



Ist eine der Herzklappen, die sogenannte Mitralklappe undicht, genügen Medikamente den Betroffenen irgendwann nicht mehr. Früher wurde dann eine Operation nötig. Heute hilft bei gut ausgewählten Patienten eine wesentlich sanftere Methode ...



Einkaufen? Ging nur noch mit dem Auto, direkt vor die Tür. Spazieren? Allenfalls ein paar Meter, dann blieb Gertrud Franzen die Luft weg. "Mein Hausarzt hat deshalb auf die Lungenkrankheit COPD getippt", erzählt die 75-Jährige. "Daraufhin bin ich zum Lungenfacharzt gegangen - der hat dann Asthma diagnostiziert." Als sich nach einem längeren Aufenthalt an der See die Atemnot der Rentnerin noch verschlimmerte, entschied ihr Hautarzt, eine Blutprobe zu nehmen. Noch am selben Abend rief er bei der Kölnerin an. "Er sagte: Ihre Troponinwerte sind erhöht, das weist auf einen Herzschaden hin - wie nach einem Herzinfarkt", erzählt Gertrud Franzen. "Er hat mich sofort ins Krankenhaus geschickt. Das hat mir dann schon Angst gemacht."

#### **Diagnose: Mitralklappeninsuffizienz**

Ein Herzinfarkt war es nicht. Das konnten die Ärzte der Kölner Uniklinik schnell ausschließen. "Blutuntersuchungen können eine Belastung des Herzens nachweisen", erklärt Prof. Baldus, Direktor der Klinik für Innere Medizin am Universitätsklinikum Köln und Präsident der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie. "Entscheidend für die Diagnosestellung ist aber die Ultraschalluntersuchung des Herzens. Erst von außen über den Brustkorb. Anschlie-

# Atemnot sollte man immer ernst nehmen! 44

ßend musste die Patientin für eine zweite Ultraschalluntersuchung einen Schlauch schlucken. Die Speiseöhre liegt genau hinter dem Herz und erlaubt deshalb einen sehr genauen Blick auf Herz und Klappen." Nun sahen die Ärzte: Gertrud Franzens Mitralklappe war undicht, eine ihrer insgesamt vier Herzklappen.

#### Was ist die Mitralklappe?

Die Mitralklappe ist wie eine Bischofsmütze, die sogenannte Mitra, geformt. Sie sorgt dafür, dass Blut aus der Lunge in das Herz fließen kann. Gleichzeitig soll sie aber auch einen Rückfluss verhindern. Fließt das Blut durch die undichte Klappe in die falsche Richtung, nämlich zurück in die Lunge, spüren viele Patienten Atemnot – vor allem bei körperlicher Anstrengung. "Deshalb sollte jeder Patient, der Luftnot hat, oder in seiner Leistungsfähigkeit eingeschränkt ist, das unbedingt abklären lassen. Atemnot ist ein wichtiges Symptom, das man immer ernst nehmen sollte", sagt Prof. Baldus. "Leider sind die Symptome der Mitralklappeninsuffizienz sehr vielfältig und nicht spezifisch."

#### Wie behandelt man eine undichte Klappe?

Prof. Baldus hat mit seiner Patientin die Behandlungsmöglichkeiten besprochen. "Das Ziel ist, dass die Klappen wieder dicht schließen", erklärt der Kardiologe. "Das kann man chirurgisch lösen, indem man die erkrankte Klappe entfernt und sie durch eine Klappenprothese ersetzt. Dafür wird der Brustkorb geöffnet und das Herz für die Dauer der Operation stillgelegt. Eine Herz-Lungen-Maschine übernimmt dann die Herzfunktion. Man kann auch einen Ring auf den Ansatz der Herzklappe nähen und so die Segel der Klappe wieder



#### **PROF. STEPHAN BALDUS**

Direktor der Klinik für Innere Medizin an der Uniklinik Köln und Präsident der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie

annähern. Oder man führt über die Leiste mit einem Katheter eine Klammer zum Herzen, mit der man beide Segel an einem Punkt miteinander verbindet. An einer Stelle, sodass das Blut weiter durch die Klappe fließen kann, die Klappe aber dennoch dichter ist."

