

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

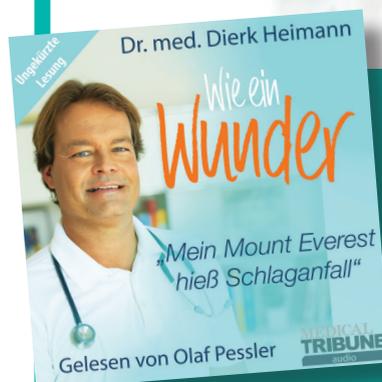


Serie: Folge 265 **+** Beim Hausarzt // Bluthochdruck

# „Verhindert Salz einen Schlaganfall, Herr Doktor?“

### Dr. med. Dierek 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)



## Eine Geschichte, die Mut macht!

Mit 46 Jahren erleidet Dr. Dierek 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!

**M**eine 63-jährige Patientin weiß seit 20 Jahren von ihrem hohen Blutdruck. Seitdem muss sie regelmäßig Medikamente einnehmen. Bei beinahe jedem neuen Besuch fragt sie mich nun nach einer Möglichkeit, die Dosis zu reduzieren. „Herr Doktor, Sie wissen doch, dass ich dieses ganze Chemie-Zeugs nicht ausstehen kann.“ Ich verstehe sie. Viele meiner Patienten stehen Medikamenten kritisch gegenüber. Vor allem, wenn sie diese auf Dauer einnehmen sollen. Doch die Kassiererin tut schon viel für sich. Sie hat in den vergangenen Jahren insgesamt zehn Kilogramm an Gewicht verloren, geht dreimal pro Woche walken und trinkt täglich drei Tassen grünen Tee. Besser geht's nicht. Und dennoch sind Ihre Werte noch immer zu hoch.

„Wie würzen Sie denn zu Hause?“, möchte ich von ihr wissen. Meine Patientin winkt ab. „Ja, ich weiß schon!“, entgegnet sie. „Ich sollte weniger Salz zu mir nehmen. Aber mein Sohn hat viel im Internet nachgesehen und sagt, da sei nicht viel dran.“ Ich muss schmunzeln. „Darauf wollte ich gar nicht hinaus“, sage ich.

### Die gute Neuigkeit: Salz kann das Herz sogar stärken!

„Wir wissen, dass weniger Salz den Blutdruck von vielen Betroffenen senken kann. Das ist schon lange sicher und unstrittig. Erst kürzlich hat eine chinesische Studie gezeigt: Gerade bei Menschen, die empfindlich auf Salz reagie-

ren, ist die Wahrscheinlichkeit, einen Bluthochdruck zu entwickeln, um 43 Prozent höher als bei Menschen, die in der Studie nur mäßig empfindlich auf Salz reagiert haben.“ „Ich bin da nicht empfindlich“, erklärt meine Patientin. Ich nicke. „Unklar war bislang jedoch, was sogenannte Diät-Salze bringen. Sie werden häufig als Blutdrucksalze verkauft und enthalten neben dem Kochsalz, dem Natriumchlorid, auch etwas Kaliumchlorid. Und von Kalium weiß man, dass es den Blutdruck senken kann.“ Meine Patientin zuckt mit den Schultern. „Dieses Salz verkaufen wir in unserer Drogerie auch. Aber das bringt nichts, hat ein Vertreter zu mir gesagt.“ Wieder huscht mir ein Lächeln übers Gesicht. „Bis zum 29. August war das tatsächlich die gängige Meinung. Seitdem wissen wir es aber besser.“ Meine Patientin sieht mich nun deutlich interessierter an. „An diesem Tag ist im berühmten New England Journal of Medicine eine aufsehenerregende Studie veröffentlicht worden. Zeitgleich wurde sie auf dem Europäischen Kardiologenkongress, dem ESC vorgestellt. Fast 21 000 Chinesen aus 600 Orten haben teilgenommen. Alle waren entweder über 60 Jahre alt und hatten Bluthochdruck, so wie Sie, oder sogar schon einen Schlaganfall hinter sich. Das Besondere: Die Hälfte von ihnen bekam normales Speisesalz, also Natriumchlorid, wie wir es hier alle essen. Die andere Hälfte bekam Speisesalz, in dem etwa ein Viertel Kaliumchlorid steckte. Fast fünf Jahre lang hat man die Personen begleitet.“

### Was das Kaliumsalz bewirkt

„Von Kalium weiß man, dass es gleich an mehreren Stellen wirkt. Zum einen stabilisiert es die Herztätigkeit. Zum anderen wirkt es entspannend auf die Muskeln in den Wänden der Blutgefäße.“ Meine Patientin wird nun fast ungeduldig. „Und warum erzählen Sie mir das, Herr Doktor?“, fragt sie. „Die Ergebnisse der Studie waren wirklich beeindruckend. Wie gesagt. Es geht nur um etwas Speisesalz. Kein Medikament. Und dennoch konnte mehr als jeder zehnte Schlaganfall in der Gruppe mit dem Kaliumchlorid verhindert werden. Das Gleiche gilt für Herzinfarkte und Todesfälle, gleich welcher Ursache.“

Meine Patientin schluckt. „Und wird dieses Kalium denn genauso gut vertragen?“ Ich nicke. „Ja. Es kam zu keinen größeren Beschwerden. Zudem wurde die Studie aus öffentlichen Mitteln aus Australien finanziert. Da steckte also kein Salz-Produzent dahinter. Wie gesagt: Etwa ein Viertel des sonst üblichen Natriumchlorids wurde durch Kaliumchlorid ersetzt. Das war schon alles. Ich könnte mir vorstellen, dass diese Ergebnisse viele Empfehlungen bald umkrempeln werden. Doch das dauert noch ein paar Jahre. Sie und ich wissen es schon jetzt.“ Der Sohn meiner Patientin bestellt das Salz sofort im Internet. Noch bevor meine Patientin ihren nächsten Dienst antritt. Es schmeckt zwar etwas anders, doch die Blutdruckwerte sinken tatsächlich. Wir können die Dosierung der Medikamente reduzieren.“

## Öfter vergesslich?<sup>1</sup>

„Wir tun jetzt schon was fürs Gedächtnis.“



### Höchste Qualität

Erforscht, entwickelt & hergestellt in Deutschland



## Die Nr. 1\* für Gedächtnis und Konzentration<sup>1</sup>

<sup>1</sup> 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

