



NEU:
zuckerfrei

ABWEHR STÄRKEN: JETZT WAS HEISSES AUS DER NATUR!

Ohne Zucker, aber mit viel Vitamin C und Zink unterstützen unsere natürlich wohltuenden Heißgetränke die Abwehrkräfte.

www.klosterfrau.de

¹ Vitamin C und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.



15 MINUTEN FÜR
DEIN LEBEN

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

„Schützt die Grippeimpfung vor einem Herzinfarkt, Herr Doktor?“

Die 64-jährige Köchin hatte vor zwei Jahren einen schweren Herzinfarkt. „Das kam wie aus heiterem Himmel, Herr Doktor. Ich stand in der Küche und mir wurde unsagbar übel. Von jetzt auf gleich. Ein Kollege hat sofort den Rettungsdienst gerufen. Ich habe Angst, dass so etwas nochmal passiert.“ Diese Angst kennen die meisten Betroffenen. „Ich kann Sie beruhigen“, sage ich. „Sie sind alle körperlichen Risikofaktoren sehr gut angegangen. Wir nennen das Sekundärprävention. Ihr Blutdruck ist jetzt okay, der LDL-Cholesterinspiegel liegt bei 52 und Sie haben das Rauchen aufgegeben, Gewicht verloren, Entspannungskurse besucht und fahren regelmäßig Fahrrad. Das ist bewundernswert.“ Meine Ermutigung tut ihr gut. Ich sehe es ihr an. „Kann ich noch etwas tun, Herr Doktor?“, fragt sie.

Neues vom Kongress

„Auf dem diesjährigen Kardiologen-Kongress habe ich unter anderem Professor Stephan Baldus getroffen“, sage ich. „Er ist der Präsident der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie. Wir haben uns über die Highlights des Kongresses ausgetauscht. Es gab eine Studie, die ihn besonders beeindruckt hat. Es ging

Grippe-Impfung XXL

um die Grippe-Impfung.“ Meine Patientin guckt irritiert. „Was hat das mit meiner Angst vor einem Herzinfarkt zu tun?“ „Ich muss ein bisschen ausholen: 2021 wurden die Ergebnisse der IAMI-Studie vorgestellt. Es ging um Menschen, die einen Herzinfarkt überlebt hatten. Fast 3000 Patientinnen und Patienten wurden meist noch im Krankenhaus entweder mit einer Placebo-Kochsalzlösung oder einem echten Grippevakzin geimpft. 30 Krankenhäuser in acht Ländern haben mitgemacht. Leider musste die Studie wegen Corona früher beendet werden.“ Meine Patientin folgt mir nun aufmerksam. „In der Gruppe, die gegen Grippe geimpft wurde, gab es in der Folgezeit deutlich weniger Herzinfarkte oder Todesfälle“, erkläre ich. „Mit anderen Worten: Eine von drei Personen, die sonst einen erneuten Herzanfall erlitten oder gar daran gestorben wäre, konnte das durch die Grippe-Impfung erspart werden. Das ist ein sensationelles Ergebnis. Daher hält Professor Baldus die Grippe-Impfung für alle Herzpatienten für enorm wichtig.“

**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

Es wurden Patientinnen und Patienten Ihres Alters entweder mit einem Standard-Grippe-Impfstoff oder mit einem vierfach höher dosierten Vakzin geimpft. Ich bin ehrlich: Die Ergebnisse hätte ich nie erwartet.“ Meine Patientin zückt ihr Handy, um nach der Studie zu suchen. „Sie müssen nach DANFLU-1 googeln. So hieß die Untersuchung. Etwa jeder zweite Todesfall konnte verhindert werden. Einfach nur, weil mehr Grippeimpfstoff injiziert wurde. Es gab lediglich einen kleinen Wehrmutstropfen“, sage ich. „An der Studie haben über 12 000 Patientinnen und Patien-

ten teilgenommen. Doch, um es statistisch aussagekräftig zu machen, hätten es 200 000 sein müssen.“ „Kann ich denn so gegen die Grippe geimpft werden?“ Ich nicke. „In Deutschland hat die Ständige Impfkommission, die STIKO, für Menschen über 60 Jahre eine höher dosierte Grippe-Impfung bereits empfohlen. Damit wird das von den Kassen übernommen. Das heißt: Neben allem, was Sie für Ihr Herz tun, kann Ihnen die hoch dosierte Grippe-Impfung zusätzlich helfen.“ Meine Patientin bedankt sich und vereinbart einen neuen Termin. Für ihre Grippe-Impfung.



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.

**DEUTSCHER PFLEGEPREIS**

Preisträger sind 2022 alle Pflegefachpersonen und Hebammen. „Sie sind das Bindeglied, welches unsere Gesellschaft zusammenhält“, so Christine Vogler, Präsidentin Deutscher Pflegerat

Ein Hoch auf (uns) – die PFLEGE

Ein Preis für alle – warum in diesem Jahr die höchste nationale Auszeichnung in der Pflege an den Berufsstand selbst ging

Zu wenig Beschäftigte, zu hohe Kosten, zu wenig Wertschätzung – die Probleme der Pflege liegen seit Jahren auf der Hand. Doch Pflege ist weit mehr als nur Misere und Notstand. Es gibt zahlreiche Vorhaben und Menschen innerhalb der Branche, die Veränderung anstoßen und zeigen, was Pflege alles kann. Eine Bühne auch für die politischen Botschaften der Pflege bot der diesjährige Deutsche Pfl egetag in Berlin. Für ihre Leistungen und ihren Einsatz wurde dort ALLEN Pflegefachpersonen und Hebammen der Deutsche Pflegepreis – ausgerufen vom Deutschen Pflegerat, also dem Dachverband der bedeutendsten Pflegeberufsverbände – verliehen. Gewonnen hat damit der ganze Berufsstand.

Die Pflege feiert sich selbst

Die Preisträgerinnen und Preisträger sind es, die mit ihrer Arbeit und ihrem Einsatz zu einer besseren Pflege in unserem Land beitragen, so die Begründung der Jury. Der Preis ist die höchste nationale Auszeichnung in der Pflege. Doch warum feiert die Pflege sich selbst? „Beruflich Pflegenden haben Wertschätzung verdient“, sagt Sandra Postel, Vorsitzende des Errichtungsausschuss der Pflegekammer in NRW. „Jeder von uns wird schließlich irgendwann einmal Pflege in Anspruch nehmen: Bei einem Krankenhausaufenthalt, bei der Geburt eines Kindes, wenn im Alter ohne Pflege nichts mehr geht. Allerdings entsteht Wertschätzung selten, wenn man darum bittet. Deshalb war der Pflegepreis ein wichtiges Zeichen nach innen, quasi zu uns selbst. Wir Pflegenden wissen, dass wir es wert sind!“