

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 312



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 zu viel Vitamin D schaden, Herr Doktor?“

Geht es um Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel, würde ich mich oft gerne vor Diskussionen drücken. Doch manchmal gefährden sie die Gesundheit meiner Patientinnen und Patienten. „Wie viel Vitamin D nehmen Sie denn ein?“, frage ich den 39-jährigen Programmierer. Er hat mir von Nahrungsergänzungsmitteln auf meinem Neupatienten-Bogen berichtet. „Jeden zweiten Tag 20 000 Einheiten, Herr Doktor.“ Ich kenne den jungen Mann noch nicht. „Gibt es einen Grund dafür?“ Er nickt. „Ich bin Sportler und möchte meine Knochen schützen.“ „Wurde mal Ihr Kalzium-Spiegel kontrolliert?“, frage ich. Er schüttelt den Kopf. „Wozu?“ „Das Vitamin D kann in hoher Dosierung massiv den Kalzium-Spiegel im Blut erhöhen. Dann kommt es zu zahlreichen Beschwerden wie Übelkeit, Bauchkrämpfen oder Herzrhythmusstörungen“, sage ich. „Auch die Nieren können geschädigt werden.“ Ich sehe meinem Gegenüber seine Skepsis an. „Von Vitaminen, Herr Doktor? Ernsthaft? Die Pharmaindustrie will doch nur, dass wir solche Stoffe nicht einnehmen, damit sie uns später mehr Medikamente verkaufen kann, wenn wir krank werden.“ Jetzt schüttle ich den Kopf. „Durch das Vitamin D in hoher Dosierung steht dem Organismus mehr Kalzium zur Verfügung. Das kann die Nieren belasten“, sage ich.

Vieles belastet die Nieren

„Warum?“, fragt er. „Es kann zu Steinen und heftigen Nierenschäden kommen. Daher sollten wir bei einer hoch dosierten Vitamin D-Einnahme regelmäßig den Kalzium-Spiegel im Blut checken – und bei bereits bekannten Nierenproblemen besonders vorsichtig sein.“ „Könnten Sie den Wert mal kontrollieren?“, fragt er. Ich lasse ihm Blut abnehmen. Am nächsten Tag ist das Ergebnis da: Zum Glück ist der Wert normal. „Ich würde gerne noch Ihren Vitamin D-Wert bestimmen lassen“, sage ich. „Und wenn Sie weiter Vitamin D einnehmen wollen, dann bitte in einer viel geringeren Dosierung. So 1 000 bis 2 000 Einheiten pro Tag.“ Er hat noch etwas auf dem Herzen. „Ich nehme pro Tag übrigens auch ein Gramm Vitamin C ein.“ Noch ein kontroverses Thema! „Der Körper wandelt bei hohen Vitamin C-Dosen einen Teil davon in Oxalsäure um. Die wird über die Nieren ausgeschieden und ist für die meisten Nierensteine verantwortlich. Gemeinsam mit dem schon erwähnten Kalzium. Schon bei einem Gramm Vitamin C pro Tag verdoppelt sich das Risiko für Nierensteine. Zumindest bei Männern. Da es bislang keine erwiesenen positiven Effekte für solche hohe Mengen gibt, würde ich dieses Risiko nicht eingehen. Wie beim Vitamin D.“ Mein Patient schluckt. „Überzeugt. Dann bespreche ich in Zukunft lieber auch die Nahrungsergänzungsmittel mit Ihnen.“

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 wir leider nicht mehr jede Frage persönlich beantworten können, haben wir ihn und sein Team gebeten, auf die häufigsten Fragen in einem Video einzugehen – verständlich, umfassend und medizinisch auf dem aktuellsten 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:
<http://www.hausarzt-kolumne.video>

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



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

„Ich will endlich wieder gut schlafen!“

Der Körper ist müde, doch der Kopf kann nicht zur Ruhe kommen. Sorgen um die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden von Angehörigen, finanzielle Probleme oder fehlende soziale Kontakte führen zu Stress und Verunsicherung

Innere Anspannung ist der größte Feind des guten Schlafes, weiß Schlafmediziner Hans-Günter Weeß. Ein Teufelskreis setzt sich in Gang. Je weniger und schlechter man schläft, umso schwieriger wird es, mit belastendem Alltagsstress umzugehen. Die moderne Wissenschaft bestätigt: Die Passionsblume hilft bei Schlafstörungen, aber auch bei innerer Anspannung und quälender Unruhe gut.

Das Wunder der Passionsblume

Deutschlands meistgekauftes Passionsblumen-Medikament ist Lioran centra mit der höchsten Dosierung der wunderschönen Passionsblume. Für ihre schlaffördernde, entspannende und angstlösende Wirkung wurde sie von der Wissenschaft zur Arzneipflanze des Jahres gewählt. „Ich nehme Lioran centra seit vielen Monaten. Das Natur-Medikament ist bei Schlafstörungen, aber auch Unruhe und

Studie¹ belegt Wirksamkeit



Extrakt erhöht die gesamte Schlafdauer und reduziert spürbar das nächtliche Aufwachen“. Die Verträglichkeit wird als „sehr gut“ bewertet. Die Passionsblume ist die Natur-Arznei unserer heutigen Zeit.

Nervosität sehr zu empfehlen“, weiß eine Betroffene.*

Die gut verträgliche Einnahme

Zwei Lioran centra-Dragees eine gute Stunde vor dem Zu-Bett-Gehen schenken Ruhe – so viel innere Ruhe,

dass sich der gesunde Schlaf wie von selbst einstellt. Bei längerer Einnahme entfaltet sich die volle Wirkung der Passionsblume. Mit dem unschlagbaren Zusatz-Effekt, dass die Passionsblume auch die Nerven stärkt. Man geht ausgeglichen und entspannt durch den Stress des neuen Tages. Natürlich ohne Nebenwirkungen und Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln. Bestens verträglich eignet sich Lioran centra für die Langzeit-Einnahme (Apotheke, PZN 1388 9966).

Wir sind für Sie da:

Tel. 06132-435 43 80,
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.