



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 erkenne ich einen Vitaminmangel, Herr Doktor?“

Auf der Suche nach der richtigen Diagnose fühle ich mich oft wie ein Detektiv. Auch heute. Mein Patient, ein Maschinenbaustudent, klagt diffus: „Herr Doktor, ich habe ein komisches Kribbeln in beiden Beinen und Armen.“ Der junge Mann ist sonst kerngesund. „Spüren Sie sonst noch etwas?“ Er wiegt den Kopf hin und her. „Meine Stimmung hat sich verändert. Ich bin oft niedergeschlagen und kann mich schlecht konzentrieren.“ Bei jungen Menschen können Gefühlsstörungen unter anderem auf eine Multiple Sklerose (MS) hindeuten. „Sehen Sie Schleier vor den Augen?“ Bei einer MS wird oft der Sehnerv in Mitleidenschaft gezogen. „Nein. Da ist alles okay.“ Auch meine neurologische Untersuchung ergibt nichts. Das ist gut. „Wie ernähren Sie sich?“, frage ich. Veganer oder Vegetarier leiden häufig unter einem Vitamin B12-Mangel. „Ich bin Veganer“, sagt er.

Ein verdeckter B12-Mangel?

In den meisten pflanzlichen Lebensmitteln findet sich kein Vitamin B12. Ein Mangel

könnte seine Beschwerden erklären. Doch er unterbricht meine Gedanken. „Fall Sie an einen Vitaminmangel denken: Das B12 wurde untersucht.“ Bin ich auf dem Holzweg? Doch so schnell möchte ich nicht aufgeben. „Haben Sie die Laborergebnisse greifbar?“ Der junge Mann zuckt die Schultern. „Die liegen bei meinen Eltern in Sachsen. Aber das war echt okay. Daran erinnere ich mich.“ Ein Verdacht beschleicht mich. „Wurde denn nur ein Wert bestimmt?“, frage ich. Leider kann er sich daran nicht erinnern. Aber wie heißt es in der Allgemeinmedizin? Häufiges ist häufig. Es bedeutet, zuerst nach dem Wahrscheinlichsten zu fahnden – und dann erst auf die Suche nach Seltenem wie einer Multiplen Sklerose zu gehen. „Ich schlage vor, wir wiederholen die Blutuntersuchung.“ Seine Augen werden groß. „Und warum?“ Jetzt wird's etwas knifflig. „Ein Vitamin-B12-Mangel äußert sich in mehreren Stadien. Zu Beginn haben die Betroffenen bereits Beschwerden, der Gesamt-Vitamin-B12-Spiegel ist aber noch normal. Das vermute ich bei Ihnen.“ Er wirkt skeptisch. „Und was heißt das?“

Jeder Patient ist anders

Meine Erfahrung ist: Ingenieure brauchen häufig sehr präzise Informationen. Deshalb hole ich etwas weiter aus: „Ich würde gerne das sogenannte Holotranscobalamin bestimmen. Auf dem Laborzettel steht häufig Holo-TC. Man nennt es auch das aktive B12. Das ist viel sensibler als das Gesamt-Vitamin B12 und gilt als früherer Marker für einen beginnenden Mangel. Außerdem würde ich noch die Methylmalonsäure bestimmen wollen und das Homocystein. All das in der Zusammenschau zeigt uns dann, ob es das ist.“ Er stimmt der Blutuntersuchung zu. Tatsächlich zeigen die Werte ein frühes Stadium des Vitamin B12-Mangels an. Der Gesamt-Vitamin-B12-Spiegel ist weiterhin völlig normal. Ich rufe meinen Patienten an und empfehle ihm, Vitamin B12 hochdosiert einzunehmen. Nach sechs Wochen ist er wieder bei mir. „Es ist schon viel besser, Herr Doktor.“ Ich bin erleichtert, denn nicht alle neurologischen Beschwerden verschwinden wieder. Die Früherkennung als Hobby-Detektiv hat sich also gelohnt – und Häufiges war mal wieder häufig...

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

Öfter vergesslich?¹

„Wir tun jetzt schon was fürs Gedächtnis.“



Bei ersten Anzeichen aktiv werden

Wenn wir den Schlüssel verlegt oder wieder den Einkaufszettel vergessen haben, dann sind das Situationen, die sicher viele Menschen kennen. Aber keine Sorge – mal was zu vergessen ist ganz normal. Nur wenn das mit den Jahren häufiger vorkommt, sollten wir uns einen Ruck geben und schon frühzeitig etwas fürs Gedächtnis tun.

Dranbleiben ist alles

Tebonin[®] konzent[®] entfaltet seine volle Wirkung innerhalb von 6–8 Wochen. In dieser Zeit verbessern sich in der Regel bereits Gedächtnisleistung & Konzentration. Für eine nachhaltige Verbesserung sollte die Einnahme auch danach fortgesetzt werden. Es kann sich also lohnen, bereits bei ersten Anzeichen, die über einen längeren Zeitraum anhalten, etwas zu tun, um geistig fit zu bleiben. **Bei Fragen helfen Ihr Arzt oder Apotheker gerne weiter.**

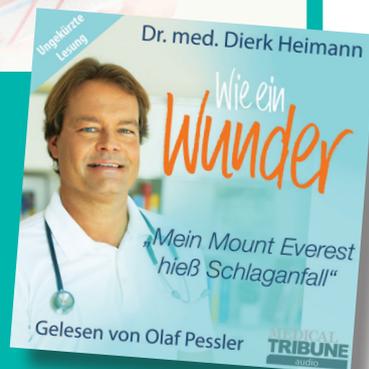
Unterstützung mit Tebonin[®]

Im Laufe des Lebens lässt unsere geistige Leistungsfähigkeit nach. Dagegen können wir etwas tun, z. B. uns ausreichend an der frischen Luft bewegen oder regelmäßig soziale Kontakte pflegen. Darüber hinaus kann der pflanzliche Ginkgo-Spezialextrakt EGb 761[®] in Tebonin[®] konzent[®] unser Gehirn gezielt unterstützen! Er verbessert die Durchblutung, fördert die Vernetzung von Nervenzellen und stärkt die geistige Leistungsfähigkeit.

Gerade in Phasen, in denen wir z. B. auf ausreichend Bewegung oder soziale Kontakte verzichten müssen, ist es im Alter umso wichtiger, sich geistig fit zu halten. Tebonin[®] konzent[®] kann Sie hierbei unterstützen.

Höchste Qualität – erforscht, entwickelt & hergestellt in Deutschland

Tebonin[®] stärkt aber nicht nur Gedächtnis & Konzentration, sondern steht auch für Qualität aus einer Hand: Der gesamte Produktionsprozess wird vollständig kontrolliert. Angefangen vom Anbau des Ginkgos über seine Verarbeitung bis hin zum fertigen Produkt – alles aus einer Hand. Erforscht, entwickelt und hergestellt in Deutschland. So steht Tebonin[®] für gleichbleibend höchste Qualität.



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!

Die Nr. 1*
für Gedächtnis &
Konzentration¹

Tebonin[®]
konzent[®] 240 mg
240 mg/Filmtablette

Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt
Pflanzlich und gut verträglich



Filmtabletten

¹ Bei altersbedingten geistigen Leistungseinbußen.

* IQVIA PharmaScope, Ginkgo-Apothekenmarkt nach Umsatz und Absatz, MAT 12/2020.

Tebonin[®] konzent[®] 240 mg, Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. 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

T1/01/03/21/12/RA

