



Ruhe, bitte! Hilfe für den Reizdarm

Bei Bauchweh, Blähungen, Durchfall und Verstopfung verspricht ein spezielles Darmbakterium nachweislich Linderung

Beim Reizdarmsyndrom spielt eine gestörte Darmflora – auch Mikrobiom genannt – die zentrale Rolle. Das legen zumindest neuere Ergebnisse der Ursachenforschung nahe. Hat das Mikrobiom zu wenig nützliche oder zu viele ungünstige Bakterien, kann es zu unbemerkten Entzündungen der Darmschleimhaut kommen. Ein spezielles, natürlicherweise im Körper vorkommendes Milchsäurebakterium – nämlich *Lactobacillus plantarum* 299v – kann die Zusammensetzung der Darmflora jedoch langfristig positiv beeinflussen. Zehn Milliarden dieses spezialisierten Bakteriums stecken in nur einer Kapsel des Microbioticums Innovall® RDS, dessen Wirksamkeit und Verträglichkeit durch umfangreiche wissenschaftliche Studien belegt wurde. Alle typischen Reizdarmbeschwerden konnten nachweislich gebessert werden – für deutlich mehr Lebensqualität!

NUR EINE KAPSEL TÄGLICH

Das Microbioticum Innovall® RDS (erhältlich in der Apotheke) wirkt nachweislich bei allen typischen Symptomen des Reizdarms.² Daher wird das Präparat in ärztlichen Leitlinien empfohlen.³

Mehr Informationen unter: innovall.de



Magazin

Och, MEN(N)O, mach mal Pause!

Die Wechseljahre sind anstrengend. Wie wir die Hormon-Umstellung mit sanfter Hilfe meistern können

Die Stimmung ist gereizt, der Körper mal wieder

überhitzt – in den Wechseljahren kann das Auf und Ab der Hormone belastend sein. Bei zwei Dritteln der Frauen geht diese Lebensphase mit mehr oder minder starken Beschwerden einher. Typisch sind Nervosität, Schlafstörungen, Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen. Auslöser ist die allmählich sinkende Produktion der Sexualhormone Östrogen und Gestagen. Weil diese an vielen Stoffwechselvorgängen beteiligt sind, ist es nicht verwunderlich, dass sich die Umstellung auf Körper und Seele auswirkt. Spürbar wird dies bei den meisten Frauen im Alter um die 50, in manchen Fällen auch früher. Zwar kann eine Hormonersatztherapie die Beschwerden reduzieren.

Doch Ärzte wägen die Notwendigkeit einer solchen Behandlung gründlich ab und verordnen synthetische Hormone nur bei stark ausgeprägten Symptomen. Stattdessen können wir unserem Körper mit einfachen Maß-



¹ GKV, PKV und Grüne Rezepte von Gastroenterologen gemäß ICD-Code K58 Reizdarmsyndrom in Deutschland; IQVIA, IMS® Diagnosis Monitor.

² Ducrotté et al. World J Gastroenterol. 2012; 18(30):4012–18.

³ Guarner et al. WGO Global Guidelines 2017 | Layer et al. Z Gastroenterol 2021; 59:1323–415.

nahmen dabei helfen, sich an die hormonellen Veränderungen zu gewöhnen.

Vitamin B6 mischt kräftig beim Hormonhaushalt mit

Durch eine gesunde Ernährung lassen sich leichte Beschwerden oft schon mildern. Essen Sie möglichst fünfmal täglich eine Handvoll Obst und Gemüse. Wichtig ist jetzt viel Kalzium für die Knochengesundheit: Greifen Sie zu fettarmen Käsesorten und Milchprodukten sowie grünem Blattgemüse wie Spinat, Kohl, Fenchel, Mangold oder Brokkoli. Ebenfalls wertvoll: Vitamin B6, das zur Regulierung der Hormontätigkeit beiträgt und die Nerven stärkt. Es steckt vor allem

Außerdem können wir den Speiseplan mit Phytohormonen anreichern, die ähnlich wie körpereigene Hormone wirken. Die bekanntesten unter ihnen sind die Isoflavone, Sie sind reichlich in Sojabohnen enthalten: Täglich ein Glas Sojamilch, öfter mal Tofu oder die Bohnen als Beilage – das kann helfen, die Hormonschwankungen auszugleichen.

