



„Schaden chronische Entzündungen dem Herz, Herr Doktor?“

Die 54-Jährige ist zum ersten Mal in meiner Praxis. Auf dem Fragebogen zu ihrer Gesundheit stoße ich auf eine Colitis ulcerosa, eine chronische Entzündung des Darms. Das Immunsystem greift die Schleimhaut an. Es kommt zu Schmerzen, Durchfällen und – besonders während eines Schubs – zu größeren Blutbeimengungen. „Wie lange ist das bei Ihnen bekannt?“, frage ich. „Ich habe Beschwerden, so lange ich denken kann. Bei einer Darmspiegelung vor 20 Jahren wurde die Diagnose gestellt. Doch ich bin zufrieden. Die Behandlung schlägt gut an.“ Das ist gut. „Und wie steht es um Ihre Herz-Risiken? Werden die auch behandelt?“, frage ich. Die Managerin guckt irritiert. „Es geht doch um meinen Darm, Herr Doktor. Was hat mein Herz damit zu tun?“ Wir wissen seit einigen Jahren, dass chronische Entzündungen im Körper das Risiko für Gefäßverkalkungen, Herzinfarkte und Schlaganfälle erhöhen.

Das Herz schützen
„Im Frühjahr ist in der Fachzeitschrift der Europäischen Gesellschaft für vorbeugende Kardiologie eine Studie erschienen. Ich bin Mitglied, daher bekomme ich das Magazin. Darin wurden Männer und Frauen Ihrer Altersgruppe mit einer entzündlichen Darmerkrankung untersucht und geprüft, wie hoch das 10-Jahres-Risiko für das Auftreten einer Herz- oder Gefäßerkrankung ist.“ Sie blickt mich neugierig an. „Es kam heraus, dass wir die Risikoerhöhung in der Regel unterschätzen.“ Sie schluckt. Ich fürchte, dass sie davon zum ersten Mal hört. Da ich sie noch nicht kenne und nicht weiß, wie sie mit solchen Neuigkeiten umgeht, sage ich: „Das ist gut, zu wissen. So können wir etwas tun, bevor eine Herzerkrankung entsteht.“ „Gilt das nur für chronische Darmentzündungen?“ Ich schüttle den Kopf. „Auch rheumatische Erkrankungen – oder besser Autoimmunerkrankungen – erhöhen das Risiko für das Herz.“



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 VIDEO-KOLUMNE AUF YOUTUBE

Wie hoch ist das Risiko?

Die Kasse zahlt Menschen über 35 alle drei Jahre eine Gesundheitsuntersuchung. Ich checke also zuerst Cholesterinwerte, Blutdruck und Nüchternblutzucker, um ihre gesundheitliche Situation besser zu verstehen. „Wenn Sie keinen größeren Infekt haben, könnten wir auch sofort das Risiko für Herzerkrankungen senken und Sie gegen Grippe impfen. Impfen wir 56 Menschen, bewahren wir – statistisch – einen vor einem Herz-Kreislauf-Notfall.“ Meine Patientin willigt ein. Und sobald wir alle Laborwerte haben, stellen wir ein Schutzprogramm für sie zusammen.

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.



Jedem dritten Deutschen rauben Stress und Sorgen die Nachtruhe

Das hilft, wenn wir nachts nicht mehr zur Ruhe kommen

Schlafen Sie gut?

Haben Sie sich auch schon schlaflos im Bett gewälzt? Von der einen Seite auf die andere geworfen? Quälende Gedanken im Kopf und die Sorgen wurden immer größer, als sie es ohnehin schon sind? Müde und antriebslos fühlen Sie sich am nächsten Tag

Was können Sie tun, um schnell wieder in den erholsamen Schlaf zu finden? Denn schlafen müssen Sie, um gesund zu bleiben.

Schlafforscher haben GABA im Fokus

Wer nachts schlecht schläft, hat oft einen zu geringen GABA-Spiegel. GABA (Gamma-Aminobuttersäure) gilt als körpereigener Schutzstoff der

Nerven und ist der wichtigste Stoff für den Schlaf. Im heutigen Alltagsstress und mit zunehmendem Alter wird die körpereigene GABA-Versorgung damit immer wichtiger. Hier kommt das neue Lioran classic für Nacht und Tag ins Spiel mit dem einzigartigen Wirkstoff aus der Passionsblume.

Natur packt das Übel an der Wurzel

Die Passionsblume verhindert den Abbau von GABA und regt den Körper an, GABA in ausreichender Menge zur Verfügung zu stellen. Schnell in 30 Minuten* entfaltet die Passionsblume in Lioran classic so die entspannende, ausgleichende und angstlösende Wirkung. Durch 2 kleine Lioran classic-Kapseln am Abend kommen die Gedanken wohltuend zur Ruhe.^{5,6} Das erleichtert

spürbar das Einschlafen und das Durchschlafen in der ganzen Nacht.⁷

Gut schlafen im Stress dieser Zeit

Am Tag stärkt Lioran classic das Nervenkostüm und schenkt innere Ausgeglichenheit.⁶ Der Stress des Alltags landet nicht mehr im Bett, was die erholsame Nachtruhe weiter unterstützt. Natürlich ohne Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln und bei guter Verträglichkeit. Die längere Lioran classic-Einnahme fühlt sich an wie eine Kur für das gesamte Lebensgefühl.



Für die Apotheke



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

* Klinische Studien zum Nachweis der schnellen Wirksamkeit der Passionsblume: ¹ Dimpfel et al. (2012) Neurosci Med; 3(2): 130; ² Movafegh et al. (2008) Anesth Analg; 106(6): 1728-1732; ³ Aslanargun et al. (2012) J Anesth; 26: 39-44; ⁴ Dantas et al. (2017) Med Oral Patol Oral Cir Bucal; 22(1): e95; ⁵ hervorgerufen durch innere Unruhe; ⁶ Gibbert et al. (2017) Compl Med Res; 24(2): 83-89; ⁷ Lee et al. (2020) Int Clin Psychopharmacol; 35(1):29-35*

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, Braunmattstraße 20, 76532 Baden-Baden

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 10,7 % w/v Alkohol. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG - Karlsruhe U/01/05/23/08