



Die Nr. 1
in der
Apotheke³

B12 Ankermann®

1000 µg

IMMER MÜDE UND ERSCHÖPFT?

Das kann an einem
Vitamin-B12-Mangel liegen.¹

B12 Ankermann® gleicht den
Mangel kraftvoll aus² und gibt dir
deine **ENERGIE** zurück.



Einzigartige
Wirkdosis:
1.000 µg^{**}

Wirksame
Aufnahme
in den Körper

Geprüfte**
Wirksamkeit &
Verträglichkeit

* Einziges hochdosiertes Arzneimittel mit 1.000 µg Vitamin B12 pro Tablette. ** Im Gegensatz zu Nahrungsergänzungsmitteln werden Arzneimittel umfangreich behördlich geprüft. 1 Hunt et al. BMJ 2014 Sep 4; 349: g5226; Müdigkeit und Erschöpfung können Folgen Vitamin-B12-Mangel-bedingter Blutbildungsstörungen sein; 2 Eussen et al. Arch Intern Med 2005 May 23; 165 (10): 1167-1172; höchste Wirkung (bester oraler Mangelausgleich) oberhalb Dosierungen von 647 µg Vitamin B12. 3 B12 Ankermann® Tabletten sind das am häufigsten in der Apotheke abgegebene orale Vitamin-B12-Arzneimittel in Deutschland gemäß IQVIA, Pharma Trend, Vitamin B12 rein, A11FO, Abverkauf Apotheke (Offizin), MAT 09.2022.

B12 Ankermann® Wirkstoff: Cyanocobalamin 1000 µg. **Anwendungsgebiete:** Vitamin-B₁₂-Mangel, der sich in Reifungsstörung d. roten Blutzellen (Stör. d. Hämatopoese wie hyperchrome makrozytäre Megaloblastenanämie, perniziöse Anämie u. andere makrozytäre Anämien) u./od. neurol. Störung wie funikulärer Spinalerkrankung (Rückenmarksschädigung) äußern kann. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, 71034 Böblingen

Fragen zum Produkt? Wir helfen gerne weiter:
Tel. 0800-40204010 | www.b12ankerermann.de



Es ist was Ernstes, oder, Herr Doktor?



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 WÜRDE

Dr. Heimanns Kolumne verfolgt 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.



tor. Oder?“ Ich habe während meiner Ausbildung im Umgang mit schwer erkrankten Patientinnen und Patienten gelernt, dass Ehrlichkeit und das Angebot, über alles offen sprechen zu können, das Wichtigste ist. „Im Moment sieht es leider so aus, dass Ihre Beschwerden auf Darmkrebs zurückgehen. Der Tumor, der gefunden worden ist, hat bereits in die Leber gestreut.“ Tränen schießen ihr in die Augen. Sie nimmt die Hand vor den Mund. „Ist das nun das Ende, Herr Doktor?“

Zuverlässige Begleitung

Niemand ist allein krank. Es betrifft immer auch das Umfeld. Dass ich die Familie gut kenne, hilft mir, diese schwierige Situation besser einzuschätzen. „Nein. Das heißt es nicht! Wir müssen weitersuchen und Ihre Erkrankung besser verstehen. Im Moment sieht es so aus, dass sich bei Ihnen Darmkrebs gebildet hat, der sich auch in der Leber findet.“ Sie weint. „Was immer Sie mich fragen möchten, tun Sie es bitte. Sie können mir alles zumuten. Wir können uns auch mit Ihrem Mann und den Kindern gemeinsam treffen, so Sie das möchten“, sage ich. „Ich würde Ihnen gerne versprechen, dass alles gut wird – das kann ich leider nicht. Aber ich verspreche, dass mein Team und ich für Sie und Ihre Familie da sind.“ Ich habe gelernt, dass jeder Patient und jede Patientin das Recht hat, offen und ehrlich informiert zu werden – so dies gewünscht ist. Studien zeigen, dass sich ein vertrauensvolles Verhältnis zwischen Arzt und Patient positiv auf den Verlauf der Therapie und den Heilungserfolg auswirkt. Bei meiner Patientin war dies heute nur der erste Schritt auf einem langen Weg ...

