



„Was ist der beste Grippe-Schutz, Herr Doktor?“



Die Influenzawelle ist heftig. Sie übertraf bereits im Dezember das Niveau der Influenza-Winter der Vor-Corona-Zeit. „Herr Doktor, kann ich mich noch impfen lassen?“, fragt mich der 61-jährige Verkäufer. „Es gibt sogar eine Empfehlung der Ständigen Impfkommission, sich über 60 impfen zu lassen. Bei Ihnen kommt noch der Kundenkontakt hinzu“, sage ich. „Auch wenn es im Januar etwas spät ist. Erst nach zehn bis 14 Tagen haben sich Antikörper gebildet.“ Mein Patient wirkt dennoch erleichtert. Ich schaue in seine Akte und sehe einen neuen Brief vom Gastroenterologen. Bei meinem Patienten wurde vor wenigen Tagen eine chronische Darmentzündung, eine Colitis ulcerosa, festgestellt. Um den akuten Schub zu durchbrechen, muss er täglich 50 Milligramm Predni-

solon einnehmen. Eine Kortison-verwandte Substanz, die das Immunsystem in dieser Dosierung stark unterdrückt.

Eine besondere Situation

„Ich kann Sie trotzdem impfen“, sage ich. „Doch auch beim höher dosierten Impfstoff wird das Prednisolon, das wir nicht absetzen können, den Immunschutz voraussichtlich schwächer ausfallen lassen.“ Auf dem Gesicht meines Patienten zeigen sich Sorgenfalten. „Kann ich sonst etwas machen?“ Ich nicke. „Ich kann Ihnen das Oseltamivir aufschreiben. Die Medikamentenklasse nennt sich Neuraminidase-Hemmer. Auch ohne Antikörper hemmen sie die Vermehrung von Influenza-Viren.“ Er stutzt. „Sie meinen, wenn ich mich angesteckt habe?“ „Sobald hohes Fieber und Beschwerden schnell auftreten,

ist die Wahrscheinlichkeit einer Influenza-Infektion sehr hoch – zumal das Virus derzeit massenhaft unterwegs ist. Dann nehmen Sie bitte zwei Tabletten am Tag. Bei besonders gefährdeten Menschen ist der Wirkstoff auch zur Vorbeugung zugelassen. Sie gehören leider dazu. Nehmen Sie daher bitte eine Tablette pro Tag, wenn Sie tagsüber viel Kontakt mit anderen Menschen haben. Auch das Tragen einer FFP2-Maske sowie Händedesinfektion schützen vor der echten Grippe.“ Eine Frage hat er noch. „Ist das ein Antibiotikum? Ich habe Angst vor Nebenwirkungen.“ Ich kann ihn beruhigen. „Das Oseltamivir wirkt anders. Es hat zudem wenig Nebenwirkungen. Das ist weder eine Wunderpille noch ein Ersatz für die Impfung. Er soll besonders infektanfällige Menschen schützen und eine Grippeinfektion abschwächen.“

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.



**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 Nervosität

Studie¹ belegt Wirksamkeit



„Hochwertiger Passionsblumen-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.

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:

Cesra Arzneimittel
 Tel. 07221/9540 200,
 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.