



Lactose-Intoleranz?

Lactrase® 6000 aus der Apotheke

- Mini-Tabletten mit 6000 Einheiten im praktischen Klickspender
- Mit der millionenfach bewährten Sofort-Wirkung
- **Top: 480er-Jumbo-Nachfüllpack!** Ökologisch sinnvoll und Mini-Preis**

Seit 20 Jahren die Nr.1*



Lactrase®

Milchprodukte unbeschwert genießen!

www.lactrase.de



Dr. med. Dierk Heimann

ist Facharzt für Allgemeinmedizin. Er hat sich unter anderem auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Vorbeugungs-, Ernährungs- und Naturmedizin spezialisiert.

www.ihr-hausarzt-in-mainz.de



„Wie gesund oder ungesund ist

Kaffee, Herr Doktor?“



Eine Geschichte, die Mut macht!

Mit 46 Jahren erleidet Dr. Dierk Heimann einen schweren Schlaganfall. Entgegen allen Prognosen überlebt er und erholt sich fast vollständig. Er gilt als medizinisches Wunder und statistische Ausnahme. Mit beeindruckender Ehrlichkeit erzählt Dr. Heimann von seiner Doppelrolle als Patient und Mediziner. Ein Lebensratgeber, der Mut macht!

* Meistverkaufte Marke im Segment Lactasepräparate Apoth./Einzelhdl. ** 39,95 € UVP.

Seit Jahren befasse ich mich mit Ernährungsmedizin: Welche Auswirkungen hat unsere Nahrung auf den Körper? Zu Hause werde ich oft belächelt, wenn ich erkläre: „Es gibt nichts Ungesundes!“ Bevor ich beispielsweise mal in einen Hamburger beiße. „Die Dosis macht das Gift“, soll schon Paracelsus gesagt haben. Die Menge eines Lebensmittels entscheidet, ob es uns krank macht – oder zu Heilung und Wohlbefinden beiträgt. Das passt zu mir. Ich mag keine Verbote, wenn's ums Essen geht. Deshalb horche ich sofort auf, als mein 42-jähriger Patient sagt: „Seit vier Monaten trinke ich keinen Kaffee mehr, Herr Doktor.“ „Warum denn nicht?“, frage ich vorsichtig nach. „Als Halbtaliener liebe ich Kaffee, schon den Duft von frisch aufgebrühtem Espresso zum Frühstück. Doch meine Frau hat mehrfach gelesen, dass Kaffee ungesund ist. Und da habe ich ihr versprochen, ihn nicht mehr zu trinken.“

Der vermeintlich schlechte Ruf

„Was genau hat Ihre Frau denn gelesen?“, möchte ich wissen. „Zum Beispiel, dass Kaffee den Blutdruck erhöht“, erklärt mein Patient. Ich nicke. „Ihre Frau hat recht“, sage ich. „Tatsächlich steigt der Blutdruck leicht an. Aber nur kurzzeitig, maximal für drei Stunden. Und das auch nur bei Menschen, die nicht an Kaffee gewöhnt sind.“ Mein Patient lacht laut auf. „Also, das kann man von mir nicht behaupten!“ Ich lächle. „Ein langfristiger Effekt, der die Zivilisationskrankheit Bluthochdruck befördern könnte, konnte bislang nicht nachgewiesen werden.“ „Dann fehlen da vielleicht noch die Studien?“, hakt der Bankkaufmann nach. Ich schüttle den Kopf. „Kaffee wird nicht nur

gerne getrunken – er wird auch ausgesprochen gerne erforscht. Aber manchmal muss man sich die Studien genauer ansehen“, sage ich. Dazu fällt mir ein gutes Beispiel ein.

