

er 43-jährige Angestellte vor mir klagt über starke Müdigkeit, die seit einem halben Jahr besteht. "Mir geht nichts mehr leicht von der Hand, Herr Doktor. Alles strengt mich an", sagt er. Ich nicke. Müdigkeit und Erschöpfung sind ein häufiges Beschwerdebild. Leider weisen beide Symptome nicht direkt auf eine bestimmte Erkrankung hin. Trotzdem muss man sie ernst nehmen. Ist es etwas Bedrohliches? Ich beginne mit allgemeinen Fragen. "Hat sich bei Ihnen etwas verändert? Haben Sie zum Beispiel mehr Stress, machen Sie sich Sorgen oder schlafen Sie schlechter?" Nichts. "Grübeln Sie viel oder hat sich Ihre Stimmung verschlechtert?" Auch depressive Episoden können Müdigkeit und eine schnellere Erschöpfbarkeit auslösen. Häufig sogar. Wieder kein Treffer. Ist es die Schilddrüse? Oder eine beginnende Diabetes-Erkrankung? Ich bereite an meinem Computer den Laborzettel für eine Blutuntersuchung vor. "Essen Sie vielleicht weniger Fleisch als früher?", frage ich. "Dann könnte ein Eisenmangel verantwortlich sein." Er schüttelt den Kopf.

Ungewöhnliche Symptome

Am nächsten Tag habe ich seine Blutergebnisse. Die Schilddrüse ist in Ordnung, der Eisenspiegel nur leicht erniedrigt. Doch seine roten Blutkörperchen sind zu groß. Auch dafür kann es viele Ursachen geben. Ich lasse seinen Blutzuckerspiegel messen. Er liegt bei 89. Ein normaler Wert. Damit scheidet auch eine beginnende Diabetes-Erkrankung weitgehend aus. Nachdem ich nun viele der häufigen Ursachen für Müdigkeit abgeklärt habe, muss ich tiefer graben. "Haben Sie denn noch andere Beschwerden? Oder hat sich Ihr Gewicht in letzter Zeit verändert?", frage ich. Das könnte ein Hinweis auf Krebs sein. Er zögert, "Ich habe oft so ein Kribbeln auf der Haut. Wie eingeschlafene Füße." Mir fällt auf, dass seine beiden Mundwinkel gerötet sind. "Haben Sie das an Ihrem Mund schon länger?", frage ich. Er nickt. "Seit Wochen. Nichts hilft. Auch keine Cremes." Mir fallen die zu großen roten Blutkörperchen wieder ein. Mir kommt ein Gedanke. "Brennt Ihre Zunge ab und zu?" Irritiert bejaht er. "Komisch, dass Sie danach fragen. Meine Frau meint, das würde daran liegen, dass ich mir nur einmal am Tag die Zähne putze."

Eine medizinische Spurensuche ...

Ich gehe im Kopf noch einmal alle genannten Symptome durch und grüble über eine mögliche Diagnose nach: Die Müdigkeit, eingerissene und entzündete Mundwinkel, eine kribbelnde Haut, zu groß geratene rote Blutkörperchen und eine brennende Zunge das alles können Hinweise auf einen Vitamin B12-Mangel sein. "Ich lasse im Labor Ihre Vitamin B12-Werte nachbestimmen. Vor allem das aktive Vitamin B12. Das Holotranscobalamin. Ich könnte mir vorstellen, dass es das ist." Tatsächlich hat der Automechaniker viel zu wenig davon im Blut. Der Spiegel ist regelrecht am Boden. Doch warum? Meist reicht eine ausgewogene Ernährung aus. Mir fällt meine Zeit an der Deutschen Klinik für Diagnostik ein. Ewig her. Als angehender, junger Arzt war ich damals in der Gastroenterologie-Abteilung tätig. Besonders beeindruckt hatte mich ein junger Mann, der eine chronische Magenschleimhautentzündung hatte, eine sogenannte atrophische Gastritis. Das ist eine seltene Erbkrankheit. Es werden unter anderem die sogenannten Parietalzellen im Magen zerstört. Sie produzieren Säure. Auch der sogenannte Intrinsic Factor wird angegriffen. Er sorgt dafür, dass das Vitamin B12 aus der Nahrung ins Blut gelangt. Ohne ihn geht die Versorgung in den Keller. Ist es das? Diese Erkrankung ist selten, aber möglich.

