

# „Warum ist Abnehmen so wichtig für die Leber, 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 Gesund-Bleiben!

Gesund und schlank ohne Diät-Stress: Wissenschaftler knacken die Stoffwechselgeheimnisse unseres Körpers. Außerdem lesen Sie in der neuen Ausgabe von Good Health, wie wir Gelassenheit lernen, wie Düfte unser Gehirn trainieren und mit welchen Übungen wir unseren Rücken stärken, ohne dabei das Bett zu verlassen...

**Jetzt am Kiosk!**

**I**n den letzten drei Jahren sind die Leberwerte meiner 64-jährigen Patientin immer schlechter geworden. Außerdem wiegt sie zu viel, ihr Blutdruck ist zu hoch und das gute Cholesterin, das HDL, deutlich zu niedrig. Kurz: Ihr Stoffwechsel ist durcheinandergeraten. Wir sprechen vom Metabolischen Syndrom – das Risiko, dass daraus die Blutzuckerkrankheit Diabetes mellitus oder ein Herzinfarkt wird, ist hoch. „Wir sollten nachschauen, ob Sie außerdem eine sogenannte Fettleber entwickelt haben. Ihre Leberwerte legen diese Vermutung nahe ...“

### Wie erkenne ich eine Fettleber?

Bei einer Fettleber, einer Steatosis hepatis, sammelt sich zu viel Fett in den Leberzellen. Die Zellen quellen auf, das schädigt das Organ. Zudem kommt es zu einer ständigen Entzündung aufgrund dieser chronischen Reizung. Eine Fettleber kann aus vielerlei Gründen entstehen. Durch Übergewicht, Diabetes, zu viel Alkohol, eine Leberentzündung (Hepatitis), die nicht richtig ausgeheilt ist, oder leberbelastende Medikamente. „Trinken Sie regelmäßig Alkohol?“ In einer Gegend wie Rheinhessen ist ein Glas Wein zum Abendessen fast normal. Doch meine Patientin schüttelt den Kopf. „Nein, ich trinke schon seit Jahren nur ganz selten mal.“ Damit scheidet eine alkoholverursachte Fettleber aus. Ich bitte meine Patientin, sich auf die Untersuchungsliege zu legen. Mit dem Ultraschallgerät schaue ich mir gezielt die Leber an. Das Gewebe wirkt dichter und heller als sonst, ein erstes Zeichen. Es gibt Regionen, in denen sich hellere und dunklere Zonen abwechseln. Der deutlichste Hinweis kommt aus einem Vergleich: „Eigentlich sollten Leber und Nierenmantel etwa gleich hell erscheinen. Ihr Nierenmantel sieht – neben der hellen Leber – aber extrem dunkel aus. Der Grund: In der Leber ist viel zu viel Fett eingelagert.“ Meine Patientin schluckt. Das hat sie nicht erwartet. „Und das kommt von der Ernährung?“ Ich nicke. „Ein drastischer Vergleich: Es ist fast wie die Stopfleber der Gänse zu Weihnachten. Denen wird so viel Futter reingezwungen, bis die Leber verfettet. Bei uns Menschen kann daraus eine Leberzirrhose oder Leberkrebs werden. Noch ist jedoch alles heilbar. Wenn Sie zehn Kilo abnehmen, wird sich alles bessern.“

### Wie man eine Fettleber heilt

„Ich möchte aber keine Biopsie, keine Probenentnahme, aus der Leber!“, erklärt sie. Als ehemalige Krankenschwester weiß sie, dass man so die Diagnose sichern würde. Ich mache ihr einen Vorschlag: „Wir versuchen es so: Ich gebe Ihnen das Pioglitazon. Das kommt aus der Diabetes-Forschung, wird auch zur Behandlung der Fettleber empfohlen, ist dafür aber nicht zugelassen. Heißt: Ich darf es verschreiben, Sie müssen es aber bezahlen. Auch das Orlistat. Das schafft etwa ein Drittel des Nahrungsfetts aus dem Körper. Sie brauchen weniger Fett im Körper, einen besseren Stoffwechsel und mehr Bewegung.“ Meine Patientin will es versuchen. Nach 100 Tagen hat sie zehn Kilogramm Gewicht verloren. Ihre Laborwerte haben sich verbessert, und in der Ultraschallkontrolle sieht die Leber weniger fetthaltig aus. Ich gratuliere ihr und bin froh, die richtigen Worte und Medikamente gefunden zu haben.