Eine Mitarbeiterin kommt in mein Zimmer. Ihr Gesicht sieht ernst aus. „Eben ist ein Befund gekommen. Es sieht wohl nicht gut aus.“ Ich ahne, was sie meint. Eine meiner älteren Patientinnen hatte gestern einen dringenden Termin beim Magen-Darm-Spezialisten, einem Gastroenterologen. Ich hatte sie kurz davor gesprochen. „Herr Doktor, ich habe Angst, dass etwas Schlimmes rauskommt.“ Ein paar Tagen zuvor hatte mir die 67-Jährige berichtet, dass sich ihre Stuhlgewohnheiten geändert hätten. Damit meinen wir Ärzte, dass sich der Rhythmus der Toilettengänge verändert hat. Ein wichtiger Hinweis. „Das hatte ich noch nie“, hatte sie gesagt. „Danach konnte ich die Uhr stellen. Über Jahrzehnte.“ Deshalb hatte ich nachgefragt: „Haben Sie noch etwas bemerkt? Zum Beispiel Blut in der Toilettenschüssel? Oder hat sich ihr Gewicht verändert?“ Das Gespräch ist mir gut in Erinnerung. „Ja. Ich habe über Weihnachten fünf Kilo abgenommen. Ich weiß nicht, warum. Aber es freut mich.“ Das war der Grund, warum ich um einen schnellen Termin bei den Kollegen nachgefragt hatte. Jetzt ist der Befund da.

Die Diagnose

Meine Befürchtungen bestätigen sich: Im Dickdarm findet sich ein großer Tumor, der bereits in die Leber gestreut hat. Meine Patientin wurde erst kurz zuvor informiert. „Bitte gib ihr doch gleich einen Termin für nachher. Ich möchte schnell mit ihr darüber sprechen.“ Es sind Gespräche, die auch ein Arzt nicht gerne führt, die jedoch sehr wichtig sind. Zwei Stunden später sitzt die ehemalige Grundschullehrerin mit versteinertem Gesicht vor mir. „Es ist was Schlimmes, Herr Dok-



In Deutschland haben immer mehr Menschen Probleme beim Ein- und Durchschlafen

Das hilft, das wirkt, das spürt man

Ein- und Durchschlafstörungen

Schlafstörungen nehmen mit dem Alter zu. Man schläft nicht mehr so gut ein und die Tiefschlaf-Phasen sind verkürzt. Experten warnen Betroffene vor starken chemischen Schlafmitteln, die bereits nach 14 Tagen in die Abhängigkeit führen können. Als pflanzliche Alternative wird ein hochdosierter Passionsblumen-Extrakt wie Lioran centra empfohlen, der über längere Zeit eingenommen werden kann

Wissenschaftler fanden heraus, dass zu wenig GABA (Gamma-Aminobuttersäure) im Gehirn der Auslöser für Ein- und Durchschlafstörungen ist*. Hier setzt die Wirkung starker chemischer Schlafmittel an. Ebenso – aber ganz natürlich – die Wirkung von Lioran centra höchstdosiert mit dem Wirkstoff der Passionsblume.

Der starke natürliche Impuls für den Schlaf

Der körpereigene Botenstoff GABA senkt am Abend die Aktivität der Nervenzellen, damit wir zur Ruhe kommen und schlafen können. Stark vereinfacht: GABA schaltet im Gehirn den Schalter auf Schlaf um. Doch mit zunehmendem Alter und bei häufigem Stress stellt der Körper

immer weniger GABA bereit. Die Folge: Ein- und Durchschlafstörungen. Hier kommt Lioran centra höchstdosiert mit der Passionsblume ins Spiel. Die Passionsblume regt den Körper gezielt zur GABA-Freigabe an, untermauert die Wissenschaft. Schon 2011 wurde sie zur Arzneipflanze des Jahres gewählt, weil ihre Wirkung einzigartig ist. „Lioran centra hat mir sehr gut geholfen, es ist sehr zu empfehlen, da ich wieder gut schlafen kann“, schreibt ein Apothekenkunde*.

Das Schlafmittel für die Langzeit-Einnahme

Lioran centra mit einem bioaktiven Wirkstoff aus der Passionsblume wird am besten höchstdosiert (2 Dragees) eine Stunde vor dem Schlafengehen eingenommen. Man kommt langsam

zur Ruhe, wird müde und kann gut einschlafen und besser durchschlafen. Als angenehm empfundenen Zusatz-Effekt verbessert Lioran centra die nervliche Belastbarkeit. Am nächsten Tag schenkt das innere Ausgeglichenheit. Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind nicht bekannt, auch keine Nebenwirkungen. Gut verträglich ist Lioran centra das pflanzliche Schlafmittel – natürlich auch für die Langzeit-Einnahme.

Lioran centra gibt es rezeptfrei in Apotheken (PZN 13889966, 20er Packung, 12,45 Euro AVP)



Lioran centra.
Schlafen Sie gut!

Lioran® centra. Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Besserung des Befindens bei nervlicher Belastung und zur Förderung des Schlafes ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Enthält Sucrose und Glucose. (Stand: 12/2022). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Braunnattstraße 20, 76532 Baden-Baden