für den neuen Tag. Bei Fragen können Sie sich an die Apotheke, den Hausarzt oder direkt an den Hersteller wenden (Niehaus Pharma, Tel. 06132-4354380, Mo – Fr 9 – 12 Uhr).

Lioran gibt es rezeptfrei nur in Apotheken. 30 Kapseln 11,45 € AVP, PZN 097 235 91



**Lioran.**  
Entspannung ist die beste Medizin

\*shop-apotheke.com



## 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!

Lioran centra. Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Anwendungsgebiet: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei nervlicher Belastung und zur Förderung des Schlafes ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Lioran die Passionsblume. Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Nervöse Unruhezustände. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Niehaus Pharma GmbH & Co. KG, 55218 Ingelheim.