

„Welches Essen passt in mein stressiges Leben?“

Er ist Manager, Anfang Fünfzig, und beruflich viel unterwegs; verbringt mehr Zeit in Zügen und Flugzeugen als zu Hause. Zwar joggt er zum Ausgleich regelmäßig, doch das alleine reicht nicht mehr aus: Er fühlt sich seit längerer Zeit nicht mehr fit. Alles scheint mehr Kraft zu kosten als sonst. Zudem plagen ihn in letzter Zeit immer wieder grippale Infekte. Ich frage ihn nach seinen Essgewohnheiten, woraufhin er mich anlächelt und bestätigt, was ich schon vermutete: „Da ich ständig unterwegs bin, greife ich oft zu Fast Food, denn es muss einfach, schnell und praktisch sein. ‚Selber Kochen‘ fällt unter der Woche aus.“

Doch gerade für ihn wäre eine ausgewogene Ernährung so wichtig. Durch seinen Lebensstil gehört er zu den Menschen, die nicht mehr selbstverständlich auf ihre körperliche Weisheit bezüglich des Essens zurückgreifen können. Er muss erst wieder lernen, die Signale seines Körpers wahrzunehmen, um die richtige Nahrung für sich auszusuchen. Bis dahin zeige ich ihm mit einfachen Regeln, dass gesundes Essen nicht komplett im Gegensatz zu

„einfach, schnell und praktisch“ stehen muss: Als Basis für ein gut funktionierendes Immunsystem benötigt er ausreichend Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe. Dafür schlage ich ihm die „Ampel-Regel“ vor: Rot. Gelb. Grün. Von jeder Farbe soll er täglich je zwei Portionen zu sich nehmen. Außerdem braucht er die „stillen Stars“ Mangan, Kupfer, Selen, Zink, Molybdän, Fluor, Eisen und Chrom – sie sind unersetzlich und lassen unter anderem unsere Enzyme arbeiten. Er ist verunsichert: „Und wo soll ich die alle herbekommen? Es muss doch einfach sein.“

Ich stelle ihm sein „Viel-Flieger-Fitness-Programm“ vor.

„Versuchen Sie jeden Tag auf dem Flughafen oder Bahnhof ein paar Nüsse zu naschen, ein wenig Fisch oder Fleisch (es darf auch mal Fast Food sein), Obst und Gemüse nach der Ampel-Regel sowie morgens ein kleines Müsli im Hotel – schon haben Sie alles drin.“ Er stimmt zu: „Ja, das kann gehen.“ Zwei Monate später kommt mein Patient wieder – mit einem viel besseren Körpergefühl. Er freut sich: „Die neue Ernährungsweise hat mir nach ein paar Tagen sogar richtig Spaß gemacht!“



Dr. med. Dierk Heimann
Er ist seit 20 Jahren Arzt und hat sich unter anderem auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Vorbeugungs-, Ernährungs- und Naturmedizin spezialisiert.
www.ihr-hausarzt-in-mainz.de



Stark gegen Nagelpilz



Ciclopoli Der einzige wasserlösliche Anti-Pilz-Lack

- + einfach und bequem anzuwenden
- + kein Feilen, kein Nagellackentferner
- + dringt rasch in den Nagel ein
- + beschleunigt das Nagelwachstum
- + praktisch unsichtbar

www.nagelpilz-weg.de

rezeptfrei in Ihrer Apotheke

Ciclopoli® gegen Nagelpilz
Wirkstoff: 8% Ciclopirox. Wirkstoffhaltiger Nagellack zur Anwendung ab 18 Jahren. Anwendungsgebiete: Pilzkrankungen der Nägel, die durch Fadenpilze (Dermatophyten) und/oder andere Pilze, die mit Ciclopirox behandelt werden können, verursacht wurden. Warnhinweis: Enthält Cetylstearylalkohol, örtlich begrenzte Hautreizungen (z. B. Kontaktdermatitis) möglich. Apothekepflichtig. Stand: Februar 2014. Taurus Pharma GmbH, Benzstr. 11, D-61352 Bad Homburg Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



GESUNDHEIT aufs Handy: Anmelden und GEWINNEN! PraxisVITA

► So funktioniert's:

1. Jeden Tag kostenlos die spannendsten Gesundheits-News von PraxisVITA über WhatsApp erhalten: Einfach auf www.praxisvita.de/whatsapp eintragen.
2. Unter allen Neu-Anmeldungen* verlosen wir zehn **hochwertige ELASTEN-Boxen** – das Kollagen-Wunder für Ihre Haut.

Bleiben Sie gesund!



Ihr **GEWINN** für schöne Haut!
Eine von zehn hochwertigen **ELASTEN-Boxen** gewinnen

Mehr Infos: www.praxisvita.de/whatsapp

*Einsendeschluss: 3.6.2016. Mitmachen darf jeder über 18 Jahre mit Wohnsitz in Deutschland, mit Ausnahme der Mitarbeiter der Unternehmen der Bauer Media Group und deren Angehörige. Unter allen fristgerecht eingehenden Einsendungen entscheidet das Los. Eine Barauszahlung oder der Tausch des Gewinns ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.