

„Warum bin ich ständig so müde, Herr Doktor?“

Die 48-Jährige sinkt schlapp auf den Stuhl. „Herr Doktor, ich kann nicht mehr.“ Bislang war die Verwaltungsangestellte nur einmal wegen eines Infektes bei mir. „Was genau sind denn Ihre Beschwerden?“, frage ich. „Ich bin total müde“, sagt sie. Long Covid? Das begegnet mir im Moment häufig. Eine depressive Episode? „Ist es morgens schlimmer und wird tagsüber besser? Schlafen Sie schlechter oder wachen Sie früher auf?“ Bei einer Depression ist das häufig so. Doch Fehlanzeige! Ich beginne mit der Untersuchung. „In Ihren Unterschenkeln hat sich Flüssigkeit angesammelt“, sage ich. Das könnte ein Hinweis auf ein schlechter pumpendes Herz sein. „Haben Sie Schwierigkeiten mit der Luft, wenn Sie Treppen steigen?“ Sie schüttelt den Kopf.

Auf Spurensuche

Könnte sich eine Diabetes-Erkrankung eingeschlichen haben? Auch sie kann sich mit Müdigkeit und Erschöpfung äußern. Ich lasse ihren Blutzuckerspiegel bestimmen. Er liegt bei 97 – Diabetes ist damit unwahrscheinlich. Ist es die Leber? Die Schilddrüse? Zu wenig Eisen? Ich lasse ihr Blut abnehmen. Am nächsten Tag gehe ich die Befunde mit ihr durch. Keiner meiner Verdachtsmomente hat sich bestätigt. Doch mir fällt etwas anderes auf. „Die Nierenwerte sind für eine Frau in Ihrem Alter schlecht. Das könnte Ihre Müdigkeit erklären.“ Sie blickt mich beunruhigt an. „Was heißt das, Herr Doktor?“ „Ein Maß für die Nierenfunktion ist die sogenannte Glomeruläre Filtrationsrate, die Abkürzung ist GFR“, sage ich. „Bei Ihnen liegt sie bei 54 – zu wenig. Ich würde Sie gerne zu einem Nephrologen,

einem Nierenspezialisten schicken. Eine chronische Nierenschwäche könnte Ihre Beschwerden erklären. Haben Sie denn viele Medikamenten eingenommen?“ Neben Diabetes und hohem Blutdruck eine häufige Ursache. Ihr ist die Frage peinlich. „Regelmäßig Diclofenac gegen meine Rückenschmerzen.“ Davon wusste ich nichts. Das könnte der Grund sein. „Wenn Sie vom Nephrologen zurückkommen, besprechen wir die Therapie. Das Dapagliflozin wurde zwar gegen Diabetes entwickelt, schützt aber beeindruckend die Nieren. Ebenso das Empagliflozin.“ Tatsächlich bestätigt der Nierenspezialist meine Vermutung. Die ständigen Schmerzmittel haben die Nieren meiner Patientin angegriffen. Auch er setzt auf die neuen Wirkstoffe. So kann das weitere Nachlassen der Nierenfunktion gestoppt werden.

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

PACKT DEN ATEMWEGS- INFEKT* MIT DER WURZEL

- Bekämpft die Infekt-Erreger
- Lindert die Symptome
- Beschleunigt die Heilung

Wirkt gegen die Ursache des Atemwegsinfekts* mit der Wurzel der südafrikanischen Kapland-Pelargonie.

Umckaloabo®

Unaussprechlich, aber ausgesprochen gut®

*bei akuter Bronchitis

Umckaloabo® ist eine eingetragene Marke Reg.-Nr.: 644318

Umckaloabo® Wirkstoff: Pelargonium-sidoides-Wurzeln-Auszug. **Anwendungsgebiete:** Akute Bronchitis (Entzündung der Bronchien). Enthält 12 Vol.-% Alkohol. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe

U/01/09/22/08

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 bitte Ihr Anliegen auf unserem Anrufbeantworter, schicken Sie uns 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.



Es begann mit Einschlaf-Problemen, dann kamen die Durchschlaf-Störungen ...

Schlafstörungen

Aktivieren Sie den wichtigsten Stoff für den Schlaf

„Entweder ich konnte nicht einschlafen oder ich war zwei Stunden später wieder wach und habe mich bis 5 Uhr früh im Bett gewälzt“, erzählt eine Betroffene. Rund 80 Prozent aller Erwachsenen in Deutschland berichten über Schlaf-Probleme. Forscher haben jüngst die häufigste Ursache dafür entdeckt

Wernachts nicht schlafen kann, bei dem gibt der Körper offenbar zu wenig GABA (Gamma-Amino-Buttersäure) frei, urteilt die moderne Wissenschaft.

Schlafstörungen – die Ursache

GABA ist der Stoff, der unserem Gehirn am Abend das Signal gibt, runterzufahren. Das schenkt wohlthuende Entspannung für einen guten Schlaf in der ganzen Nacht. Fatal: Bei Menschen mit Schlafstörungen ist der GABA-Anteil bis zu einem Drittel niedriger als im Normalfall. Häufigste Ursache: Das Älterwerden und der

Stress dieser Zeit. Im Zentrum steht die außergewöhnliche Wirkung der Passionsblume.

So geht gesunder Schlaf

Die Passionsblume regt unseren Körper wieder zur ausreichenden GABA-Freigabe an, untermauert die moderne Wissenschaft. So kann sich die entspannende und schlaffördernde Wirkung dieser schönen Heilpflanze entfalten, höchstdosiert in Lioran centra (Apotheke, rezeptfrei) zu finden. Mit Lioran centra ist der wichtigste Impuls für den guten Schlaf in der ganzen Nacht gegeben, sagen Experten. „Lioran centra mit dem natürlichem Wirkstoff aus der

Passionsblume nehme ich vor dem Schlafengehen ein. Mein Körper reagiert mit wohlthuender Ruhe und Schläfrigkeit und der Schlaf hält bis zum Morgen an“, bestätigt eine Apotheken-Kundin.

Fragen – wir sind für Sie da

Fragen beantwortet Ihnen sehr gerne der Arzt, die Apotheke oder direkt der Hersteller: Niehaus Pharma, 06132 435 43-80, Montag bis Freitag 9 bis 12 Uhr.



Studien zur Wirksamkeit

Studien zeigen, dass hochdosierter Passionsblumen-Wirkstoff die gesamte Schlafdauer erhöht. Das nächtliche Aufwachen wird deutlich reduziert“.*



- Gut einschlafen
- Gut 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.

*Lee Jeevoo et al. (2020) *DocMorris.de