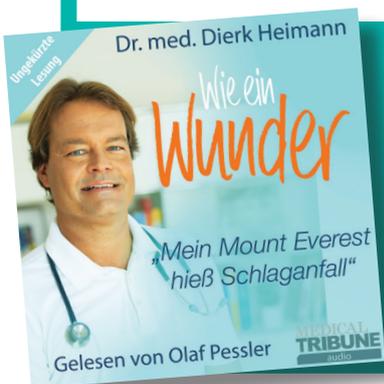




„Gibt's etwas Neues gegen Migräne, Herr Doktor?“



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!

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

Hämorrhoiden?

Hametum® – natürlich gut verträglich!*

▶ Hemmt Entzündungen ▶ Lindert so Juckreiz und Brennen



und
Zäpfchen
für die Nacht

* Zur Besserung von Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidaliden.

Seit Jahren leidet mein 49-jähriger Patient unter Migräneattacken. Er kennt das. Doch jetzt ist es mehr geworden. Bis zu sechsmal im Monat plagen ihn pochende Kopfschmerzen, Lichtempfindlichkeit und Übelkeit. „Wenn sich eine Migräne verändert, sollten wir uns das näher anschauen“, sage ich. Deshalb überweise ich ihn zu einem Neurologen. Bereits zwei Wochen später sind die Befunde da. Es hat sich nichts Beunruhigendes finden lassen – der Kollege empfiehlt jedoch deutlich stärkere Medikamente. Mein Patient hat den Befundbrief auch gelesen. Er wirkt unzufrieden. „Ich habe gegoogelt, Herr Doktor. Diese Triptane, von denen der Neurologe schreibt, will ich nicht.“ Ich weiß, was er meint. Triptane wirken sehr gut. Doch viele meiner Migräne-Patienten beschreiben sie als echten Hammer. „Gibt es denn nichts Natürliches, was hilft?“, fragt er.

Der Migräne vorbeugen

„Fangen wir mit dem Alltäglichen an. Stehen Sie jeden Tag zur selben Zeit auf. Auch am Wochenende. Und sei es, um ein Glas Wasser zu trinken.“ Er nickt. „Zudem sollten Sie mindestens zwei Liter Flüssigkeit pro Tag zu sich nehmen.“ Da wir im Weinanbaugbiet Rheinhessen leben, ergänze ich. „Vorsicht jedoch mit Wein. Da stecken oft Sulfite drin. Die können eine Migräne auslösen.“ Er lächelt. „Wein mag ich ohnehin nicht.“ Ich komme zum nächsten Punkt. „Sie könnten vorbeugend einen Betablocker, wie das Metoprolol probieren. Jeden Tag. Der ist zwar nicht natürlich, wird aber oft gut vertragen. Wir könnten mit 95 Milligramm täglich beginnen.“ Mein Patient schüttelt den Kopf. „Dann kommt die sogenannte Pestwurz infrage. Die konnte zeigen, dass zwei- bis dreimal 50 Milligramm täglich gut vorbeugen. Dauert aber ein paar Wochen, bis es wirkt. Gibt's als Nahrungsergänzungsmittel. Ich würde einen deutschen Hersteller wählen, damit Sie sich auf die Dosierung verlassen können. Die Standards bei Importen – gerade aus Fernost – können andere sein. Sie könnten aber auch zweimal pro Tag 300 Milligramm Magnesium einnehmen“, sage ich. „Allerdings kann die Verdauung dann etwas schneller werden.“ Er lächelt. „Und was mache ich, wenn die Migräne trotzdem kommt?“

Erste Hilfe bei Migräneattacken

„Bei jeder Migräneattacke arbeitet das Magen-Darm-System langsamer. Es braucht also mehr Zeit, bis Wirkstoffe aufgenommen werden. Mit Ingwer, am besten in Kapseln, aktivieren Sie Ihren Magen und gleichzeitig wirken die Bitterstoffe gegen die Übelkeit. Nach zehn bis 15 Minuten sollten Sie ein Schmerzmittel nehmen. Normalerweise würde ich 600 Milligramm Ibuprofen empfehlen. Doch das möchten Sie ja nicht. Ein gutes Hausmittel ist ein Espresso mit Zitronensaft. Das soll die Gefäße in den Hirnhäuten schnell verengen. Auch eine Öl-Kombi aus Pfefferminze, Lavendel, Zitronenmelisse und Rosmarin, auf beide Schläfen und den Nacken aufgetragen, hat sich bewährt.“ Ich notiere ihm alles. „CBD-Öl kann auch helfen. Zweimal drei Tropfen des fünfprozentigen Öls. Die Studienlage ist zwar noch dünn, doch einen Versuch ist es wert.“ Nach zwei Monaten sehe ich ihn wegen einer Erkältung wieder. Nebenbei sagt er. „Das funktioniert übrigens gut. Ich habe fast keine Attacken mehr. Und wenn, helfen Kaffee und Öl. Hätte ich gar nicht gedacht.“

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

Von Gelenkbeschwerden nicht ausbremsen lassen



Lassen Sie es erst gar nicht zu Gelenkproblemen kommen, denn die gehen zu Lasten der Lebensfreude: Viele Dinge, die einst zum Alltag gehörten, machen dann keinen Spaß mehr. Umso wichtiger ist es, die Gelenkgesundheit frühzeitig mit den richtigen Maßnahmen von innen zu fördern.

Tennis spielen oder Gärtnern sind beliebte Freizeitaktivitäten. Damit das so bleibt und auch alltägliche Dinge, wie das Spielen mit den Enkeln oder das Öffnen eines Glases weiterhin möglich sind, können Sie etwas tun.

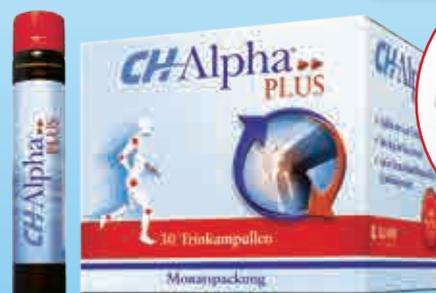
Fitte Gelenke durch Bewegung

Mit Kollagen-Peptiden in Kombination mit Vitamin C (CH-Alpha® PLUS, Apotheke), welche die normale Kollagenbildung und die Beweglichkeit der Gelenke unterstützen, können Betroffene wieder mehr Freude an Bewegung haben.

▶ Gelenke von innen stärken

CH-Alpha® PLUS (Trinkampullen, rezeptfrei in der Apotheke) enthält natürliche Kollagen-Peptide, die besonders gut vom Körper aufgenommen werden. Kollagen ist Hauptbestandteil der meisten Bindegewebe und kommt in Knochen, Knorpeln und Sehnen vor. Zusätzlich wird in **CH-Alpha® PLUS** ein spezieller Hagebutten-Extrakt eingesetzt. Sinnvoll ergänzt wird das Trink-Kollagen durch Vitamin C, welches für die Synthese von Kollagen wichtig ist und so zur gesunden Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion beiträgt.

Für optimale Effekte wird zu einer langfristigen Einnahme von mindestens 12 Wochen geraten.



Nur 1 Trinkampulle täglich

Optimale Ergänzung von außen

CH-Alpha® Gelenk-Gel