

„Gibt es ein Geheimrezept für ein langes Leben, 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

Meine 65-jährige Patientin legt ihre gefalteten Hände in ihren Schoß. „Herr Doktor, ich hatte mir wirklich vorgenommen, mich mehr zu bewegen. Aber dann meinte meine Freundin, in unserem Alter hätte das alles eh keinen Sinn mehr. Da seien die Gefäße ohnehin verkalkt.“ Ich muss lächeln. So etwas höre ich oft – vor allem im Januar. „Das stimmt nicht. Ich hätte sogar einen Tipp, der Ihr Risiko, in den nächsten fünf Jahren zu sterben, etwa um 60 Prozent senken kann.“ Sie sieht mich mit großen Augen an. „Das können Sie so genau sagen, Herr Doktor?“ Sie wirkt skeptisch. Zu recht. „Natürlich nicht für Sie ganz persönlich. Aber für Menschen in Ihrem Alter.“ Sie beugt sich interessiert vor. „Ach ja?“

Eine lebensverlängernde Studie

„Anfang Dezember wurde eine Untersuchung mit über 4700 Frauen vorgestellt, die mich sehr beeindruckt hat“, sage ich. „Die Wissenschaftler haben in dieser Studie mit dem sogenannten MET gearbeitet.“ „Was ist denn ein MET?“, will meine Patientin wissen. „Man sagt, wer pro Stunde genauso viele Kalorien verbrennt, wie er wiegt, der hat ein Metabolisches Äquivalent, kurz: MET, verbrannt“, erkläre ich. Ich schaue meine Patientin an. „Sie wiegen etwa 60 Kilogramm. Also ist Ihr MET 60. Wenn Sie in einer Stunde 600 Kalorien verbrennen würden, wären das zehn MET. Das schaffen Sie zum Beispiel mit etwa einer Stunde Joggen.“ Meine Patientin nickt. „Und was bringt es, wenn ich diese zehn MET verbrenne?“ Ich hole mir die ausgedruckte Studienzusammenfassung aus der Schublade, um nichts Falsches zu sagen.

„Die Studie hat Frauen mit einem Durchschnittsalter von 64 Jahren, die so oft wie möglich diese zehn MET trainiert haben, mit anderen verglichen, die es nicht taten. Dabei kam heraus: Die wenig bis schlecht trainierten Frauen haben ein um das Vierfache erhöhtes Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung oder einer anderen Ursache zu sterben. Sie hatten auch ein doppelt so hohes Risiko für tödlichen Krebs.

„Alles nur durch Bewegung!“ Meine Patientin nickt langsam. „Das heißt, man ist nie zu alt, um anzufangen?“

Sport auf den Tag verteilt ...

„Ja, an der Studie haben sogar 75-jährige Frauen mitgewirkt. Natürlich müssen Sie nicht eine Stunde am Stück sporteln ... Sie können auch jeden Tag ein wenig tun. Je mehr, desto besser. Mit anderen Worten: Es stimmt, Sie sind nie zu alt für Bewegung! Also, setzen Sie Ihre guten Vorsätze um! Verabreden Sie sich zum Walken.“ „Ich würde es lieber mit Schwimmen versuchen“, sagt meine Patientin. Ich schaue in einer Tabelle nach. „Eine Stunde Brustschwimmen hat denselben Effekt.“ Trotzdem scheint meine Patientin noch einen Schubs zu brauchen. Ich merke es. Sie fragt: „Was tun Sie denn, Herr Doktor? Sie sind doch auch schon über 50.“ Ich muss wieder schmunzeln. „Ich versuche, pro Woche etwa 100 Kilometer Rad zu fahren. Sie glauben gar nicht, wie oft ich als gut sichtbarer, knallgelb angezogener Fahrrad-Kanarienvogel durch Mainz und die Umgebung radle.“ Meine Patientin verabschiedet sich. Tatsächlich hilft ihr das Verabreden, ihre Sport-Vorsätze umzusetzen. Und anscheinend konnte sie sogar ihre Freundin überreden, mitzumachen ...

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



STARK GEGEN DEN ATEMWEGS INFEKT*

Das pflanzliche Anti-Infektivum* mit der Kraft der südafrikanischen Kapland-Pelargonie

- Bekämpft Infekt-Erreger
- Löst zähen Schleim
- Verkürzt die Krankheitsdauer *bei akuter Bronchitis

Umckaloabo®
Unaussprechlich, aber ausgesprochen gut®

Umckaloabo® ist eine eingetragene Marke Reg.-Nr.: 644318

Umckaloabo® Wirkstoff: Pelargonium-sidoides-Wurzeln-Auszug. Anwendungsgebiete: Akute Bronchitis (Entzündung der Bronchien). Enthält 12 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. ISO-Arzneimittel – Ettlingen U/01/11/19/08

Hämorrhoiden?

Hametum® – Die pflanzliche Therapie!*

- ▶ Hemmt Entzündungen
- ▶ Lindert so Juckreiz, Nässen und Brennen
- ▶ Heilt kleinere Wunden



und Zäpfchen für die Nacht

* Zur Besserung von Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden.

Hametum® Hämorrhoidensalbe. Wirkstoff: Hamamelisblätter- und -zweigedestillat. Zur Besserung der Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. Hametum® Hämorrhoidenzäpfchen Wirkstoff: Hamamelisblätter-Auszug. Bei Juckreiz, Nässen und Brennen in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. H2/01/10/19/03

