

NÄCHTLICHER HARNDRANG*?



Doppelte Pflanzenkraft

Reduziert häufigen Harndrang*

Schont die Sexualfunktion

Rezeptfrei in der Apotheke.

* bei gutartiger Prostatavergrößerung
Prostagutt® forte 160/120 mg. 160/120 mg/Weichkapsel.
 Für männliche Erwachsene. **Wirkstoffe:** Sabal-Dickextrakt und
 Brennnesseltrockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Beschwerden
 beim Wasserlassen bei gutartiger Prostatavergrößerung. Zu Risiken und Nebenwirkungen
 lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG - Karlsruhe



P/01/01/18/03



Serie: Folge 93 **+** Beim Hausarzt // Fertig nahrung

Ich sitze auf der Rückbank eines Taxis, auf dem Weg zum Bahnhof. Im Radio läuft eine Meldung über Fastfood. Eine neue Studie zeigt, dass Fertiglebensmittel das Krebsrisiko erhöhen. Mein Blick fällt auf den Beifahrersitz, wo die leere Verpackung einer Fast-Food-Kette steht. Offenbar hat der Taxifahrer meinen Blick bemerkt. Er beginnt sofort, sich zu rechtfertigen: „Ich habe nur eine kurze Pause. Da muss es schnell gehen...“ Ich kann ihn verstehen. Trotzdem sage ich: „Ich kenne diese Studie. Mehr als 100 000 Franzosen haben seit 2009 daran teilgenommen und sich befragen lassen, was sie essen. Das Ergebnis ist erschütternd.“

Welches Essen Krebs erzeugt

Mein Taxifahrer fragt, ob er kurz rechts ranfahren darf. Ich nicke. Ausnahmsweise bin ich mal früh dran. Er dreht sich zu mir um. „Was war denn das Ergebnis?“ „Es kam heraus: Etwa ein Fünftel unserer Nahrung besteht aus industriell gefertigten Lebensmitteln. Also nicht mal nur Fast Food, sondern alles, was fertig zubereitet ist. Fertigsuppen, Süßigkeiten, kleine Snacks zwischendurch...“ Mein Taxifahrer hängt mir an den Lippen. „Und das erzeugt Krebs?“ Wieder nicke ich. „Diese Lebensmittel haben einen hohen Anteil von ungesunden gesättigten Fettsäuren, raffiniertem Zucker und Salz. Außerdem werden sie mit bedenklichen Zusatzstoffen versetzt. Um die Haltbarkeit zu verlängern oder um den Lebensmitteln eine andere Farbe zu geben. Und dann werden diese Lebensmittel häufig in Plastikverpackungen verkauft, die Bisphenol A freisetzen, das ebenfalls unter dem Verdacht steht, Krebs zu erzeugen.“ Die Studie zeigt, dass eine Erhöhung des Fertignahrungs-Konsums um zehn Prozent auch das persönliche Krebsrisiko um etwa zehn Prozent ansteigen lässt. „Nehmen wir also an, von 1000 Menschen bekommen im Durchschnitt 20 Personen Krebs. Würden diese 1000 Menschen etwa zehn Prozent mehr Fertignahrung zu sich nehmen, würde die Zahl statistisch von 20 auf 22 Erkrankte ansteigen“, erkläre ich.

Wie kann ich mich schützen?

„Ist das denn sicher? Müsste man die dann nicht verbieten?“, möchte mein Taxifahrer wissen. „Es ist eine prospektive, also eine vorausschauende Studie. Wir wissen vieles noch nicht. Aber die Untersuchung wurde in einem sehr anerkannten Journal veröffentlicht. Das heißt, man kann sie als glaubwürdig einstufen. Es ist ein besorgniserregender Trend. Ich würde zu weniger Industrienahrung raten. Panik ist trotzdem nicht angesagt. Ich bin Arzt und gehe auch ab und zu zum Schnellimbiss. Sogar mit meinen Kindern.“ Der Mann lächelt mich an, dreht sich um und fädelt uns wieder in den Verkehr ein. „Dann bin ich ein wenig beruhigt“, sagt er zu mir. „Hätten Sie denn einen Tipp für mich?“, möchte er noch wissen. „Kochen Sie so viel wie möglich selbst und trinken Sie grünen Tee. Über den wissen wir, dass er vor Krebs schützen soll.“ Ich sehe durch den Rückspiegel, dass er mich anlächelt. Meinen Zug in Nürnberg erreiche ich pünktlich. Ich bestelle mir im Speisewagen einen grünen Tee.

TEXT: DR. MED. DIERK HEIMANN FOTO: CHRISTOF MATTES FÜR TV HÖREN UND SEHEN

„Was ist eigentlich so schlimm an Fast Food, Herr Doktor?“



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

„Gib dir einen Ruck und tu was für dein Gedächtnis, hab ich mir gesagt.“

- Stärkt Gedächtnis und Konzentration*
- Rezeptfrei in Ihrer Apotheke



Pflanzlich und gut verträglich

* Bei altersassoziierten geistigen Leistungseinbußen.

Tebonin® konzent® 240 mg. Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Pflanzliches Arzneimittel zur Besserung von (altersassoziierten) geistigen Leistungseinbußen und zur Verbesserung der Lebensqualität bei leichter Demenz. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG - Karlsruhe. T1/01/10/17/08

