



# „Warum vertrage ich plötzlich keinen KÄSE, Herr Doktor?“



**M**ein Patient ist vor einer Woche aus dem Urlaub zurückgekommen. Erholt sieht der 38-Jähriger aber nicht aus. „Herr Doktor, in Indonesien hat mich Montezumas Rache erwischt. Aber so richtig“, erzählt er. Ich werde hellhörig. Starke Durchfälle im Urlaub können gefährlich werden. „Haben Sie das denn immer noch?“, frage ich. Mein Patient schüttelt den Kopf. „Und was führt Sie dann zu mir?“, will ich wissen. Er schaut verlegen zur Seite. „Neuerdings habe ich nach dem Essen einen aufgeblähten Bauch und Krämpfe.“ Lag ich mit meiner Befürchtung richtig? Hat er sich in Asien fremde Keime eingefangen, an die sein Verdauungstrakt nicht gewöhnt war? „War der Durchfall rot oder schwarz?“ Mein Patient guckt irritiert. „Das kann mir Hinweise auf eine Blutung im Magen-Darm-Trakt geben“, erkläre ich. „Einige Erreger verursachen so etwas.“ Wieder nichts. Ich taste ihn ab. Sein Bauch fühlt sich weich an und ist schmerzfrei. Fieber hat er nicht. „Das ist erst einmal gut“, sage ich.

## Was ist die Ursache?

Ein erster wichtiger Hinweis ist, wann genau die Beschwerden auftreten. „Passiert das eher Stunden nach dem Essen oder unmittelbar danach?“, frage ich. Tritt es sofort auf, kann zum Beispiel eine gereizte Magenschleimhaut der Grund sein. „Meist geht’s nach etwa einer Stunde los“, sagt mein Patient. Ich nicke. Dann ist die Nahrung bereits durch den Magen gewandert. Das Problem sitzt also wahrscheinlich weiter unten, im Darm. Mir kommt eine andere Idee. „Gibt es eventuell Nahrungsmittel, die Sie neuerdings nicht mehr vertragen?“ Er zuckt mit den Schultern. Doch dann fällt ihm etwas ein. „Sie haben Recht! Wenn ich Käse gegessen habe, ist es besonders unangenehm.“ Das passt zu meiner Vermutung. Wahrscheinlich hat ihm der starke Reisedurchfall einen vorübergehenden Laktase-Mangel beschert. Wir nennen das eine sekundäre Laktoseunverträglichkeit. „In den Darmzotten sitzt das milchzuckerspaltende Enzym Laktase“, erkläre ich. „Leiden Sie unter starkem Durchfall, werden die Darmzotten regelrecht

abrasiert. Dann kann der Milchzucker, die Laktose, im Darm nicht mehr aufgespalten werden. Bis alles wieder wie gewohnt funktioniert, kann es leider ein paar Wochen dauern.“ Mein Patient guckt zerknirscht. „Keine Sorge“, sage ich. „Bald vertragen Sie wieder Käse und Milchprodukte. Bis dahin steigen Sie bitte auf laktosefreie Produkte um. Das wirkt sofort.“ Mein Patient versucht es. Schon am nächsten Tag hinterlässt er bei meiner Mitarbeiterin eine Nachricht für mich: Es geht ihm schon wieder viel besser.

TEXT DR. MED. DIERK HEIMANN FOTO LARS BERG

## Wenn die Schmerzstelle zur Kostenfalle wird. Nimm Ibu – aus der Tube.

So wirksam wie Tabletten\* aber besser verträglich.

Bei entzündungsbedingten Rücken- und Gelenkschmerzen.



**JETZT NEU:**  
Die günstige 200g  
Vorteilspackung!

\* 3 x täglich Ibuprofen Schmerzgel (5 %) im Vergleich zu 3 x täglich 400 mg Ibuprofen-Tabletten bei akuten Weichteilverletzungen. doc® Ibuprofen Schmerzgel. Gel. Wirkstoff: Ibuprofen. Anwendungsgebiete: Zur alleinigen oder unterstützenden äußerlichen Behandlung bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenklichen Weichteile (z. B. Schambeute) Sehnen, Sehnensehnen, Bänder und Gelenkkapseln, Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen. Enthält u. a. Benzylalkohol, Benzylbenzoesäure, Citral, Citronella, Cumarin, Eugenol, Farnesol, Geraniol, D-Limonen und Uralol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand 07/2021



**Dr. med. Dierk Heimann**

ist Facharzt für Allgemein-  
medizin. Er hat sich u.a. auf  
Herz-Kreislauf-Erkrankungen,  
Vorbeugungs-, Ernährungs-  
und Naturmedizin spezialisiert.