## Öfter vergesslich?\*

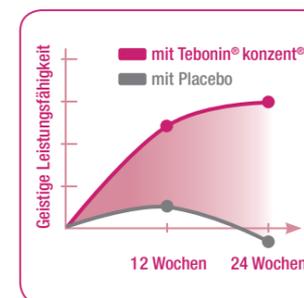


### Erste Anzeichen

Mal etwas zu vergessen, ist ganz normal. Aber was, wenn das mit den Jahren häufiger wird? Kann man jetzt schon etwas fürs Gedächtnis oder die geistige Fitness tun?

### Frühzeitiges Handeln hilft

Im Laufe des Lebens baut das Gehirn ab. Doch je besser die Versorgung mit Sauerstoff und je mehr Verbindungen zwischen den Nervenzellen erhalten werden, desto besser die Aussichten, geistig fit zu bleiben. Und dafür kann man frühzeitig etwas tun: z. B. sich gesund ernähren und ausreichend bewegen, mentales Training absolvieren oder soziale Kontakte pflegen.



Auch der pflanzliche Ginkgo-Premiumextrakt EGb 761® (Tebonin® konzent®, Apotheke) kann Sie auf natürliche Weise unterstützen.

Wenn die geistige Leistungsfähigkeit im Laufe des Lebens nachlässt, kann Tebonin® konzent® helfen.\*

### Stärkt Gedächtnis und Konzentration\*

Tebonin® konzent® fördert die Durchblutung und damit die Sauerstoffversorgung im Gehirn. Auch verbessert es die Verbindung von Gehirnzellen. So stärkt es die geistige Leistungsfähigkeit.

### Dranbleiben ist alles

Der Premiumextrakt entfaltet seine volle Wirkung innerhalb von 6–8 Wochen. In dieser Zeit verbessern sich in der Regel bereits Gedächtnisleistung & Konzentration.

Für eine nachhaltige Verbesserung sollten Sie die Einnahme auch danach fortsetzen. Es kann sich also lohnen, bereits bei ersten Anzeichen über einen längeren Zeitraum etwas zu tun, um geistig fit zu bleiben.

Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker, er hilft Ihnen gerne weiter.

**Tebonin® – entwickelt, erforscht und hergestellt in Deutschland**

- ✓ Nur in Ihrer Apotheke!
- ✓ Pflanzlich und gut verträglich



\*Ih, R. et al., 2011, Int. J. Geriatr. Psychiatry. \*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. T1/01/08/18/02/RA

# STARK GEGEN DEN ATEMWEGS INFEKT\*

Das pflanzliche Anti-Infektivum\* mit der Kraft der südafrikanischen Kapland-Pelargonie packt den Infekt mit der Wurzel.

- Bekämpft Infekt-Erreger
- Löst zähen Schleim
- Verkürzt die Krankheitsdauer

## Umckaloabo®

Unaussprechlich, aber ausgesprochen gut®



\*bei akuter Bronchitis

Umckaloabo® ist eine eingetragene Marke Reg.-Nr.: 644318

Umckaloabo® Wirkstoff: Pelargonium-sidooides-Wurzeln-Auszug. Anwendungsgebiete: Akute Bronchitis (Entzündung der Bronchien). Enthält 12 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. ISO-Arzneimittel - Eitlingen U/01/01/18/08