



15 MINUTEN FÜR  
**DEIN LEBEN**

Eine gemeinsame Aktion der Bauer Media Group & der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie

# „Wie stärken die Fantastischen Vier mein Herz, Herr Doktor?“



**S**elten zuvor habe ich so viele Zuschriften erhalten wie nach einer Kolumne aus dem Winter. Es ging um Atemnot, die schon bei leichter Anstrengung auftritt. „Herr Doktor, ich habe Ihren Artikel gelesen. Das habe ich auch“, sagt die 82-jährige Dame, die über 70 Kilometer mit dem Auto zu mir nach Mainz gefahren ist. „Ich muss nur ein paar Treppen steigen – schon wird die Luft knapp.“ Sie legt den ausgeschnittenen Artikel auf den Tisch. „Was haben denn Ihre Ärzte zu Hause gesagt?“, frage ich. Sie presst die Lippen aufeinander. „Die haben mich nicht ernst genommen. Das sei das Alter. Da könne man nichts machen. Dabei ging es mir im vergangenen Sommer noch so gut.“ Mich betrübt ihre Aussage. Jeder weiß, dass Organfunktionen im Laufe der Zeit abnehmen. Doch wenn sich der Gesundheitszustand binnen weniger Monate merklich verschlechtert, müssen wir Mediziner genauer hinsehen. „Es gibt mehrere Ursachen, die dafür verantwortlich sein können“, erkläre ich. „Es kann zum Beispiel an der Lunge, dem Herzen oder auch an Ihrem Blut liegen.“ Zuerst höre ich ihr Herz ab. Nichts Auffälliges. „Ich würde gerne eine Blutuntersuchung machen, um zu sehen, ob Sie genug

sauerstoffproduzierenden, roten Blutfarbstoff und ausreichend Eisen haben.“ Dann schaue ich mir ihre Beine an. Beide Knöchel sind geschwollen. „Ist das abends immer so? Müssen Sie nachts häufiger auf Toilette?“ Sie nickt. Gleich zwei Hinweise, dass tagsüber nicht ausreichend Flüssigkeit aus dem Körper abtransportiert werden kann. Ist es also das Herz?

## Ein verräterischer Wert

Am nächsten Tag liegt die Labor-Untersuchung vor. Das Blut ist in Ordnung. Aber ein Herz-Wert ist besorgniserregend erhöht. Der sogenannte NT-ProBNP-Wert liegt vierfach über der Norm. Ich rufe meine Patientin zu Hause an. „Es scheint wirklich Ihr Herz zu sein“, sage ich. „Es deutet alles auf eine deutliche Herzschwäche hin, die sich bei Ihnen entwickelt hat. Und die ist auch für Ihre Atemnot verantwortlich.“ Eine kurze Pause tritt ein. „Kann man da denn noch etwas machen? In meinem Alter?“, fragt die ältere Dame. Ich bin froh, dass ich Sie beruhigen kann. „Kennen Sie die Musik-Gruppe ‚Die Fantastischen Vier‘?“ Sie kennt sie tatsächlich – von ihrer Tochter. „Ich habe vor Kurzem in einem Vortrag von der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie genau diese Bezeichnung

gehört. Allerdings nicht in Bezug auf die Musiker, sondern in Bezug auf vier Medikamenten-Klassen – die sogenannten Fantastischen Vier der Kardiologie. Diese Medikamente können bei Herzschwäche gut helfen. Deshalb: Ja, wir können etwas tun!“ Ich höre ein Aufatmen am anderen Ende der Leitung. „Und was mache ich jetzt?“, will sie wissen.

## Tipp für die Experten-Suche

„Ich schicke Ihnen eine Überweisung zu einem Kardiologen und eine Liste mit zertifizierten Schwerpunktpraxen in Ihrer Nähe. Dort nimmt man Sie und Ihre Beschwerden ernst – und Sie müssen nicht wieder so weit fahren. Diese Schwerpunktpraxen wurden von der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie ausgezeichnet.“ Ein paar Wochen lang höre ich nichts von ihr. Dann erreicht mich ein kurzer Brief: „Mir geht es schon viel besser, Herr Doktor. Ihre Kollegen haben mir sehr gut geholfen. Danke! Sie hatten übrigens Recht. Jetzt bekomme auch ich diese Fantastischen Vier als Medikamente.“ Ich freue mich über die kurze Nachricht. Man findet die zertifizierten Schwerpunktpraxen übrigens auch im Internet unter <https://hfu.dgk.org/zertifizierte-hfus>.

