

„Was, wenn mein Blutdruck trotz Medikamenten steigt, Herr Doktor?“

Meine 73-jährige Patientin weiß seit Jahren, dass sie hohen Blutdruck hat. Bislang hat das Medikament Amlodipin mit fünf Milligramm am Tag ausgereicht. Doch nun liegen ihre Werte immer häufiger über den kritischen 140/90 mmHg. „Dabei habe ich nichts verändert, Herr Doktor.“ Ich nicke. „Je älter wir werden, desto höher kann der Blutdruck steigen“, erkläre ich. Noch bevor ich mehr dazu sagen kann, unterbricht sie mich. „Dann nehme ich halt die doppelte Menge. Das geht doch. Steht zumindest so im Beipackzettel.“ Zweifelsohne ein Weg – doch ist es der richtige?

Wie steigert man die Wirkung?

„Das Amlodipin kann in höherer Dosierung leider vermehrt Nebenwirkungen verursa-

chen – wie viele andere Blutdruckmedikamente auch“, sage ich. Ich bitte sie, ihre Hose hochzukrempeln. Mit den Daumen drücke ich leicht auf die Haut über beiden Schienbeinen. Es bilden sich keine Dellen. „Das ist gut. Sonst wäre es ein Zeichen, dass sich Wasser in Ihren Beinen angesammelt hat. Das kann bei höheren Amlodipin-Dosierungen passieren.“ Meine Patientin streicht ihre Hosenbeine glatt. „Und nun?“, fragt sie. „Sie könnten zusätzlich ein anders wirkendes Bluthochdruckmedikament einnehmen. Gerade wurde eine große Beobachtungsstudie aus den USA veröffentlicht. Knapp 180 000 Patientenakten wurden ausgewertet von Menschen mit einer Bluthochdruck-erkrankung im Alter von über 65 Jahren. Das Ergebnis: Die Kombi hat hier besser gewirkt als die Maximaldosis eines Medikamentes.“

Die Polypille

Meine Patientin schnauft. „Mit zwei Pillen fühle ich mich endgültig krank.“ Viele sagen das. „Bei der genannten Studie kam auch raus: Zwei Tabletten werden eher vergessen als eine“, sage ich. „Also verschreibe ich Ihnen eine Tablette mit zwei Wirkstoffen – fünf Milligramm Amlodipin und fünf Milligramm Ramipril. Das Amlodipin erweitert Ihre Blutgefäße und senkt so den Druck. Das Ramipril beruhigt die blutdrucksteigernde Hormon-Wirkung der Nieren.“ Meine Patientin lächelt dankbar. „Bitte nach 14 Tagen dreimal täglich zu Hause messen, immer erst nach fünf Minuten Sitzen oder Liegen. Dann schauen wir, ob es reicht.“ Nach vier Wochen präsentiert mir meine Patientin ihre Blutdruckwerte der letzten Woche. Sie liegen jetzt bei 130 zu 80. Optimal für ihr Alter.

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

Öfter vergesslich?

„Wir tun jetzt schon was fürs Gedächtnis.“



Höchste Qualität

Erforscht, entwickelt & hergestellt in Deutschland



Die Nr. 1* für Gedächtnis und Konzentration¹

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

T1/01/03/21/08



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



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



Jetzt
erhältlich!

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!