



# „Kann ich mein Altern aufhalten, 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](http://www.ihr-hausarzt-in-mainz.de)



## Das Magazin zum Gesundbleiben!

Weitere Expertentipps rund um Körper, Seele und Wohlbefinden lesen Sie in der aktuellen Ausgabe von „Good Health“. Außerdem: Die Entscheidung für ein gesünderes Leben – 10 Kilo weg mit der Ganz-Leicht-Diät; Wie jeder sich in jedem Alter von Rückenschmerzen befreien kann; Was die ganzheitliche Zahnheilkunde über meinen Körper weiß und vieles mehr

Jetzt am Kiosk!



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

**I**ch bin ein Verfechter der High-Tech-Medizin, schätze aber auch beweisgestützte alternative Behandlungsverfahren. Doch leider sind nur bei der High-Tech-Medizin genügend Forschungsgelder für große Studien vorhanden. Die fehlen meist bei den „weicheren“ Methoden. Dabei sind sie oft sehr hilfreich! Wie bei meinem Patienten heute. „Herr Doktor, ich bin seit vier Monaten in Rente und habe Angst, einzurosten.“ Solche Befürchtungen höre ich häufig.

### Den Nacktmull als Vorbild

Ich antworte: „Ich war gerade auf dem Internistenkongress in Mannheim. Der Kongresspräsident Professor Sieber ist Altersforscher. Das Thema Altern ist wichtig. Bis zu 70 Prozent des Alterns können wir beeinflussen. Der Professor hat witzigerweise als Positiv-Beispiel den Nacktmull angeführt. Ein hässliches Tier. Lebt unter der Erde, aber in Gesellschaft, bekommt keinen Krebs, hat keine Entzündungen im Körper und stirbt nicht an Altersschwäche.“ Mein Patient sieht mich irritiert an. „Was sagt uns das?“ Ich lächle. „Wir sollten chronische Entzündungen aufspüren und beseitigen. Zum Beispiel unter den Zähnen. Impfungen helfen, nichts Neues entstehen zu lassen. Und pflegen Sie soziale Kontakte. Wer Depressionen

bekommt, stirbt früher.“ Jetzt ist mein Patient angestachelt. Ich sehe es ihm an. „Bei uns macht gerade ein Traditionsmetzger aus Personalmangel zu“, erzähle ich weiter. „Dabei brauchen wir solche Orte, damit Menschen nicht vereinsamen. Einmal bin ich dort in der Warteschlange mit ‚Junger Mann, Sie sind dran!‘ angesprochen worden. Ich habe nicht gemerkt, dass ich gemeint war. Dreimal. Peinlich. Zum Glück ist mir etwas eingefallen: ‚Wie jung muss man sein, um noch ein Stück Probier-Wurst zu bekommen?‘ Seitdem bekomme ich immer eines. Die Geschichte freut mich. Ich schmunzle oft darüber. Das sind Begebenheiten, die uns weniger schnell altern lassen. Finden Sie solche Orte!“

### Die richtige „Hält-jung-Ernährung“

„Essen Sie viel Obst und Gemüse, wenig Fleisch. Bewegen Sie sich! Walken, Schwimmen, Radfahren. Damit Ihre Muskeln nicht abbauen. Sie sollten außerdem mehr Eiweiß zu sich nehmen, damit Ihre Muskeln fit bleiben. Gilt für alle über 50.“ Mein Patient nickt, vereinbart einen Termin beim Zahnarzt, meldet sich im Sportverein an und lässt sich impfen. Ich bin beeindruckt. Und denke: Leben ist so viel mehr als Medizin. Jung bleiben auch.



## Öfter vergesslich?\*

„Wir tun jetzt schon was fürs Gedächtnis.“



✓ Stärkt Gedächtnis und Konzentration\* ✓ Pflanzlich und gut verträglich

\* Bei altersassoziierten geistigen Leistungseinbußen. \*\* IMS PharmaScope® National, Apothekenmarkt nach Umsatz und Absatz, MAT 02/2018.

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. T1/01/04/18/08