[www.ihr-hausarzt-in-mainz.de](http://www.ihr-hausarzt-in-mainz.de)



**DIERK HEIMANN'S  
VIDEO-KOLUMNE  
AUF YOUTUBE**

**WAS EIN HAUSARZT  
SEINER FAMILIE  
RATEN WÜRD**

Wenn Sie eine Frage haben:  
Hinterlassen Sie Dr. Heimann  
gern Ihr Anliegen. Bitte be-  
achten Sie jedoch: Er kann  
leider nur allgemeine Fragen  
beantworten. Reichen Sie bitte  
keine Befunde oder persön-  
liche Unterlagen ein.

**Dr. med. Dierk Heimann**

Postfach 23 00 63

55051 Mainz

Tel. 0800 9863373

E-Mail-Adresse:

[frage@hausarzt-kolumne.  
video](mailto:frage@hausarzt-kolumne.video)

So gelangen Sie zu den Videos:

[www.hausarzt-kolumne.video](http://www.hausarzt-kolumne.video)

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



Das Wunder der  
Passionsblume –  
Im Mittelpunkt der  
Schlafmedizin



**DIE WISSENSCHAFT GEHT NEUE WEGE**

**NEU** Das ganz natürliche  
Ende von Schlafstörungen

„Hochwertiger Passionsblumen-Wirkstoff erhöht die gesamte Schlafdauer und reduziert das nächtliche Aufwachen.“<sup>1</sup> „Der Wirkstoff der Passionsblume sorgt für eine gute Portion Lebensqualität & und schenkt stabile Nerven.“<sup>2</sup> Diese beiden Studien haben auch die moderne Schlafmedizin überzeugt

**E**in Natur-Arzneimittel unseres Jahrhunderts ist geboren. Das neue Lioran für Nacht & Tag mit einem einzigartigen Wirkstoff aus der Passionsblume.

**Die Schlafmedizin ist wachgerüttelt**

Schlafstörungen sind zur Belastung unserer Nation geworden. Erschöpft und wie zerschlagen schleppen sich Betroffene durch den Tag. Oder ein chemisches Schlafmittel ist für diesen Zustand verantwortlich, das man am Abend zuvor eingenommen hat. Lioran für

Nacht & Tag kann das Therapie-Spektrum bei Schlafstörungen sinnvoll erweitern, sagen Experten. Und das Bundesamt für Arzneimittel – Deutschlands höchste Gesundheits-Instanz – hat Lioran für Nacht & Tag soeben zugelassen.

**Endlich gesund schlafen**

Eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen nimmt man zwei Lioran-Kapseln ein (Apotheke, rezeptfrei). In kurzer Zeit entfaltet sich der einzigartige Passionsblumen-Wirkstoff im Körper. Die Gedanken kommen

zur Ruhe, man wird spürbar müde. Das macht bereit für zügiges Einschlafen und gutes Durchschlafen in der ganzen Nacht. Ausgeschlafen und mit innerer Gelassenheit geht man durch den neuen Tag. Natürlich bei guter Verträglichkeit, ohne Abhängigkeit und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten.



**Rezeptfrei in Apotheken**

9,90 Euro, 20 Kapseln (AVP)  
PZN 18 45 32 45

<sup>1</sup>Lea et al. (2020) Int Clin Psychopharmacol; 35(1):29-35; <sup>2</sup>Hilbert et al. (2017). Compl med res; 24(2), 83-90  
Lioran® classic für Nacht und Tag die Passionsblume. Wirkstoff: Passionsblumkraut-Trochanterextrakt. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Besserung des Befindens bei nervlicher Belastung und zur Unterstützung des Schlafes ausschließlich auf Grund/Jahreslänger Anwendung. Enthält Lactose. (Stand: 12/2022) Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Geena Arzneimittel GmbH & Co. KG, Braunschweigstraße 20, 76532 Badlin-Baden