

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 261



Beim Hausarzt // Magen-Darm



„Gibt es eine natürliche Hilfe bei Reizdarm, Herr Doktor?“

Meine 39-jährige Patientin leidet seit Jahren unter einem Reizdarm-Syndrom. Vor allem die häufigen Durchfälle und Blähungen plagen sie. Organisch ist nichts zu finden. Eigentlich eine gute Nachricht, doch für die junge Mutter wird das Leben zunehmend belastender. „Sobald ich mit meinen Kindern bei einer anderen Mutter auch nur zum Kaffee eingeladen bin, grummelt mein Bauch ganz laut. Das ist mir total unangenehm.“ Ich nicke. „Und sobald ich nur eine Kleinigkeit esse, wird es noch schlimmer, Herr Doktor. Ich muss dann ständig auf Toilette. Aber ich kann doch nicht immer ablehnen!“ Darüber zu reden, ist der früheren Verwaltungsangestellten sichtlich unangenehm. Diagnostisch hat sie schon alles hinter sich. Chemische Medikamente lehnt sie ab. Was nun?

Natürliche Hilfe

„Haben Sie es mal mit Ballaststoffen versucht?“ Meine Patientin sieht mich ungläubig an. „Ich dachte, die wirken nur bei Verstopfung?“ Ich kann sie beruhigen „Ballaststoffe können beides – den Stuhl weicher, aber auch fester machen. Und es gibt keine Nebenwirkungen. Ich würde Flohsamen nehmen. Zwei Teelöffel in ein Glas Wasser geben und eine Minute aufquellen lassen. Morgens und abends.“ Die zweijährige Tochter im Kinderwagen wird quengelig. „Hilft das auch gegen mein Bauchgrummeln?“, will sie wissen. „Wahrscheinlich nicht. Das

Grummeln entsteht eher, wenn Gasansammlungen durch die Darmperistaltik zusammengedrückt werden und sich später wieder ausdehnen. Doch auch gegen die können wir etwas tun. Seit über 30 Jahren wird in Deutschland das Polydimethylsiloxan eingesetzt. Die meisten kennen es als Dimethicon. Ein Öl als Tropfen oder Tabletten, das die Oberflächenspannung reduziert. Die Gasblasen im Verdauungstrakt platzen und die Darmwand kann die Luft besser aufnehmen. Das gibt man seit Jahrzehnten – selbst Säuglingen und Kleinkindern mit Blähungen, weil die Substanz nur im Darm bleibt. Das kommt Ihrem Wunsch entgegen, keine Chemie im Blut zu haben.“

Seit Jahren bewährt...

Meine Patientin nickt. „Gibt's auch noch etwas gegen meine Blähungen?“ Wieder kann ich ihr etwas vorschlagen. „Wenn Sie etwas Natürliches wünschen, würde ich auf Kümmel- und Pfefferminzöl setzen. Auch das gibt es frei verkäuflich. Neben der entschäumenden Wirkung wird der Öl-Kombi nachgesagt, dass sie die Darmflora positiv beeinflussen soll. Ich würde das einfach ausprobieren. Nehmen Sie die jeweils kleinste Packung. Beides kann ich Ihnen auf ein Privatrezept schreiben. Viele Krankenkassen übernehmen die Kosten für vom Arzt verordnete, frei verkäufliche Medikamente bis zu einer bestimmten Höchstgrenze pro Jahr.“ Nach zwei Wochen meldet sie sich zurück: Blähungen und Bauchgrummeln sind deutlich besser.



Häufiger außer Atem?

Mit Weißdorn Herz
& Kreislauf natürlich
unterstützen!

Wenn Sie bei alltäglichen Dingen, wie z. B. Treppensteigen, häufiger außer Atem geraten, kann das daran liegen, dass die Leistung von Herz und Kreislauf nachlässt. Denn mit zunehmendem Alter verliert das Herz oft an Pumpkraft und die Elastizität der Gefäße nimmt ab. Doch keine Sorge, das müssen Sie nicht einfach hinnehmen.

So bleiben Sie auch weiterhin aktiv

Mit Crataegutt® und dem darin enthaltenen Weißdorn-Spezialextrakt steht Ihnen eine gut verträgliche Unterstützung aus der Natur zur Verfügung, mit der Sie bereits frühzeitig etwas tun können, um auch in Zukunft aktiv zu bleiben.

Crataegutt® ist besonders hoch dosiert – bei regelmäßiger Einnahme von 2 Tabletten am Tag fühlen Sie sich oft schon nach wenigen Wochen fitter und belastbarer.



Crataegutt® für
ein aktives Leben!

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

Pflanzlich und gut verträglich



Crataegutt® 450 mg Herz-Kreislauf-Tabletten. Wirkstoff: Weißdornblätter-mit-Blüten-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur 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

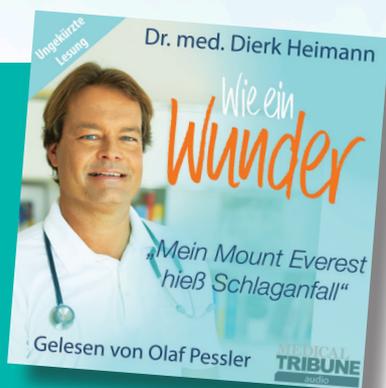
C/01/04/21/06



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



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!