Hilfe bei Hitzewallungen und Blasenschwäche

Rund 85 Prozent der Frauen leiden in den Wechseljahren unter Hitzewallungen. Im Akutfall gilt: Eiswürfelpäckchen in den Nacken legen! Salbei unterdrückt ebenfalls starkes, anfallartiges Schwitzen. Als Tee aufgebriht hilft die Heilpflanze, die Wärmeregulation des Körpers zu beruhigen. Auch Bewegung trägt dazu bei, dass wir uns besser fühlen. So zeigen Studien, dass sie das Risiko für Hitzewallungen, nächtliche Schweißausbrüche und Schlafstörungen senken kann. Außerdem wird so der Stoffwechsel angekurbelt. Ein weiterer Vorteil, denn viele Frauen nehmen in den Wechseljahren zu, weil der Körper am Tag etwa 250 Kalorien weniger verbrennt. Schon ein halbstündiger Spaziergang täglich kann das aber ausgleichen. Selbst unser Beckenboden ist von der Umstellung der Hormone betroffen: Der Harndrang ist jetzt schwerer zu kontrollieren. Ein Tee aus Bärentraubenblättern kann ein gesundes Harnsystem fördern. Hilfreich ist auch ein Beckenboden-Training für zwischendurch: Stellen Sie sich vor, den Strahl beim Wasserlassen zu unterbrechen. Diese Spannung fünf Sekunden halten, zehn Sekunden lockerlassen. Das ganze zehnmal wiederholen. Übrigens: Auch Männer kommen in die Wechseljahre. Ihr Testosteronspiegel fällt ab 40 – allerdings so schleichend, dass sie weniger Probleme haben als Frauen.

IM WANDEL

Die Eierstöcke verringern mit dem Beginn der Wechseljahre allmählich ihre Hormonproduktion

in Putenbrust, Hühnchen, Lachs, Avocado und Nüssen. Um den täglichen Bedarf an wichtigen Mikronährstoffen in den Wechseljahren zu decken, können auch Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein (z. B. Orthomol Femin, rezeptfrei, Apotheke).

ANZEIGE

NEU!

Direkte Aktivierung & schnelle Regeneration

Hochdosierte CBD-Gele für fitte Muskeln & Gelenke



Kosmetika

Der nicht berauschende Inhaltsstoff aus der Hanfpflanze hat sich seit Jahrhunderten bei der Behandlung von diversen Beschwerden bewährt. Cannaxil und Cannaren enthalten 600 mg CBD und wurden speziell für die Pflege von beanspruchten Muskeln und Gelenken entwickelt.

CANNAREN: Schnelle Regeneration

Cannaren, das Gel in der roten Tube, enthält neben hochdosiertem CBD (600 mg) auch Campher und hat dadurch wohltuende wärmende Eigenschaften. Ideal zur Entspannung und Pflege von beanspruchten Muskeln und Gelenken.

NEU: Pflege mit CBD

Cannaren
Cannaxil

- ✓ Hochdosiert mit 600 mg CBD
- ✓ Dermatologisch getestet
- ✓ Hergestellt in Deutschland
- ✓ 100 % legal



Mehr Informationen unter www.cannaren-cannaxil.de

Natürlich legal und aus Deutschland

Cannaren und Cannaxil sind dermatologisch getestet, sehr gut verträglich und für die tägliche Anwendung entwickelt. DIE wohltuende Pflege für Muskeln und Gelenke.

In Ihrer Apotheke und in folgenden Drogerien erhältlich:



Merktzettel



CANNAXIL: Schnelle Aktivierung

Cannaxil, das Gel in der blauen Tube, enthält 600 mg CBD. Durch den Zusatz von Menthol hat es einen angenehm kühlenden Effekt – perfekt für den Einsatz bei sportlichen Aktivitäten und im Alltag.