Unzählige Studien

„Koffein hat zum Beispiel in kleineren Studien die Insulinwirkung herabgesetzt. Eigentlich würde das bedeuten, dass Koffein damit das Risiko für einen Typ-2-Diabetes erhöht“, erkläre ich. „Doch es scheint auch hier einen Gewöhnungseffekt zu geben: Wer regelmäßig Kaffee trinkt, zeigt diesen Effekt nicht. Dafür soll Koffein den Appetit reduzieren und den Energieverbrauch steigern. Kaffee hilft also dabei, kein Gewicht zuzulegen. Das könnte erklären, warum Kaffeetrinker in größeren Studien seltener an einem Typ-2-Diabetes erkranken.“ Und es gibt noch viele weitere Studien, in denen die gesundheitsfördernde Wirkung von Kaffee nachgewiesen werden konnte. „So soll Kaffee auch vor bestimmten Krebsarten schützen. Kaffeetrinker erkranken zum Beispiel seltener an Hautkrebs, Brustkrebs und Prostatakrebs“, erkläre ich. „Besonders günstig scheint der Einfluss auf die Leber zu sein: In Studien war das Risiko einer Leberzirrhose um 55 Prozent gesenkt. Und Leberkrebs trat zu 40 Prozent seltener auf.“ Auch Gallen- und Nierensteine sind bei Kaffeetrinkern seltener. Durch das Koffein wird die Nierentätigkeit kurzfristig angeregt und die Filterfunktion der Nieren erhöht. Der Effekt: Es wird mehr Urin gebildet. Kaffee entzieht dem Körper also gar keine Flüssigkeit, wie lange angenommen wurde. „Außerdem tritt Parkinson bei Kaffeetrinkern etwa ein Drittel seltener auf als bei Nicht-Kaffeetrinkern. Das gilt allerdings nur für koffeinhaltigen Kaffee.“

Wie wirkt Kaffee aufs Herz?

Mein Patient hört mir aufmerksam zu. „Aber Sie wissen ja, dass mein Vater recht früh an einem Herzinfarkt gestorben ist“, sagt er dann. „Das ist eigentlich der Hauptgrund, warum ich keinen Kaffee mehr trinke: Ich will mein Herz schützen. Meine Frau ist echt besorgt.“ Ich nicke. „Dazu habe ich gerade eine neue Studie aus Ungarn gelesen. Die zeigt einen gegenteiligen Effekt.“ Er sieht mich mit großen Augen an. „Etwa 470 000 Menschen wurden in die Studie aufgenommen und in drei Gruppen eingeteilt. Menschen, die auf Kaffee ganz verzichteten. Solche, die pro Tag nur wenig Kaffee trinken, und Personen, die das Koffein nur so in sich reinschütten. Wer, glauben Sie, war am gesündesten?“ Mein Patient zögert. „Wenn Sie schon so fragen, Herr Doktor...“ Nun muss ich lächeln. „Diejenigen, die eine halbe bis drei Tassen Kaffee pro Tag trinken, waren am gesündesten. Etwa jeder achte Todesfall – gleich welcher Ursache – konnte während der elf Jahre Nachbeobachtungszeit verhindert werden. Das ist der härteste Prüfstein, den wir in der Medizin haben. Mehr noch: Auch zu fast jedem fünften Herzinfarkt oder Schlaganfall kam es durch den Kaffee nicht.“ Mein Gegenüber staunt. „Was ich damit sagen möchte: Wenn Ihr Herz an einer guten Tasse Kaffee hängt und Sie den Sorgen Ihrer Frau entsprechen möchten, dann wären bis zu drei Tassen Kaffee oder Espresso am Tag genau richtig. Ärztlich verordnet.“ Jetzt lächelt er. „Danke, Herr Doktor. Dann trinke ich ab morgen wieder meinen Kaffee zum Frühstück.“ Darum liebe ich die Allgemeinmedizin. Weil es immer wieder darum geht, medizinische Fakten in das Leben meiner Patienten zu übersetzen.

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

Hämorrhoiden?

Hametum® – natürlich gut verträglich!*

▶ Hemmt Entzündungen ▶ Lindert so Juckreiz und Brennen



* Zur Besserung von Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden.

Hametum® Hämorrhoidensalbe. Wirkstoff: Hamamelisblätter- und -zweigestillat. 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. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG - Karlsruhe H2/01/07/20/04