**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

DIERK HEIMANN'S

**NEU!**

**YOUTUBE-CHANNEL**



**WAS EIN HAUSARZT SEINER FAMILIE RATEN WÜRD**

Dr. Heimanns Kolumne verfolgen jede Woche einige Millionen Leserinnen und Leser. Da er und sein Team leider nicht mehr jede Frage persönlich beantworten können, wird Dr. Heimann künftig auf die häufigsten Fragen in einem Video eingehen – verständlich, umfassend und medizinisch auf dem neuesten Stand. Jede Woche neu!

**Wenn auch Sie eine Frage haben:**

Hinterlassen Sie bitte Ihr Anliegen auf Dr. Heimanns Anrufbeantworter, schicken Sie ihm einen Brief oder eine E-Mail:

**Dr. med. Dierk Heimann**

Postfach 23 00 63

55051 Mainz

Telefon:

0800 9863373

E-Mail-Adresse:

frage@hausarzt-kolumne.video

So gelangen Sie zu den Videos:

http://www.hausarzt-kolumne.video

Oder aktivieren Sie die Fotokamera Ihres Handys und nehmen Sie diesen QR-Code ins Visier.



Sie wälzen sich im Bett herum und wachen immer wieder auf. Schlafstörungen sind Deutschlands neue Volks-Krankheit

Hoffnung für Millionen

# Schlaflose Nächte? Ständiges Aufwachen?

Häufiges Aufwachen macht die Nacht zum Albtraum. Am nächsten Tag fühlt man sich wie gerädert – endlich wieder im Bett geht das ganze Drama von vorne los. Millionen Deutsche sind betroffen. Immer mehr Menschen vertrauen Lioran centra mit der ganzen Kraft der Passionsblume

**H**ochwertiger Passionsblumen-Extrakt erhöht die gesamte Schlafdauer und reduziert spürbar das nächtliche Aufwachen“, gibt eine aktuelle Studie<sup>1</sup> bekannt. Selbstverständlich bei bester Verträglichkeit und ohne Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln. Lioran centra ist das einzige pflanzliche Schlafmittel in Deutschlands Apotheken, das ausschließlich die Passionsblume enthält. Höchstdosiert mit bis zu 850 mg hochwertigem Passionsblumen-Wirkstoff pro Einnahme.

**Lioran centra aktiviert den Schlafschalter**

Lioran centra knipst den Schlafschalter im Körper an. Die Wissenschaft erklärt das so: Die Passionsblume gibt dem Gehirn über den Botenstoff GABA (med. Gamma-Aminobuttersäure) das starke Signal: „Aktivität bremsen“. Das macht müde, lässt besser ein- und durchschlafen – der

**Studie<sup>1</sup> belegt Wirksamkeit**



Die Passionsblume fördert signifikant Belastbarkeit und Lebensqualität. Schlafstörungen und innere Unruhe verbessern sich entscheidend. Urteil der Wissenschaft: Lioran centra mit der Passionsblume ist das Natur-Medikament unserer Zeit.

Schlaf wird in der ganzen Nacht erholsamer. „Mit Lioran centra aus der Passionsblume schlafe ich viel besser, werde nachts nicht mehr wach und bin am nächsten Tag ausgeglichener. Das fühlt sich richtig an,“ bestätigt eine Verwenderin.<sup>2</sup>

**Das wirkt, das hilft, das spürt man**

Zwei Lioran centra-Dragees eine gute Stunde vor dem Schlafengehen haben sich bewährt. Wohlige Müdigkeit kehrt ein und macht bereit für den erholsamen Schlaf in der ganzen Nacht. Angenehm spürbar stärkt Lioran centra zudem das Nerven-Kostüm für den nächsten Tag.



**Wir sind für Sie da:**

Tel. 06132- 435 4380, Montag bis Freitag von 9-12 Uhr



- **Fördert das Ein- und Durchschlafen**
- **Ohne Gewöhnung**

Lioran centra. Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Anwendungsgebiet: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei nervlicher Belastung und zur Förderung des Schlafes ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Lioran die Passionsblume. Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Nervöse Unruhezustände. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Niehaus Pharma GmbH & Co. KG, 55218 Ingelheim.