#### Was wollen die Betroffenen?

Frau Franzen entscheidet sich für die letztere Methode, die Katheter-Behandlung mit dem sogenannten Mitraclip. "Uns ist es immer sehr wichtig, die Patienten und Patientinnen in die

#### **TV-TIPP**

**SO 17.15 ZDF Herz und Viren** Eine Dokumentation über Heldinnen im Krankenhaus

Entscheidung zu integrieren", sagt Prof. Baldus. "Sie sollen mitentscheiden." Schließlich bedeutet ein Eingriff am Herz eine große psychische Belastung. "Ich hatte Angst, dass ich nicht wieder heil nach Hause komme, sondern auf dem Friedhof lande", sagt Gertrud Franzen. Tagelang hat sie Adressen für ihre Todesanzeige gesucht, Versicherungsunterlagen sortiert und den Familienrat einberufen. "Ich habe meine Familie gefragt: Was, wenn ich nicht zurückkomme? Welche Dinge müssen geregelt werden?"

#### Das neue Leben danach

Der Eingriff verlief bestens. "Mir ging es gleich im Anschluss wieder richtig gut. Ich hatte gedacht, dass ich erst wieder trainieren müsste, um weitere Strecken laufen zu können", erzählt sie. "Aber das war nicht so: Die Atemnot war sofort weg." Seitdem läuft Gertrud Franzen wieder regelmäßig ihre Runde um den Block – ohne, dass sie zwischendurch stehenbleiben muss. Und auch einkaufen kann sie wieder problemlos. "Meine Lebensqualität hat sich extrem verbessert", sagt sie. "Ich bin sehr erleichtert, dass alles so gut geklappt hat."



# FÜR EIN GUTES BAUCHGEFÜHL.

Unser starkes Team bei Magen-Darm- und Verdauungs-Beschwerden sowie zur Unterstützung der Lebergesundheit.





anche Leiden tarnen sich als Erschöpfung: So kann es auch bei einem Nierenleiden sein. Denn das Organpaar meldet sich nicht immer mit Schmerzen oder eindeutigen Signalen, wenn es ihm nicht gut geht.

# Was haben die Nieren im Körper für Aufgaben?

Jeden Tag fließt unser Blut hunderte Male durch unsere beiden Nieren. Dabei filtern sie Abfallstoffe aus dem Blut, wie z. B. Harnstoff und Harnsäure, aber auch Rückstände von Medikamenten, die dann über den Urin aus dem Körper ausgeschieden werden.

#### Was sind akute Nierenleiden?

Dazu zählen Nierensteine oder Nierenbeckenentzündungen, die sich durch starke, kolikartige Schmerzen im Rücken, durch Blut im Urin oder Fieber zeigen.

# Gibt es auch schleichende Nierenerkrankungen?

Ja, und bei einer nachlassenden Nierenfunktion (Niereninsuffizienz) fehlen meistens die klassischen Symptome wie Schmerzen oder Fieber. Der schleichende Verlust der Arbeitsfähigkeit der Organe geht häufig mit Müdigkeit, Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit, langsam steigendem Blutdruck, vermehrtem Harndrang oder auch mit Wasseransammlungen (Ödemen) z. B. in den Beinen einher.

#### Was kann ich tun, um die

#### Organe richtig zu unterstützen?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, täglich mindestens 1,5 Liter Wasser (oder ungesüßten Kräutertee) zu trinken – das spült die Organe gut durch. Auch Wärme unterstützt ihre Arbeit, denn sie sorgt für eine gute Durchblutung. Deswegen sollten wir den unteren Rückenbereich vor Zugluft schützen und immer warm halten. Möglichst vermeiden sollten wir dagegen Salz: Experten empfehlen, maximal sechs Gramm Salz am Tag zu konsumieren. Zu viel Salz im Essen, gepaart mit zu wenig Trinken, begünstigt u. a. das Entstehen von Nierensteinen.

#### Gibt es auch hilfreiche Nahrungsmittel?

Ja, z. B. Petersilie und Spargel. Sie helfen – auch als Extrakt – erwiesenermaßen bei der Entgiftung (z. B. in "Nyrax", Apo.). Sie senken hohen Blutdruck, verringern Wassereinlagerungen und wirken harntreibend.





