

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

„Gibt's nichts Neues zum Abnehmen, Herr Doktor?“



Es ist die Zeit der guten Vorsätze. Jeder denkt nach und überlegt, was er im neuen Jahr ändern könnte. Der 62-jährige Patient, der vor mir sitzt, wünscht sich den Klassiker: „Ich will abnehmen.“ Ich muss nicht lange auf die Gewichtsangaben in seiner Akte schauen – er wiegt mindestens 20 Kilo zu viel. Zudem hat mein Patient die Blutzuckerkrankheit Diabetes mellitus. Fast hätte ich geschrieben, er „leidet“ unter dieser Blutzuckerkrankheit. Doch das stimmt nicht. Diabetes tut zunächst nicht weh – aber die Erkrankung bedroht im Laufe der Zeit praktisch alle Organe, ja sogar das Leben.

Neue Studie zu Diabetes

Mein Patient bekommt schon das Diabetes-Medikament Metformin in Höchstdosierung. Eigentlich hilft das beim Abnehmen. Doch nicht bei ihm. Auch seine Blutwerte sind seit Monaten schlecht. Ich habe ihm daher noch einen modernen SGLT2-Inhibitor gegeben. Ein Medikament, mit dem man Glukose über die Nieren ausscheidet. Bis zu 80 Gramm pro Tag. Mein Patient formuliert es recht drastisch: „Ich pinkle jetzt Zuckerwasser“, sagt er mit einem

Lächeln. Zudem schützt das Medikament aber auch Herz, Niere und Gefäße. Ausführlich gehe ich mit ihm seine Risikofaktoren durch. „Wir müssen das LDL-Cholesterin bei Ihnen auch zukünftig deutlich unter 100 senken und den Blutdruck optimal halten. Beides geht nur mit Medikamenten – im Moment. Doch wenn Sie abnehmen und sich mehr bewegen, kommen wir mit kleineren Dosierungen aus.“ Mein Patient guckt zerknirscht. „Habe ich denn eine Chance, die Diabetes wieder ganz loszuwerden?“ Noch vor ein paar Wochen hätte ich den Kopf geschüttelt, doch seit Dezember liegt eine neue, im Top-Fachmagazin „The Lancet“ veröffentlichte Studie aus England vor. Sie sagt: Diabetiker, die stark abnehmen, können geheilt werden. In der Studie hatte fast die Hälfte der Betroffenen, die mindestens 15 Kilo verloren haben, nach einem Jahr keine Diabetes mehr.

Heilung ist möglich

Eine echte Sensation! Sogar Medikamente können dann weggelassen werden. Ich schaue meinen Patienten an. „Wenn Sie Ihre 20 Kilo Übergewicht loswerden und sich viel bewegen, haben Sie eine 50-prozentige Chance, es zu

schaffen.“ Mein Patient ist beeindruckt. „Dann möchte ich das für 2018 versuchen. Mein Ziel: Keine Diabetes mehr.“ Jetzt bin ich beeindruckt. Ich verordne ihm eine Ernährungsberatung, die er von seiner Krankenkasse vorab genehmigen lässt. „Gibt es noch einen ‚Geheim-Tipp‘ zum Abnehmen?“, möchte er wissen. „Sie sind doch so ein ‚Pflanzenmedikamente-Arzt‘. Gibt's da nicht auch irgendeine neue Studie?“ Ich denke kurz nach. Tatsächlich fällt mir etwas ein, das ich vor einigen Tagen gelesen habe. „Es gibt Veröffentlichungen zur gewichtsreduzierenden Wirkung von Java-Tee. Wenn auch bislang nur bei Mäusen. Dem enthaltenen Orthosiphon werden traditionell vor allem Blasen- und Nierenheilende Eigenschaften zugeschrieben. Es soll aber auch die Fettaufnahme aus der Nahrung reduzieren. Ist noch nicht bewiesen, aber vielleicht einen Versuch wert.“ Mein Patient strahlt. Er greift nach jedem Strohalm. Er will es wirklich. Mein Patient bestellt sich gleich ein Nahrungsergänzungsmittel und probiert es. Schon nach einem Monat hat er zwei Kilogramm geschafft – ob durch Java-Tee, eine andere Ernährung oder mehr Bewegung. Wer weiß. Doch die Richtung stimmt für 2018.

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



Endlich wieder LUFTE

Kopf dicht?
Nase zu?
Husten?

Befreit die Atemwege spürbar ab der ersten Kapsel.



GeloMyrtol® forte. Zur Schleimlösung und Erleichterung des Abhustens bei akuter und chronischer Bronchitis. Zur Schleimlösung bei Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Sinusitis). Wirkstoff: Destillat aus einer Mischung von rektifiziertem Eukalyptusöl, rektifiziertem Süßorangenöl, rektifiziertem Myrtenöl und rektifiziertem Zitronenöl (66:32:1:1). Zur Anwendung bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern ab 6 Jahren. Enthält Sorbitol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. G. Pohl-Boskamp GmbH & Co. KG, 25551 Hohenlockstedt (01/11)

