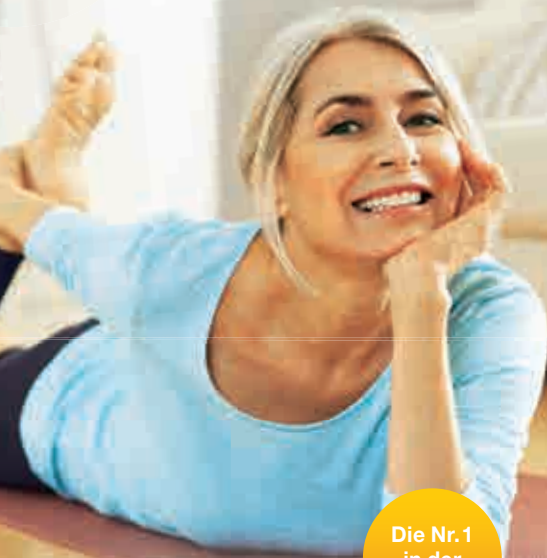
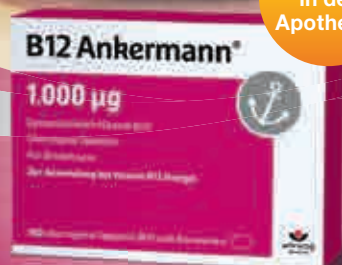




Die Nr. 1
in der
Apotheke*



IMMER MÜDE UND ERSCHÖPFT?

Das kann an einem
Vitamin-B12-Mangel liegen¹

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



**Stärkste
Wirkdosis:
1.000 µg^{2*}**



**Wirksame
Aufnahme
in den Körper**



Geprüfte
Wirksamkeit &
Verträglichkeit**

* Kein orales Vit.-B12-Arzneimittel mit Dosierungen >1.000 µg in DE.

** Im Gegensatz zu Nahrungsergänzungsmitteln werden Arzneimittel umfangreich behördlich geprüft. 1 Hunt et al. BMJ 2014 Sep 4; 349: g5226. 2 Eussen et al. Arch Intern Med 2005 May 23; 165 (10): 1167-1172; bei d. Untersuchung versch. tägl. Dosierungen (2,5, 100, 250, 500, 1.000 µg) erwies sich 1.000 µg Vit. B12 als am wirksamsten. 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, A11F0, Abverkauf Apotheke (Offizin), MAT 04/2023.

B12 Ankermann®. Wirkstoff: Cyanocobalamin 1000 µg. **Anwendungsgebiete:** Behandlung von Vitamin-B12-Mangelzuständen, die durch Mangelernährung verursacht werden, Behandlung (Erhaltungstherapie) von Vit.-B12-Mangelzuständen, z. B. in Folge einer beeinträchtigten Aufnahme (Resorption) von Vit. B12, dauerhafte Behandlung einer durch Vit.-B12-Mangel induzierten perniziösen Anämie nach Normalisierung der Blutwerte. Die Behandlung einer perniziösen Anämie bzw. neurologische Symptome erfolgt zu Beginn parenteral bis zur Normalisierung der Blutwerte. B12 Ankermann® wird angewendet bei Erwachsenen. **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?
Hotline: 0800 4020 4010 | www.b12ankermann.de



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



„Helfen Bakterien gegen Depressionen, Herr Doktor?“

Vor etwa 20 Jahren war mir der Begriff des Mikrobioms, also der Zusammensetzung der Bakterienarten in unserem Körper, noch nahezu unbekannt – geschweige denn, dass ich im Studium davon gehört hätte. Dabei schützen diese Bakterien den Körper. Gerät das Mikrobiom jedoch aus dem Gleichgewicht, können Krankheiten entstehen oder sich verschlimmern. Das gilt auch für chronische Leiden wie Multiple Sklerose oder schwere Depressionen. „Herr Doktor, meine Depression ist zurück“, sagt meine 42-jährige Patientin. Sie war mehr als ein Jahr nicht bei mir. „Meine Psychotherapeutin von früher hatte zum Glück einen Behandlungsplatz frei. Ich nehme auch wieder Medikamente. Bislang hilft leider nichts.“ Eine wiederkehrende Depression ist für die Betroffenen und deren Familien eine schwere Bürde. „Ich habe jetzt über Bakterien gelesen, die helfen sollen. Kennen Sie das?“

Bakterien bei Depressionen?