Ein gut verträglicher<sup>4</sup> Arthrose-Wirkstoff überzeugt in unabhängigen klinischen Studien mit einer starken Doppelwirkung: Gelenkschmerzen werden um 60% gelindert<sup>2</sup> - die Gelenkbeweglichkeit gleichzeitig deutlich verbessert<sup>§</sup>. Basis des untersuchten Wirkstoffs ist ein hochkonzentrierter Extrakt der bekannten Arthrose-Arzneipflanze Harpagophytum procumbens. Dieser ist als geschützter HPG2400-Extrakt® im Arzneimittel Gelencium EXTRACT (Apotheke, rezept-

frei) enthalten. Von der starken Doppelwirkung profitieren insbesondere Arthrose-Betroffene mit wiederkehrenden Beschwerden. Denn: Harpagophytum-Arzneimittel sind sehr gut verträglich - mehr als 97% aller Anwender haben keinerlei Nebenwirkungen.1 Fazit: Mit dem hochkonzentrierten Arzneistoff in Gelencium EXTRACT können Sie Gelenkschmerzen wirksam lindern.<sup>2</sup> Fragen Sie jetzt in Ihrer Apotheke nach Gelencium EXTRACT.



Babajanis, Rybba: So. 2004, 1290-01. Sphondada Wak-Auguren 21 Hindro Stafon, A Chabrak, h Rybra-disin, 2003a-122501-04, Awadangda diang dim Brahmik magandi Affadang, badap diat mid babalin dahilik dia santinda Nadakalananna Do Assantsik (Alling Ngadrai), Kin Mid Dammanakang, Midab Papadak mala Kasp on Dagapa Ingidada mid Bakadan Brah. A Magana, in Rybba: An, 2003 Da; (19), 200-102.





Konflikten ausgesetzt sind und uns gestresst fühlen. Doch sie lassen sich besänftigen – mit der Kraft der Homöopathie

tress schlägt uns auf den Magen, das hat jeder schon einmal gespürt – etwa wenn wir vor wichtigen Entscheidungen stehen, uns mit dem Partner streiten oder wenn es Konflikte im Job gibt. Doch warum grummelt es überhaupt im Bauch, wenn wir angespannt sind?

Wissenschaftler haben die sogenannte Darm-Hirn-Achse entdeckt, eine ständige Verbindung zwischen Gehirn und Verdauungsorgan. Sind wir gestresst oder traurig, sendet das Gehirn diese Information über Nervenstränge an unsere Körpermitte - der Bauch kann dann mit unangenehmen Verdauungsstörungen wie Blähungen, Durchfall, Krämpfen oder Verstopfung reagieren.

#### Der Mensch kann zwar helfen, die Natur allein aber kann heilen

Chemische Medikamente können dieses Problem noch verstärken. Denn herkömmliche Säureblocker, Krampflöser und Schmerzmittel unterdrücken vorübergehend die Symptome, doch auf Dauer stören sie das sensible Gleichgewicht im Magen-Darm-Trakt. Langfristig hilfreich sind Medikamente daher nur dann, wenn sie in diesem Trakt eine regulative Wirkung entfalten. Das bedeutet, dass sie nicht ausschließlich lokal wirken,

sondern dem Organismus helfen, den komplexen Verdauungsvorgang wieder aus eigener Kraft richtig zu steuern.

Ein naturheilkundliches Mittel hat sich daher bei Magenschmerzen besonders bewährt: Nux vomica D6 (z. B. von DHU, rezeptfrei in der Apotheke). Der homöopathisch aufbereitete Wirkstoff kann helfen, einen gestressten Magen wieder in Balance zu bringen, auch nach der Einnahme von schleimhautreizenden Medikamenten. Nux vomica D6 liefert dem Organismus Impulse zur Selbstregulation, sodass die Zusammenarbeit der Verdauungsorgane wieder reibungslos funktionieren kann. Zudem gibt es auch homöopathische Mittel, die eine positive Wirkung auf das Darmmikrobiom haben, also auf die Milliarden Mikroorganismen, die unsere Verdauung beeinflussen. Symptome wie Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Durchfall oder Verstopfung deuten darauf hin, dass das Mikrobiom aus dem Gleichgewicht geraten ist. Dann sollten wir schnell handeln, um die Balance wiederherzustellen. Ein solches homöopathisches Arzneimittel, das sich bei der Behandlung von Verdauungsbeschwerden bewährt hat, ist Okoubaka D3 (z. B. von DHU, rezeptfrei in der Apotheke). Es wird aus der Rinde des westafrikanischen Urwaldbaumes Okoubaka aubrevillei hergestellt und entfaltet seine regulierende Wirkung vorwiegend im Darm.