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 313



Beim Hausarzt // Haut

„Warum juckt meine Haut nachts, Herr Doktor?“



Die Sommerurlaubszeit geht zu Ende. In der Praxis habe ich nun für Wochen mit ungewollten Souvenirs zu kämpfen. „Herr Doktor, können Sie sich bitte meine Haut anschauen? Die juckt fürchterlich.“ Der 38-Jährige ist mit dem Rucksack in Norwegen unterwegs gewesen. Ich sehe mir seine Hände an. „Haben Sie diese Rötungen schon länger?“ Er schüttelt den Kopf. „Nein. Ich bin seit drei Wochen zurück. Vor ein paar Tagen hat es angefangen.“ Ich bitte ihn, sich auszuziehen. Tatsächlich finde ich weitere Hautveränderungen. „Leiden Sie unter Allergien?“ Fehlanzeige. „Hatten Sie engen Hautkontakt mit anderen Personen?“ Wieder kein Treffer.

Verräterische schwarze Punkte

Was könnte es noch sein? Das eher kühle Norwegen ist – anders als die Tropen – kein besonders riskanter Ort, wenn es um ansteckende Hautkrankheiten geht. „Darf ich Ihre Hände nochmal sehen?“ Er streckt mir beide hin. „Ich habe sie oft gewaschen und immer wieder eingecremt.“ Mir kommt ein Gedanke. Die intensive Hautpflege könnte das typische Erscheinungsbild verändert haben. „Darf ich mir die anderen Hautstellen nochmal ansehen?“ Ich hole meine Auflichtlupe, die ich sonst bei der Hautkrebsvorsorge verwende. Unterhalb seiner rechten Achselhöhle werde ich fündig. „Juckt es besonders nachts?“ Er nickt. „Da ist es am schlimmsten.“ „Haben Sie in Norwegen mal in einem Hotel

übernachtet?“ „Ja. Es war in einigen Nächten echt ungemütlich. Da bin ich in ein Hostel gegangen.“ Tatsächlich entdecke ich kleine schwarze Punkte in seinen Hautveränderungen. „Ich glaube, Sie haben Krätzmilben mitgebracht. Skabies.“ Er zuckt zurück. „Ich dachte, die wird nur bei direktem Hautkontakt übertragen. Ich aber war allein.“ Der junge Architekt hat Recht. „Meistens ist es so. Doch auch über infizierte Hautschuppen kann eine Ansteckung erfolgen. Zudem pflegen Sie Ihre Haut sehr gut. Daher sieht man die typischen Veränderungen fast gar nicht.“ Er wirkt entsetzt. „Und was mache ich jetzt?“ Ich rufe mir das Rezeptformular auf. „Ich verschreibe Ihnen eine Salbe. Das Permethrin. Sie tragen die ganze Tube auf dem Körper auf und lassen sie für mindestens acht Stunden einwirken. Auch auf die Fußsohlen und zwischen den Fingern! Es darf aber nichts in die Augen kommen! Gesicht und Haare können Sie aussparen. Zusätzlich bitte Kleidung und Bettwäsche bei mindestens 60 Grad waschen. Empfindliche Textilien für eine Woche in der Tiefkühltruhe einfrieren. Damit Sie sich nicht erneut anstecken. Und keine Sorge: Nach zwei Tagen sind Sie nicht mehr ansteckend. Die Hautveränderungen werden noch etwas länger bleiben.“ Er nickt. Tatsächlich bessern sich seine Beschwerden binnen einer Woche. Damit stehen die Chancen gut, dass er dieses ungewollte Mitbringsel schnell wieder los wird.

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

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 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.



ANZEIGE

Öfter vergesslich?¹

„Wir tun jetzt schon was fürs Gedächtnis.“



Bei ersten Anzeichen aktiv werden

Wenn wir den Schlüssel verlegt oder wieder den Einkaufszettel vergessen haben, dann sind das Situationen, die sicher viele Menschen kennen. Aber keine Sorge – mal was zu vergessen ist ganz normal. Nur wenn das mit den Jahren häufiger vorkommt, sollten wir uns einen Ruck geben und schon frühzeitig etwas fürs Gedächtnis tun.

Unterstützung mit Tebonin®

Im Laufe des Lebens lässt unsere geistige Leistungsfähigkeit nach. Dagegen können wir etwas tun, z. B. uns ausreichend an der frischen Luft bewegen oder regelmäßig soziale Kontakte pflegen. Darüber hinaus kann der pflanzliche Ginkgo-Spezialextrakt EGb 761® in Tebonin® konzent® unser Gehirn gezielt unterstützen! Er verbessert die Durchblutung, fördert die Vernetzung von Nervenzellen und stärkt die geistige Leistungsfähigkeit.

