

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 285

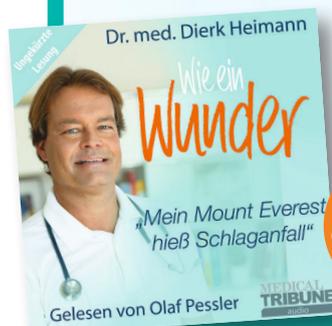


Beim Hausarzt // Vitamine

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

„Kann ein
Vitamin-D-Mangel
krank machen,
Herr Doktor?“



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!

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

Die 48-jährige Patientin betritt mein Sprechzimmer mit einem vollgeschriebenen Zettel in ihrer Hand. „Herr Doktor, ich habe mir alle Fragen aufgeschrieben, die ich Ihnen heute stellen möchte. Ich habe mir viel vorgenommen für 2022.“ Leider erlebe ich es selten, dass meine Patienten so gut vorbereitet sind. Es sprudelt aus meiner Patientin nur so heraus. „Ich bin doch anfällig für Erkältungen, Herr Doktor. Fast den ganzen Winter hindurch läuft mir die Nase. Könnten Sie bei mir bitte den Vitamin-D-Spiegel messen? Der soll wichtig sein.“ Gerade jetzt im Winter wird mir diese Frage häufig gestellt. Fast täglich. Doch wenn – wie bei meiner Patientin – kein begründeter Verdacht, eine Grunderkrankung wie eine Osteoporose vorliegt oder größere Mengen Kortison eingenommen werden müssen, zahlen die Kassen diesen Test leider nicht. Obwohl das Vitamin D tatsächlich zahlreiche wichtige Aufgaben im Körper erfüllt. Ein starkes Immunsystem ist nur eine davon.

Was der Vitamin-D-Wert aussagt

„Ich kann Ihnen gerne Blut abnehmen. Es stimmt, dass es im Winter häufiger zu einem Vitamin-D-Mangel kommt, weil es in der Haut fast nur im Sommer nachgebildet wird. Leider müssten Sie die Kosten von etwas mehr als 30 Euro für die Laboruntersuchung selbst zahlen. Es tut mir leid.“ Meine Patientin schüttelt den Kopf. „Ganz ehrlich: Solche Vorgaben versteht doch kein Mensch...“ Ich versuche sie ein wenig aufzumuntern. „Meine älteste Tochter sagt immer, eine Krankenkassenkarte sei wie eine Kreditkarte mit unbegrenzter Deckung. Das ist schon fantastisch. Ja, manches könnte besser sein. Doch insgesamt halte ich unser System für eines der besten.“ Sie guckt zerknirscht. „Dann zahle ich das eben selbst, Herr Doktor.“

Tatsächlich liegt ihr Vitamin-D-Spiegel bei 25 Nanogramm pro Milliliter. Kein echter Mangel, doch es wird ein Wert von über 30 empfohlen. Ich rufe meine Patientin an. „Sie haben in der Tat etwas zu wenig Vitamin D“, sage ich. „Das könnte Ihre Infektanfälligkeit mit erklären. Ich würde Ihnen für zwei bis drei Monate einmal pro Woche 20 000 Einheiten Vitamin D als Tablette verschreiben. Dann sollte der Spiegel optimal sein. Wenn das Frühjahr beginnt und Sie sich mehr draußen aufhalten, wird durch die Sonneneinstrahlung das Vitamin wieder in der Haut gebildet. Zudem können Sie es über die Nahrung aufnehmen.“ Sie möchte wissen, welche Lebensmittel gut sind. „Am meisten Vitamin D steckt in Fisch. Aal oder Hering schwimmen ganz vorne mit. Da reichen 100 Gramm, um den Tagesbedarf zu decken. Oder Sie gönnen sich ab und zu ein Ei.“ Meine Patientin will es so versuchen. Zwar könnte sie auch täglich eine gering dosierte Tablette einnehmen, doch das möchte sie nicht. „Lieber nicht zu viel Chemie, Herr Doktor. Aber ich hätte noch eine Frage.“ Sie schaut auf ihren Zettel. Ich lächle. „Nur zu“, sage ich.



Lebenskraft und Vitalität bis ins hohe Alter

Natürliches Arginin plus B-Vitamine für gesunde Gefäße:

- im Frühstadium von Bluthochdruck und Arteriosklerose
- sehr gut verträglich und mit Medikamenten kombinierbar
- für Diabetiker geeignet



Als Filmtabletten und Granulat

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke!

www.telcor.de

TELCOR® Arginin plus ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät) und mit seiner speziellen Nährstoffkombination zum Diätmanagement bei leichtem Bluthochdruck, Störungen der Gefäßfunktion (u.a. Durchblutungsstörungen) im Frühstadium von Arteriosklerose sowie erhöhtem Homocysteinspiegel geeignet. QUIRIS® Healthcare – 33334 Gütersloh