## **DOSIERUNG**

Nux vomica D6 und Okoubaka D3 regulieren den Verdauungstrakt. Bei akuten Beschwerden von Nux vomica D6 alle 30 bis 60 Min. je fünf Globuli unter der Zunge zergehen lassen (bis zu sechsmal am Tag). Setzt Besserung ein, die Einnahmehäufigkeit reduzieren. Zusätzlich oder auch unabhängig davon können von Okoubaka D3 täglich dreimal je fünf Globuli eingenommen werden. Darauf achten, bei der Einnahme der Globuli vor und auch nach dem Essen immer eine halbe Stunde einzuplanen.

### HOMÖOPATHIE **WAS ZAHLT DIE KRANKENKASSE?**

Viele gesetzliche Krankenkassen übernehmen die Kosten von homöopathischen Leistungen, um ihren Versicherten ganzheitliche und sanfte Therapiemöglichkeiten zu bieten. Sowohl die Anamnese und homöopathische Untersuchung als auch apothekenpflichtige Arzneimittel wie Globuli können bezuschusst werden informieren Sie sich hier bei Ihrer Krankenkasse, welche Leistungen im Einzelnen erstattungsfähig sind.



# 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. Immer mehr Menschen vertrauen Lioran centra mit der ganzen Kraft der Passionsblume

ochwertiger Passionsblumen-Extrakt erhöht die gesamte Schlafdauer und reduziertspürbardasnächtlicheAufwachen\*, gibt eine aktuelle Studie 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-Wirkstoffpro Einnahme.

#### Aktiviert den Schlafschalter

Die Wissenschaft erklärt das so: Die Passionsblume gibt dem Gehirn über den BotenstoffGABA (med. Gamma-Aminobuttersäure) dasstarke Signal: "Aktivität bremsen". Das macht müde. lässt besser ein- und durchschlafen - der Schlaf wird in der ganzen Nacht erholsamer. "Mit

# 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 die Naturarznei unserer Zeit.

Lioran centra aus der Passionsblume schlafe ich viel besser, werde nachts nicht mehr wach und bin am nächsten Tag ausgeglichener. Das fühlt sich richtig gut an," bestätigt eine Verwenderin.<sup>2</sup>

#### Die pflanzliche Hilfe

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, Lioran centra ist als Arzneimittel rezeptfrei nur in Apotheken erhältlich.



Fördert das Ein-

und Durchschlafen Ohne Gewöhnung

Linnar certra. Which if: President humanicast. Trode parabit it amende repeablik Traditionalise pfloreliches A continitied zur Amendung bei sandscher Belachung und zur Förderung des Schädes ansenhießlich füll für und beglähriger Amendung. Linese des Produmeiter mit Witkstaff - President klandentezut. Tracke nedmakt Amendungsgebiete. New See Umruh Statistik zu Petalam und Nederwirfungen lesen Sie die Presidentgebeitigen und Inspire Sie heren Acht oder Agusthiker. Nichtung Pharma. Ernicht II. Co. XII, SESUB Ingelhalm.



im Sommer zu niedrig sein, Herr Doktor?"

#### 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



# Biolectra MAGNESIUM 400mg ULTRA Trinkgranulat Orangen-Geschmack Pür eine normale Muskelfunktion Vegan, lactose- und slutenfrei Hochdosiertes Magnesium für vitale Muskeln Beliebtester Geschmack im Verloraubhertest Gute Löslichkeit ohne Rückstände Einnahme nur 1x täglich Bewährte Qualität aus Ihrer Apotheke.