Gerade in Phasen, in denen wir z. B. auf ausreichend Bewegung oder soziale Kontakte verzichten müssen, ist es im Alter umso wichtiger, sich geistig fit zu halten. Tebonin® konzent® kann Sie hierbei unterstützen.

Dranbleiben ist alles

Tebonin® konzent® entfaltet seine volle Wirkung innerhalb von 6–8 Wochen. In dieser Zeit verbessern sich in der Regel bereits Gedächtnisleistung & Konzentration. Für eine nachhaltige Verbesserung sollte die Einnahme auch danach fortgesetzt werden. Es kann sich also lohnen, bereits bei ersten Anzeichen, die über einen längeren Zeitraum anhalten, etwas zu tun, um geistig fit zu bleiben. **Bei Fragen helfen Ihr Arzt oder Apotheker gerne weiter.**

Höchste Qualität – erforscht, entwickelt & hergestellt in Deutschland

Tebonin® stärkt aber nicht nur Gedächtnis & Konzentration, sondern steht auch für Qualität aus einer Hand: Der gesamte Produktionsprozess wird vollständig kontrolliert. Angefangen vom Anbau des Ginkgos über seine Verarbeitung bis hin zum fertigen Produkt – alles aus einer Hand. Erforscht, entwickelt und hergestellt in Deutschland. So steht Tebonin® für gleichbleibend höchste Qualität.

**Die Nr. 1*
für Gedächtnis &
Konzentration!**



¹ Bei altersbedingten geistigen Leistungseinbußen.

*IQVIA PharmaScope, Ginkgo-Apothekenmarkt 240 mg nach Umsatz und Absatz, MAT 11/2021.

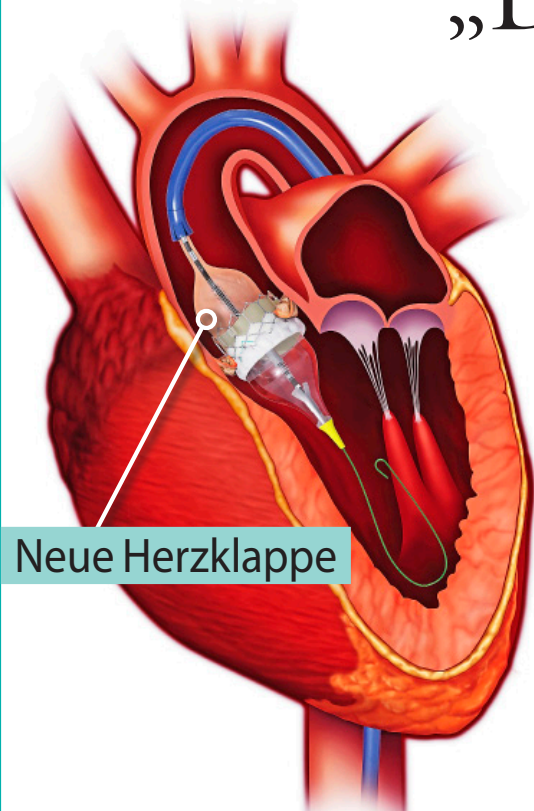
Tebonin® konzent® 240 mg. Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. Zur Verbesserung einer altersbedingten Verschlechterung geistiger Fähigkeiten und der Lebensqualität bei leichter Demenz. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe
T1/01/02/22/12/RA



„Diese OP hat mein LEBEN gerettet“

Dank der neuen Herzklappe kann die Rentnerin ihr Leben nun wieder in vollen Zügen genießen. Hier spricht sie über ihre Erfahrungen

Neue Herzklappe



Vorteile gegenüber der Herzoperation bietet“, sagt Professor Möllmann. Denn die meisten Patienten bekommen nur eine leichte Narkose und können bereits wenige Tage nach dem schonenden Eingriff nach Hause entlassen werden. So war es auch bei Maria Scheuer, der es bereits kurz nach dem Eingriff wieder deutlich besser ging. „Meine Angst vor dem Eingriff war völlig unbegründet. Es ist alles gut verlaufen und schon einen Tag nach der TAVI konnte ich duschen ohne außer Atem zu kommen.“ Nach ihrer Entlassung konnte sie sich wieder um ihren Haushalt kümmern und sogar ohne Sauerstoffgerät einkaufen gehen. „Ich fühlte mich wie neu geboren. TAVI hat mein Leben gerettet“, so die 67-Jährige.