Tatsächlich gibt es seit Jahren Hinweise darauf, dass eine Unterstützung des Mikrobioms im Darm depressive Beschwerden mildern kann – als Ergänzung zu Medikamenten und Psychotherapie. Beides nimmt meine Patientin bereits in Anspruch. „Es gibt sogar ganz konkrete Ansätze. Wenn auch noch in kleinen Studien“, sage ich. „Mitte Juni ist dazu eine Untersuchung aus England erschienen. Von 50 depressiven Perso-

nen, die bereits mit Medikamenten behandelt wurden, aber noch Beschwerden aufwiesen, erhielt eine Hälfte zusätzlich Probiotika. Heißt: 25 Menschen bekamen einen Mix aus 14 verschiedenen Bakterienstämmen, die anderen ein Placebo verabreicht.“ Das englische Team spricht selbst von einer kleinen Pilotstudie, doch die Ergebnisse nach acht Wochen haben die Autorinnen und Autoren der Untersuchung überzeugt. „Es gab keine schweren Nebenwirkungen, und auch die Verträglichkeit war gut. Am Ende verbesserten sich die Beschwerden in der Probiotika-Gruppe mehr als in der Placebo-Gruppe.“

Es ist einen Versuch wert

„Wir wissen trotzdem leider noch zu wenig“, sage ich. „Es braucht weitere, größere Studien. Doch einen Versuch ist es vielleicht wert. Man kann die verwendete Bakterienmischung kaufen. Wichtig ist aber – und so wurde es auch veröffentlicht: Die Hauptautoren haben Unterstützung von dem Hersteller der Bakterienmischung erhalten. Das ist bei Forschungsvorhaben allerdings üblich. Entscheidend ist, dass Ross und Reiter genannt werden. Und das hat das englische Team getan.“ Meine Patientin möchte es versuchen. Ich bin gespannt, ob sich ihre Beschwerden bessern. Man weiß dann natürlich nicht: Ist das auf die laufende Psychotherapie, das eingesetzte Medikament oder das Probiotikum zurückzuführen? Aber Hauptsache, es geht ihr besser.



DIERK HEIMANN'S
VIDEO-KOLUMNE
AUF YOUTUBE

WAS EIN HAUSARZT SEINER FAMILIE RATEN WÜRD

Wenn Sie eine Frage haben:
Hinterlassen Sie Dr. Heimann
gern Ihr Anliegen. Bitte
beachten Sie jedoch: Er kann
leider nur allgemeine Fragen
beantworten. Reichen Sie
bitte keine Befunde oder
persönliche Unterlagen ein.
Dr. med. Dierk Heimann
Postfach 23 00 63
55051 Mainz
Tel. 0800 9863373
E-Mail-Adresse:
frage@hausarzt-kolumne.
video

So gelangen Sie zu den Videos:
www.hausarzt-kolumne.video
Oder aktivieren Sie die
Fotokamera Ihres Handys
und nehmen Sie diesen
QR-Code ins Visier.



Seit 2020 dreht sich die
Welt in eine andere
Richtung. Wohl dem, der
jetzt noch gut schläft.
Die gute Nachricht:
Die Passionsblume
entspannt unsere Nerven
bei Reiz-Überflutung

In unruhigen Zeiten zur Ruhe kommen

NEU Kopf abschalten & endlich gut schlafen!

Der Wecker zeigt 01.40 Uhr nachts, die Gedanken kreisen immer noch um dasselbe Problem. Nicht schlafen zu können, ist eine Qual. Dazu am nächsten Tag das Gefühl, kein Auge zugetan zu haben. Das alles belastet Körper und Seele. Das neue Lioran classic erleichtert spürbar das Ein- und Durchschlafen – mit dem Plus der positiven Auswirkungen am nächsten Tag, so die Experten.

Lioran für Nacht & Tag ist die neue Therapieoption zur Behandlung von Erwachsenen mit Schlafstörungen. Die Wirkung spürt man: In kurzer Zeit entfaltet der einzigartige Passionsblumen-Extrakt seine schlaffördernde, entspannende und stresslösende Wirkung im Körper. Sanft schaltet man ab und kann zügig ein- und gut durchschlafen.



„Nach vielen anderen Versuchen eine zunächst zufriedenstellende Wirkung!“ Mit 5 Sternen hat der Apothekenkunde Berthold T. das neue Lioran classic bewertet“

Aus der Geborgenheit des Schlafes wacht man erholt auf. Und geht mit

Aktuelle Studien zur Wirkung



„Hochwertiger Passionsblumen-Wirkstoff erhöht die gesamte Schlafdauer und reduziert das nächtliche Aufwachen.“²

„Hochwertiger Passionsblumen-Wirkstoff erhöht signifikant die nervliche Belastbarkeit und schenkt so ein Stück Lebensqualität.“³

innerer Ausgeglichenheit gelassen durch den neuen Tag. Natürlich ohne Gewöhnung, ohne Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln und bei guter Verträglichkeit. Rezeptfrei gibt es das neue Lioran classic für Nacht und Tag nur in Apotheken.



Rezeptfrei in Apotheken

9,90 Euro, 20 Kapseln (AVP)
PZN 18 45 32 45

¹ <https://t1p.de/r8qkm>, ² Lee et al. (2020) Int Clin Psychopharmacol; 35(1):29-35)
³ Gibbert et al. (2017). Compl med res; 24(2), 83-89

Lioran® classic für Nacht und Tag die Passionsblume. Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Besserung des Befindens bei nervlicher Belastung und zur Unterstützung des Schlafes ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Enthält Lactose. (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