



„Kann ich meine Blutwerte verbessern, Herr Doktor?“



Mein 53-jähriger Patient streicht verlegen über seinen Bauch. „Weihnachten, dann ein Silvester-Fondue und ein Neujahrsempfang. So viel Essen! Und ich kann nicht widerstehen. Was kann ich für meine Blutwerte tun, Herr Doktor?“ Diese Frage höre ich derzeit häufig. Ich beruhige meist mit einem Spruch, der Altkanzler Helmut Kohl zugeschrieben wird: „Man nimmt nicht zwischen Weihnachten und Neujahr zu, sondern vor allem zwischen Neujahr und Weihnachten.“ Oft entspannt das meine Patienten. Diesmal nicht.

Wie kann ich meine Blutwerte verbessern?

Mein Patient leidet am Metabolischen Syndrom, einer Diabetes-Vorstufe. Sein Blutzuckergedächtnis (HbA1c) ist erhöht. Blutdruck und Cholesterin behandeln wir bereits. „Sie sollten sich bewegen, gerne 30 Minuten pro Tag. Und weniger essen.“ Mein Patient ist nicht zufrieden. „Das weiß ich. Aber was geht noch?“ Ich nicke. „Zusätzlich können Sie Artischocken-Saft trinken. Der kann verdauungsfördernd, cholesterinsenkend und blutzuckerstabilisierend wirken. Zehn Milliliter vor jeder Mahlzeit.“ Mein Patient sieht mich an. „Wirkt das?“ Ich lächle ihn an. „Die Artischocke ist ein traditionelles Heilmittel. Es gibt wenig bis keine Nebenwirkungen. Jedoch gibt es bislang kaum verlässliche Studien. Aber die Erfahrung zeigt: Der Blutzucker kann tatsächlich gesenkt werden. Gerade bei Diabetes und der Vorstufe sollte man das unbedingt versuchen. Also auch in Ihrem Fall.“ Mein Patient lächelt. „Dann mache ich das.“ Und im neuen Jahr überprüfen wir seine Blutwerte.

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

DARMFLORA IN BALANCE*

SymbioLact® Comp. – die Wellnesskur für Darm und Darmflora



SYMBIOLACT® COMP.

- Enthält Milchsäure bildende Bakterien der normalen menschlichen Darmflora (millionenfach bewährt)
- *Mit Biotin zur Aufrechterhaltung einer normalen Darmschleimhaut
- Frei von Laktose und Gluten

www.symbiopharm.de



Fragen Sie nach dem Original

Merkzettel zur Vorlage in Ihrer Apotheke

PZN 07493425