Heute ist die Methode ein Routineeingriff

„TAVI wurde in der Vergangenheit vor allem bei älteren Patienten oder Betroffenen mit Vorerkrankungen eingesetzt. In den vergangenen zehn Jahren hat sich die Methode jedoch zu einem Routineeingriff entwickelt, der mittlerweile auch bei jüngeren und fitteren Patienten vorgenommen wird. Im Herzteam entscheiden wir ganz individuell, welche Behandlung für den Patienten die Beste ist“, erklärt der Experte. Pro Jahr führen die Spezialisten des St.-Johannes-Hospitals ungefähr 600 TAVI-Eingriffe durch.

Maria Scheuer ist glücklich mit ihrer neuen Herzklappe und den Möglichkeiten, die sie dank des erfolgreichen Eingriffs wieder hat. Vor TAVI hatte sie ihre Lebensfreude verloren, nun fühlt sie sich voller Energie: „Es ist ein völlig neues Leben. Ich kann mich wieder ohne Atemnot bewegen, meine Schuhe zubinden, es geht mir sehr gut. Ich brauche nicht einmal mehr einen Mittagsschlaf. Ich würde den Eingriff jederzeit wieder vornehmen lassen und bin einfach nur dankbar.“

PROF. DR. HELGE MÖLLMANN
Chefarzt der Klinik für Innere Medizin am St.-Johannes-Hospital in Dortmund

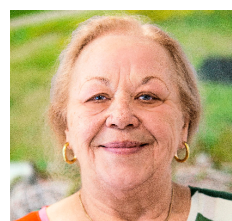


KLAPPENERSATZ PER MINI-OP

Die Transkatheter-Aortenklappen-implantation (kurz TAVI) ersetzt die verkalkte Aortenklappe mithilfe eines minimal-invasiven Eingriffs. Über eine Punktion, meistens an der Leiste, wird die zusammengefaltete künstliche Herzklappe per Katheter entlang der Blutbahn bis zum Herzen vorgeschoben, genau positioniert und angebracht. Die verkalkte Aortenklappe wird zur Seite gedrückt und die neue Herzklappe nimmt umgehend ihre Arbeit auf.



Prof. Möllmann erklärt seiner Patientin, wie der Eingriff funktioniert



MARIA SCHEUER
aus Reken wurde mittels TAVI eine künstliche Herzklappe eingesetzt

Maria Scheuer litt unter starken Atemproblemen und musste 24 Stunden am Tag eine Sauerstoffbrille tragen – die Ärzte erklärten sich die Beschwerden mit einer Verschlechterung ihrer Lungenerkrankung. „Meine Atemprobleme haben so stark zugenommen, dass selbst alltägliche Tätigkeiten wie Zähne putzen oder Haare waschen nicht mehr möglich waren. Ich hatte überhaupt keine Kraft mehr und war froh, wenn ich abends ins Bett konnte“, sagt die Rentnerin. Erst als ihr Hausarzt die 67-Jährige zum Kardiologen überwies, stellte sich heraus, dass es das Herz war – Diagnose: Aortenklappen-Stenose. Bereits wenig später wurde Maria Scheuer mit der TAVI-Methode (siehe Kasten rechts unten) im St.-Johannes-Hospital in Dortmund von Chefarzt Professor Dr. Helge Möllmann behandelt.

TAVI ist schonender als eine Herzoperation

„Bis vor einigen Jahren bestand die Standardbehandlung darin, dass in einer Operation am offenen Herzen die defekte Herzklappe ausgetauscht wurde. Seit 2007 steht in Deutschland als Alternative für viele Patienten TAVI zur Verfügung – eine minimal-invasive Methode, die in zahlreichen Fällen erhebliche