

„Wie kann ich meine Muskeln stärken, 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

Die ältere Dame vor mir ist 78 Jahre alt. Eine freundliche und aufgeweckte Frau, die früher als Mitarbeiterin in einer Bücherei gearbeitet hat. Vor knapp zwei Jahren war sie in ihrer Wohnung gestürzt und hatte sich dabei ihre rechte Hand gebrochen. Damals wurde Osteoporose, also Knochenschwund, diagnostiziert. Den behandeln wir jetzt. Doch ihr heutiges Anliegen ist ein anderes. „Ich habe solche Angst, dass ich wieder hin falle, Herr Doktor. Das war damals echt schlimm. Ich möchte nicht gebrechlich sein.“ Ihre Bedenken kann ich verstehen. Vielen meiner älteren Patienten geht es so. „Gibt es denn nichts, womit ich mich stärken kann?“, möchte sie von mir wissen. Ich lächle sie verständnisvoll an und nicke langsam. „Es gibt tatsächlich etwas.“ Sie schaut mich interessiert an. „Sie können es mit Molke-Pulver versuchen.“

Wie wird man gesund alt?

„Derzeit läuft in Europa die größte Studie zum Thema ‚gesund altern‘. Sie heißt DO-HEALTH. Über 2100 Menschen in fünf Ländern machen mit. Drum herum gruppieren sich noch mehrere kleinere Studien – oder sind schon abgeschlossen. Viele Teilnehmer sind schon einmal gestürzt. So wie Sie. Es geht generell darum, herauszufinden, wie wir das Altern verzögern können. Also, gesünder älter zu werden. Auch der EU und vielen Ländern ist das wichtig, zum Beispiel der Schweiz. Sie haben deshalb Millionen Euro in diese und andere Studien investiert.“ Meine Patientin rutscht unruhig auf ihrem Stuhl hin und her. „Und was heißt das mit der

Molke jetzt für mich?“ Ich hole ein Blatt Papier samt Stift aus einer Schublade und schreibe groß „Molke und Muskeln“ darauf. Meine Patientin rutscht näher an meinen Tisch heran und beugt sich über den Zettel.

Molke stärkt die Muskeln

„Molke enthält besonders viel Eiweiß und stimuliert durch eine Aminosäure direkt den Muskelaufbau. Und Muskeln brauchen Sie, um nicht gebrechlich zu werden. Mehr Muskeln bedeuten mehr Kontrolle. Wir wissen heute: Das geht in jedem Alter – auch, wenn sie schon etwas schlapp geworden sind. Also, essen Sie bitte zu jeder Mahlzeit etwas Eiweiß – Joghurt, Käse, Linsen, generell Hülsenfrüchte – oder eben Molke. Die Leiterin der Studie, Prof. Heike Bischoff-Ferrari, empfiehlt 20 Gramm Molkepulver täglich. Denn sie hat festgestellt: Untrainierte alte Menschen haben nur noch etwa 40 Prozent ihrer ursprünglichen Muskelmasse. Wenn Sie nun dieses ‚Eiweiß-Doping‘ mit täglich mehr Bewegung kombinieren, bauen Sie wieder Muskulatur auf. Und stürzen weniger. Das sagen die Studienergebnisse. Ich weiß, das klingt fast zu einfach, um wahr zu sein – doch die Daten zeigen es uns. Jeden Tag Eiweiß, Spaziergehen, sich zum Walken mit Freundinnen verabreden. Krafttraining. Damit Sie gesund alt werden können ... Ein medizinisches Wundermittel gibt es nicht. Ein natürliches schon. Sie selbst sind das Wundermittel.“ Jetzt lächelt meine Patientin. Später höre ich von der Sprechstundenhilfe, dass sie noch im Hinausgehen ihr Handy eingeschaltet hat, um sich zum Walken zu verabreden. Manchmal braucht es Studien, um uns Dinge zu sagen, die wir eigentlich längst wissen.

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

Das Magazin zum Gesundbleiben!

Weitere Expertentipps rund um Körper, Seele und Wohlbefinden lesen Sie in der aktuellen Ausgabe von „Good Health“. Außerdem: Die Entscheidung für ein gesünderes Leben – 10 Kilo weg mit der Ganz-Leicht-Diät; Wie jeder sich in jedem Alter von Rückenschmerzen befreien kann; Was die ganzheitliche Zahnheilkunde über meinen Körper weiß und vieles mehr

Jetzt am Kiosk!



STARK GEGEN DURCHFALL – GUT FÜR DEN DARM

Gegen akuten Durchfall, Reisedurchfall und Antibiotika-Durchfall.

- + Bindet die Erreger und scheidet sie aus
- + Lindert Entzündungen und beruhigt den Darm
- + Stabilisiert die empfindliche Darmflora
- + Stärkt das Darm-Immunsystem



Natürlicher Wirkstoff • Gut verträglich • Auch für Kinder geeignet

Perenterol® forte 250 mg Kapseln. Beschwerden bei akuten Durchfallerkrankungen, Reisedurchfällen (Vorbeugung u. Behandlung) sowie Durchfällen unter Sondenernährung, Begleitende Behandlung bei Akne. Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: März 2014. MEDICE Arzneimittel, Iserlohn. www.perenterol.de



Hämorrhoiden?

Hametum® – Die pflanzliche Therapie!*



- ▶ Hemmt Juckreiz
- ▶ Lindert Brennen
- ▶ Fördert das Abheilen kleinerer Wunden

Hametum® Hämorrhoidensalbe. Wirkstoff: Hamamelisblätter- und zweigedestillat. Anwendungsgebiete: Zur Besserung der Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. Hinweis: Blut im Stuhl bzw. Blutungen aus dem Darm-After-Bereich bedürfen grundsätzlich der Abklärung durch den Arzt. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe

* Zur Besserung von Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden.



H2/01/08/17/04

* Höchter, W. et al. Münch med Wochenschr. 1990, 132: 188–92.
Kollaritsch, H.H. et al. Münch med Wochenschr. 1988, 38: 671–4.
Shan, L.S. et al. Benef Microbes. 2013, 4: 329–34.