ft sind es Zufallsbefunde. Aber auch immer mehr Patientinnen und Patienten fragen gezielt danach."Herr Doktor, könnten Sie bitte meinen Vitamin D-Spiegel im Blut bestimmen?" Tatsächlich weisen Millionen Deutsche zu niedrige Vitamin D-Mengen im Blut auf - selbst das Robert-Koch-Institut geht bei etwa jedem zweiten Erwachsenen von einem zu geringen Wert aus. Meine 29-jährige Patientin hat gerade gelesen, dass ein Vitamin D-Mangel auch Osteoporose begünstigen kann."Ich habe wirklich Angst vor Knochenschwund", sagt sie. "Meine Oma hat das. Furchtbar!" Ich kann sie verstehen. "Der Knochenschwund, also eine Osteoporose, ist tatsächlich eine Folge von einem zu niedrigen Vitamin D-Spiegel. Ist über längere Zeit zu wenig davon vorhanden, wird weniger des stärkenden Minerals Kalzium in die Knochen eingebaut. Inzwischen gibt es aber auch erste Hinweise auf viele weitere gesundheitliche Auswirkungen ..."

#### Wer braucht Vitamin D?

Meine Patientin schaut mich überrascht an. "Ein Mangel könnte noch mehr Schaden anrichten?" Ich nicke."Ein geschwächtes Immunsystem könnte eine Folge sein. Oder das Entstehen der Blutzuckerkrankheit Diabetes. Und das ist noch nicht alles. Auch die Psyche könnte leiden", sage ich. "Ab wann hat man denn zu wenig, Herr Doktor?" Ich rufe die Internetseite des RKI auf, um möglichst verlässliche Zahlen zu haben."Das Vitamin D besteht aus mehreren Varianten. Wir messen meist das so genannte 25-OH-Vitamin D. Wenn das unter 20 fällt, besteht ein echter Mangel. Zufrieden sind wir mit einem Wert über 30." Ich drucke ihr den Link aus."Wenn das Vitamin D so wichtig ist, wer bezahlt denn die Untersuchung im Labor?", will meine Patientin nun wissen. Leider habe ich darauf nur eine unbefriedigende Antwort. "Die Vitamin D-Bestimmung wird leider nur dann von den Krankenkassen bezahlt, wenn schon eine Osteoporose vorliegt oder der Verdacht darauf besteht - zum Beispiel bei Knochenbrüchen trotz geringer Belastungen. Sie zahlen aber auch bei Menschen, die Kortison über längere Zeit einnehmen müssen. Auf Sie trifft das alles - zum Glück - nicht zu. Die Kosten lägen also bei etwa 30 Euro."

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

#### Welche Dosierung?

"Wird das Vitamin D nicht in der Haut gebildet?", fragt meine Patientin. "Wenn Licht und mit ihm die UV-B-Strahlung auf die Haut trifft, wird eigentlich Vitamin D gebildet", sage ich. "Doch schon wenn Sie im Sommer eine Creme mit einem leichten Lichtschutzfaktor nehmen, reicht das nicht mehr. Deshalb: Bitte ein wenig Sonne an die Haut lassen." Sie nickt. "Und wenn mein Vitamin-Spiegel zu niedrig ist?", Dann kann ich Ihnen ein hochdosiertes Vitamin D-Präparat verordnen – es enthält 20000 Einheiten. Eine Einnahme pro Woche reicht. Nach etwa drei Monaten sollte Ihr Spiegel dann wieder ausgeglichen sein." Sie lächelt mich an und lässt sich Blut abnehmen.



#### WAS EIN HAUSARZT SEINER FAMILIE RATEN WÜRDE

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 neusten Stand. Jede Woche neu! Wenn auch Sie eine Frage haben: Hinterlassen Sie uns gern Ihr Anliegen. Bitte beachten Sie jedoch: Dr. Heimann kann leider nur allgemeine Fragen beantworten. Reichen Sie daher bitte keine Befunde oder persönlichen Unterlagen ein.

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: www.hausarzt-kolumne.video

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



## Bei nächtlichem Harndrang

Doppelte Pflanzenkraft

Reduziert häufigen Harndrang\*

Beeinträchtigt nicht die Sexualfunktion

"bei gutartiger Prostatavergrößerung

Prostagutt<sup>a</sup> duo 160 mg l 120 mg. Anwendungsgebiete:
Beschwerden beim Wasserlassen bei gutartiger Prostatavergrößerung. Zu Rielken und Nebenwirkungen issen Sie die Packungsbeiliege und fragen Sie ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe P/01/11/20/03/1