



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

Welche Lebensmittel machen mich **KRANK**, Herr Doktor?

DIERK HEIMANN'S

NEU!

YOUTUBE-CHANNEL

WAS EIN HAUSARZT SEINER FAMILIE RATEN WÜRD

Dr. Heimann's Kolumne verfolgen jede Woche einige Millionen Leserinnen und Leser. Da er und sein Team leider nicht mehr jede Frage persönlich beantworten können, wird Dr. Heimann künftig auf die häufigsten Fragen in einem Video eingehen – umfassend, verständlich und medizinisch auf dem neuesten Stand. Jede Woche neu!

Wenn auch Sie eine Frage haben: Hinterlassen Sie uns gern Ihr Anliegen. Bitte beachten Sie jedoch: Dr. Heimann kann leider nur allgemeine Fragen beantworten. Reichen Sie daher bitte keine Befunde oder persönlichen Unterlagen ein.

Dr. med. Dierk Heimann
Postfach 23 00 63
55051 Mainz
Telefon: 0800 9863373
E-Mail-Adresse:
frage@hausarzt-kolumne.de

So gelangen Sie zu den Videos:
www.hausarzt-kolumne.de

Oder aktivieren Sie die Fotokamera Ihres Handys und nehmen Sie diesen QR-Code ins Visier.



ergangenes Jahr hatte ich nach Weihnachten folgendes Patientengespräch: „Das waren schlimme Feiertage, Herr Doktor“ Ich stutze. Der 59-jährige Auto-mechaniker lebt in einer glücklich wirkenden Familie. Was war passiert? „Hängt der Haus-segen schief?“, frage ich. Er lächelt. „Nee, das ist prima. Es war das gute Essen.“ Ich verstehe leider noch nicht, was er meint. „Hat es Ihnen schwer im Magen gelegen?“ Er schüttelt den Kopf. „Nee. Ich habe fast nichts davon angerührt.“ Ich bin verdutzt. „Warum nicht?“ Er sieht mich durchdringend an. „Sie hatten mir doch geraten, weniger Fleisch zu essen und mit Süßem vorsichtig zu sein.“ Ich schaue in seine Akte. Mein Patient weist zu hohe Cholesterin- und Harnsäurewerte auf und neigt zu leichtem Bluthochdruck und der Blutzuckerkrankheit Diabetes. Doch noch sind die Werte nicht besorgniserregend. „Es ist grässlich, zuzusehen, wie die anderen schlemmen, wenn man selbst nur Salat knabbert“, sagt er.

Schutz vor Diabetes

Ich bin ehrlich betrübt über das Erlebnis des Familienvaters. „Das tut mir leid. Ich fürchte, da haben wir uns missverstanden“, sage ich. „Mir ging es vor allem darum, dass Sie langfristig weniger Fleisch essen, sich mit dem Alkohol zurückhalten und auch mit Plätzchen und Süßigkeiten aufpassen. Ich meinte nicht, dass Sie auf alles radikal verzichten müssen.“ Er wirkt erleichtert. „Und auf was soll ich dann genau achten?“, fragt er. Ich nehme mir vor, es diesmal sehr detailliert zu erklären. „Da uns Ihre Laborwerte zeigen, dass Sie kurz vor einer Diabetes-Erkrankung stehen, sollten Sie gesüßte Lebensmittel reduzieren. Auch bitte keine süße Limo trinken! Das wäre schon ein guter Anfang. Auch fünf Kilo abzunehmen und sich mehr zu bewegen, kann sehr gut helfen. Wichtig ist: Alles mit Maß und Ziel. Wenn also der nächste Feiertag ansteht, sind ein Stück Kuchen und ein paar Plätzchen völlig okay. Nur nicht zu viel davon.“

Harnsäure und Cholesterin

Mein Patient möchte noch etwas wissen. „Und wie ist das mit der Harnsäure und dem

Cholesterin?“ Ich schaue mir seine Werte noch einmal an. „Das Cholesterin kann man leider nur etwa zu einem Fünftel über die Nahrung beeinflussen – also durch weniger tierische Produkte. Mehr geht nur über Abnehmen und Bewegung. Und natürlich auch über Medikamente. Darüber können wir gerne noch einmal ausführlicher sprechen“, sage ich. „Anders – und für die nächsten Feiertage wichtig – ist das mit der Harnsäure. Die kann eine schmerzhafte Gicht auslösen. Hier sind tierische Produkte, vor allem Schalentiere in Kombination mit Alkohol ein echtes Problem. Da kann schon ein Festessen den Gichtanfall auslösen. Ansonsten gilt, was Alt-kanzler Kohl einmal über sein Gewicht gesagt haben soll: ‚Man nimmt nicht zwischen Weih-nachten und Neujahr zu, sondern vielmehr zwischen Neujahr und Weihnachten.‘ Also, beim nächsten Fest: Seien Sie etwas gnädiger mit sich. Ein wenig Genuss ist völlig in Ordnung.“ Mein Patient verlässt erleichtert die Praxis. Direkt nach diesem Gespräch nehme ich mir vor, noch vorsichtiger mit meinen Empfehlun-gen zu sein. Ich hoffe, dass ich es in diesem Jahr besser gemacht habe.

TEXT: DR. DIERK HEIMANN FOTO: CHRISTOF MATTES

 Helios



Wir können **Krebstherapie...**



Scannen und informieren!

#besserzuelios

In unseren Onkologie-Zentren bieten wir eine umfassende Versorgung für alle Krebsdiagnosen. Spezialist:innen aus allen Fachbereichen entwickeln für Sie eine individuelle Krebstherapie.

Jetzt Termin oder Videosprechstunde vereinbaren unter: **0 800 66 55 200**

denn wir behandeln 338.000-mal pro Jahr.