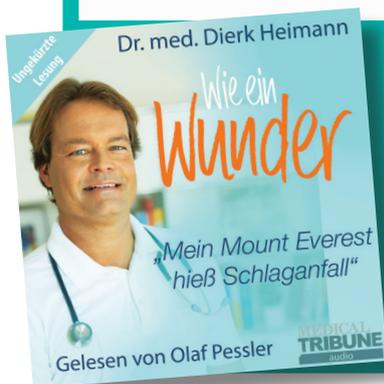




„Hilft Hafer gegen Diabetes, Herr Doktor?“



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!

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

Öfter vergesslich?¹

„Wir tun jetzt schon was fürs Gedächtnis.“



Höchste Qualität

Erforscht, entwickelt & hergestellt in Deutschland



Die Nr. 1* für Gedächtnis und Konzentration¹

¹ Bei altersbedingten geistigen Leistungseinbußen. * IQVIA PharmaScope, Ginkgo-Apothekenmarkt nach Umsatz und Absatz, MAT 12/2020.

Tebonin® konzent® 240 mg. Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. Zur Verbesserung einer altersbedingten Verschlechterung geistiger Fähigkeiten und der Lebensqualität bei leichter Demenz. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe

T1/01/03/21/08



Der HbA1c-Laborwert meiner Patientin steht bei 6,6 Prozent. Er sagt aus, wie viel Blutzucker sich in den vergangenen zwei bis drei Monaten an die roten Blutkörperchen angeheftet hat. Ein HbA1c über 6,5 Prozent gilt als Diagnose für Diabetes mellitus. Bei meiner 69-jährigen Patientin ist also leider die Blutzuckererkrankung Diabetes mellitus entstanden. „Herr Doktor, aber ich spüre doch gar nichts davon“, sagt sie. „Ist es dann überhaupt so schlimm?“ Eine Frage, die ich meinen Patienten häufig beantworten muss. „Das ist das Tückische am Diabetes, einem hohen Blutdruck oder schlechten Cholesterinwerten“, erkläre ich. „Unser Körper kann diese Probleme nicht selbst erkennen. Doch je länger solche Störungen unbehandelt anhalten, desto mehr Schaden können sie anrichten. Leider. Bei Ihnen hat es allerdings gerade erst angefangen.“ Die Friseurmeisterin nickt. „Muss ich jetzt spritzen, Herr Doktor? Das sage ich Ihnen gleich: Das möchte ich auf gar keinen Fall. Von diesem Insulin nimmt man so fürchterlich zu. Ich habe das bei einer Freundin gesehen.“ Sie hat Recht. Das kommt häufig vor. Es gibt Studien, die sprechen von zwei bis vier Kilo. „Wir sind heute viel zurückhaltender mit dem Insulin. Vielleicht brauchen Sie selbst in zehn oder 20 Jahren keines.“ Meine Patientin winkt ab. „Mal sehen, ob ich überhaupt so alt werde. Geht es dann erstmal ganz ohne Medikamente? Das wäre mir am liebsten.“ Ich kann ihre Bedenken nachvollziehen. „Ja. Das sollte klappen“, sage ich.

Der erste Behandlungsschritt

„Zunächst einmal sollten Sie ihre Ernährung umstellen. Dazu überweise ich Sie zu einer Ernährungsberatung“, erkläre ich. Es ist wichtig Alternativen für schnell im Körper anflutende Kohlehydrate (wie sie in Süßem stecken) zu kennen. Außerdem weiß man, dass jedes Kilogramm weniger auf den Rippen, eine Diabetes-Erkrankung verbessern und Folgeerkrankungen vorbeugen kann.

„Ich empfehle zudem einen Ausdauersport.“ Weiter komme ich nicht. „Das habe ich mir alles schon gedacht, Herr Doktor. Das mache ich“, sagt meine Patientin. „Hauptsache, keine Pillen. Aber gibt's nicht irgendein Hausmittel, das mir helfen kann?“ Ich nicke. „Ja, es gibt einen echten Geheimtipp“, sage ich. „Sie können es im Monat mit zwei oder drei Hafer-Tagen versuchen.“ Die adrett gekleidete Frau stutzt. „Was ist das denn?“ Ich hole etwas aus. „Wir wissen heute, dass bei einer Diabetes mellitus-Erkrankung vom Typ II – wie bei Ihnen – der Körper unempfindlicher für das in der Bauchspeicheldrüse gebildete Insulin wird. Ein Teufelskreis. Die Bauchspeicheldrüse produziert weniger und dann wirkt es auch noch schlechter. Wir nennen das eine Insulinresistenz. Die können wir aber durchbrechen. Nicht mit Medikamenten, sondern mit einer Gewichtsabnahme, Fasten oder eben solchen Hafertagen, ein- oder zweimal im Monat.“ Der Gesichtsausdruck meiner Patientin wird düster. „Also, Fasten ist nichts für mich, Herr Doktor. Auch nicht für ein paar Stunden. Wie geht das mit dem Hafer?“ fragt sie nach.

Hafer wirkt

Schon im Mittelalter kannte man die heilende Kraft des Hafers. Spätestens seit Beginn des 20. Jahrhunderts wird er gezielt gegen Diabetes eingesetzt. Auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) nutzt man ihn, um Entgleisungen des Blutzuckerspiegels aufzufangen. „Eine Haferkur ist im Grunde einfach. Sie ernähren sich für ein bis drei Tage fast nur von Hafer. Pro Tag nehmen Sie bitte drei Mahlzeiten zu sich. Immer mit 75 Gramm Hafer. Den setzen Sie mit Wasser oder Gemüsebrühe an. Sie können beispielsweise morgens ein Porridge kochen. 50 Gramm Beeren oder 20 Gramm Nüsse oder Mandeln können Sie gerne dazugeben. Alles abschmecken mit Stevia, Zitronensaft oder Kräutern. Auf andere Lebensmittel – außer ein wenig Obst, Gemüse, ein paar Nüsse und Kräuter für den Geschmack – sollten Sie aber verzichten. Wichtig ist auch, viel zu trinken – aber keinen Alkohol oder Zuckerhaltiges.“ Ich reiche meiner Patientin eine Zusammenfassung über den Tisch. „Und werden die Werte dadurch dauerhaft besser?“, fragt sie mich. „Für etwa vier Wochen lässt sich so der Insulinbedarf des Körpers senken. Wenn Sie es also pro Monat einmal schaffen, Hafertage einzulegen, sollten wir nach drei Monaten einen Effekt auf den HbA1c-Wert sehen. Ich sage immer: Dieser Wert ist unser körpereigener Zucker-Flugschreiber. Wenn die Hafertage etwas bringen, geht er runter.“ Meine Patientin versucht es. Tatsächlich liegt ihr HbA1c-Wert nach drei Monaten wieder bei 6,3 Prozent – sie hat es geschafft. Ohne Spritzen.

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

Umckaloabo®

Unaussprechlich, aber ausgesprochen gut®



*bei akuter Bronchitis

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/01/10/19/08