Woher kommt der Vitamin-Mangel?

"Haben Sie eine Idee, Herr Doktor?", will mein Patient wissen. "Es könnte eine vererbte Magenschleimhautentzündung sein", sage ich. "Ich lasse einen speziellen Antikörper gegen die sogenannten Parietalzellen aus Ihrem Blut bestimmen. Wenn der vorlegt, haben wir in neun von zehn Fällen die Ursache Ihrer Beschwerden gefunden." Tatsächlich ist der Wert positiv. "Wir haben eine mögliche Ursache für Ihre Beschwerden entdeckt. Eine vererbte Magenschleimhautentzündung. Ich schicke Sie zu einem Gastroenterologen. Durch monatliche Vitamin B12-Gaben sollten die meisten Symptome verschwinden. Bitte informieren Sie nahe Verwandte! Vielleicht haben auch sie die Erkrankung geerbt." Zum Glück findet sich kein weiterer Krankheitsfall in der Familie. Durch die Vitamingaben bessern sich die Symptome. Der Gastroenterologe übernimmt die weiteren Kontrollen.

Dr. med. Dierk Heimann

MEDIZIN

ist Facharzt für Allgemeinmedizin. Er hat sich unter anderem auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Vorbeugungs-, Ernährungs- und Naturmedizin spezialisiert. www.ihr-hausarzt-in-mainz.de



WAS EIN HAUSARZT SEINER FAMILIE RATEN WÜRDE

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.

Oder aktivieren Sie die Fotokamera Ihres Handys und nehmen Sie diesen QR-Code ins Visier.



um wieder einschlafen zu können", schreibt eine Apotheken-Kundin² unseres Körpers für den Schlafochwertiger Passionsblumen-Extrakt erhöht Mediziner sprechen von Gammadie gesamte Schlafdauer Aminobuttersäure. Wenn der und reduziert spürbar das nächtliche Körper mit zunehmendem Alter Aufwachen" gibt eine aktuelle und durch Alltags-Stress die Studie¹ bekannt. Selbstverständlich GABA-Freigabe drosselt, ist das bei bester Verträglichkeit und ohne unangenehm spürbar. Ein- und Durchschlaf-Störungen sind die Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln. Lioran centra ist das Folge oder auch nervliche Gereiztheit am nächsten Tag. Dann regt meistverlangte pflanzliche Schlafmittel in Deutschlands Apotheken, die einzigartige Wirkung der das ausschließlich die Passionsblume Passionsblume unseren Körper enthält. Höchstdosiert mit bis zu wieder zur GABA-Freigabe an, 850 mg hochwertigem Passionsuntermauert die moderne blumen-Wirkstoff pro Einnahme. Wissenschaft. "Mit Lioran centra aus der Passionsblume schlafe ich viel besser, werde nachts nicht mehr wach und bin morgens ausgeruht", Botenstoff bestätigt eine Verwenderin.²

Die Wirkung ist entschlüsselt

GABA ist der wichtigste

Hoffnung für Millionen

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

Schlaflose Nächte? Ständiges Aufwachen? Häufiges Aufwachen macht die Nacht zum Albtraum. Am nächsten Tag fühlt man sich wie gerädert - endlich wieder im Bett geht das ganze Drama von vorne los. 16 Millionen Deutsche sind betroffen. Immer mehr Menschen vertrauen Lioran centra mit der ganzen Kraft der Passionsblume. "Lioran centra hilft wirklich, wenn man nachts aufwacht, Das wirkt, das hilft, das spürt man Zwei Lioran centra-Dragees eine gute Stunde vor dem Schlafengehen haben sich bewährt. Wohlige Müdigkeit kehrt ein und macht bereit für den erholsamen Schlaf in der ganzen

Nacht. Wird man trotzdem einmal wach, vergisst man das schnell wieder. Denn unser Gehirn ist im kompletten Entspannungs-Modus. In Apotheken: Lioran centra,

Sie wälzen sich im Bett herum

und wachen immer wieder auf.

Menschen sind betroffen

Schlafstörungen sind Deutschlands

neue Volks-Krankheit – 16 Millionen

ANZEIGE

20er Pckg., 12,45 Euro (AVP), PZN 13889966



Fördert das Einund Durchschlafen

Ohne Gewöhnung