

WENIGER
MÜSSEN
MÜSSEN®



Bei nächtlichem
Harndrang

Doppelte
Pflanzenkraft

Reduziert
häufigen Harndrang*

Beeinträchtigt nicht
die Sexualfunktion

*bei gutartiger Prostatavergrößerung

Prostagutt® duo 160 mg | 120 mg. Anwendungsgebiete: Beschwerden beim Wasserlassen bei gutartiger Prostatavergrößerung. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe P/01/11/20/03/1



Serie: Folge 257



Beim Hausarzt // Trinken



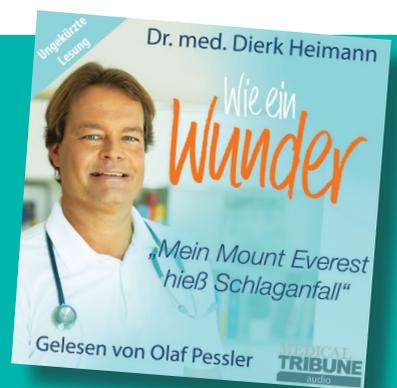
Dr. med. Dierk Heimann

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 schütze ich
meine Eltern vor der
Hitze,
Herr Doktor?“

**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!



Meine 53-jährige Patientin hat einen ausgeschnittenen Artikel dabei, aus dem sie zitiert. „Herr Doktor, hier steht, dass die Hitze auch in diesem Jahr in Deutschland wieder Tausende Tote fordern wird. Ich mache mir Sorgen um meine Eltern!“ Sie muss schlucken. Ich kenne die Zahlen. „Schätzungen gehen in heißen Jahren von bis zu 10 000 Hitzeopfern aus. Rechnet man diese abstrakte Zahl auf die drei Sommermonate Juni, Juli und August um, fordert die Hitze statistisch gesehen alle 15 Minuten ein Opfer.“ Meine Patientin ist geschockt. In dieser Deutlichkeit war ihr das nicht bewusst. „Woran liegt das denn?“, will sie wissen. „Einerseits ist es die richtige Flüssigkeitsmenge. Zwei bis drei Liter Flüssigkeit sollten gesunde Erwachsene pro Tag zu sich nehmen. Oder anders: Als Richtwert gelten 35 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht“, sage ich. „Doch wenn beispielsweise eine Herzschwäche besteht, kann zu viel Flüssigkeit das Herz-Kreislauf-System auch überfordern.“ Die Verwaltungsangestellte schaut

mich entsetzt an. „Oh, nein! Das hat mein Vater“, sagt sie. „Was rate ich ihm denn nun?“

Einfache Trinkregeln

„Das Problem: Das Durstgefühl nimmt bei älteren Menschen ab. Ihr Vater sollte sich zwei, drei Flaschen Mineralwasser hinstellen, die abends geleert sein sollten. Diese Flüssigkeit muss über die Nieren aber auch wieder raus! Das klappt nicht so gut, wenn das Herz schwächelt. Ihr Vater sollte sich daher jeden Tag zur selben Zeit wiegen – am besten morgens nach dem ersten Toilettengang. Von einem Tag auf den anderen darf das Gewicht mal um ein Kilo schwanken. Sollte Ihr Vater innerhalb weniger Tage um zwei oder drei Kilo zunehmen, sollte er den Arzt anrufen. Dann könnte sich Wasser im Gewebe einlagern. Das merken ältere Menschen oft nicht. Nimmt das Gewicht ab, trinkt er zu wenig.“ Die zweifache Mutter macht sich Notizen. „Und noch etwas: Schauen Sie auf den Handrücken! Wenn Sie eine Hautfalte nach oben ziehen, die stehen bleibt und sich nicht wieder anschmiegt, droht Austrocknung. Das kann

Schwäche, Verwirrung und sogar einen Kreislaufkollaps zur Folge haben! Mit einer solchen Exsikkose, wie wir sagen, ist nicht zu spaßen.“

Vorsicht: Medikamente

„Ein weiteres Problem sind Blutdruck-Medikamente. Wenn's warm ist, stellen sich die Hautgefäße weit, um Wärme abzugeben – damit sinkt aber auch der Blutdruck. Wer also mit Blutdruck-Medikamenten gut eingestellt ist, kann nun viel zu tief absacken. An heißen Tagen sollten wir die Wirkstoff-Dosis daher oft um ein Drittel reduzieren!“, erkläre ich. „Das sollte aber genau mit dem behandelnden Arzt besprochen werden.“ Meine Patientin nickt. „Was kann denn passieren, wenn man das nicht reduziert?“, fragt sie. „Dann drohen Schwindelanfälle. Von einem Sturz in diesem Alter möchte ich gar nicht erst reden.“ Ich sehe meiner Patientin an, dass sie in Gedanken durchgeht, wie sie das alles ihren Eltern erklärt. Zwei Wochen später ruft sie an. „Ich habe alles mit meinen Eltern und ihrem Hausarzt besprochen – danke. Die ersten Wochen haben die beiden gut überstanden.“

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

Häufiger außer Atem?

Mit Weißdorn Herz & Kreislauf natürlich unterstützen

Für ein aktives Leben!

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

Pflanzlich und gut verträglich

