



# „Gibt's was Natürliches gegen Entzündungen, Herr Doktor?“



**M**eine 36-jährige Patientin ist aufgebracht. Der Rheumatologe hat ihr mehrere Präparate verschrieben, um ihr Immunsystem davon abzuhalten, ihre Gelenke anzugreifen. Die Sekretärin leidet unter Rheumatoider Arthritis. Immer wieder entzünden sich Gelenke, schwellen an und schmerzen. „Und wieder ist Kortison dabei. Kann man nichts über die Ernährung machen?“ Ich verstehe sie. Dabei sind moderne Medikamente ein Segen, wenn es um Entzündungs-Rheuma geht. Ich fühle mich immer wie ein Vermittler zwischen den Welten. „Sie können mit der Ernährung tatsächlich die Entzündungskaskade in Ihrem Körper positiv beeinflussen. Das kann die medikamentöse Therapie zwar meist nicht ersetzen, doch vielleicht brauchen Sie weniger.“

## Eine Autoimmunkrankheit

„Ihr Körper schickt fälschlicherweise die Abwehr gegen eigenes Gewebe los. Bei Ihnen sind es die Gelenke, bei Psoriasis-Betroffenen die Haut, bei Morbus-Crohn der Darm. Da bremsen Kortison und andere entzündungshemmende Wirkstoffe – und die Ernährung“, erkläre ich. „Der Körper produziert Botenstoffe, um die Entzündung anzufachen. Arachnoidonsäure verstärkt deren Entstehung. Mehr Arachnoidonsäure bedeutet mehr Entzündung. Und die steckt vor allem in Fleisch und fetthaltigen tierischen Lebensmitteln.“ Meine Patientin nickt. „Also werde ich Veganerin?“ Ich lächle. „Selbst die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät von einseitiger Kost ab. Aber Untersuchungen zeigen: Beschwerden können zurückgehen und Medikamente niedriger dosiert werden.“

## Der Ernährungsplan

„Es gibt noch einen Weg, die Produktion der Entzündungsbotsstoffe zu bremsen: durch gute Fettsäuren, sogenannte langkettige n-3 Fettsäuren“, sage ich. „Die schmeißen die Arachnoidonsäure aus der Entzündungskaskade und lassen entzündungshemmende Stoffe wie Resolvine oder Protectine entstehen.“ „Das heißt?“, fragt meine Patientin. „Fangen wir mit der Verminderung der Arachnoidonsäure an. Lediglich zwei Portionen Fleisch pro Woche. Käse, Milch, Joghurt – bitte fettarm. Fettreicher Fisch zweimal pro Woche. Zusätzlich pro Tag ein Esslöffel Walnussöl und täglich ein Gramm mehrfach ungesättigte Fettsäuren in Fischölkapseln einnehmen. Es dauert etwa 100 Tage, bis Sie etwas merken.“ Tatsächlich kann meine Patientin nach vier Monaten eine der verordneten Schmerztabletten weglassen.

TEXT: DR. MED. DIERK HEIMANN FOTO: CHRISTOPH 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 -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. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG - Karlsruhe H2/01/07/20/04



## 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](http://www.ihr-hausarzt-in-mainz.de)

DIERK HEIMANN'S  
**NEU!**  
YOUTUBE-CHANNEL



## WAS EIN HAUSARZT SEINER FAMILIE RATEN WÜRD

Dr. Heimanns Kolumne verfolgen jede Woche einige Millionen Leserinnen und Leser. Da wir leider nicht mehr jede Frage persönlich beantworten können, haben wir ihn und sein Team gebeten, auf die häufigsten Fragen in einem Video einzugehen – verständlich, umfassend und medizinisch auf dem aktuellsten Stand. Jede Woche neu!

### Wenn auch Sie eine Frage haben:

Hinterlassen Sie bitte Ihr Anliegen auf unserem Anrufbeantworter, schicken Sie uns einen Brief oder eine E-Mail:

**Dr. med. Dierk Heimann**

Postfach 23 00 63  
55051 Mainz

Telefon:  
0800 9863373

E-Mail-Adresse:  
[frage@hausarzt-kolumne.video](mailto:frage@hausarzt-kolumne.video)

So gelangen Sie zu den Videos:  
<http://www.hausarzt-kolumne.video>

Oder aktivieren Sie die Fotokamera Ihres Handys und nehmen Sie diesen QR-Code ins Visier.



## MEDIZIN

ANZEIGE



**Das hilft,  
das wirkt -  
das spürt man**

Lioran centra mit dem wirksamen Passionsblumen-Extrakt aktiviert den körpereigenen Schaltschalter

# Albtraum Schlafstörungen

Schlafstörungen sind die Volkskrankheit unserer Zeit. Jeder zweite Deutsche leidet darunter. Der Eine wälzt sich im Bett herum, weil er nicht einschlafen kann. Der Andere wird in der Nacht immer wieder wach und fühlt sich morgens wie gerädert. Lesen Sie hier, was richtig hilft



**Andreas Niehaus von der Niehaus Pharma, Hersteller von Lioran centra**

**„Lioran centra ist durch den höchstdosierten Wirkstoff der Passionsblume ein Schlafmittel unserer Zeit. Die Passionsblume fördert gezielt das Ein- und Durchschlafen und schenkt damit den ganz gesunden Schlaf. Darüber hinaus stärkt sie das Nervenkostüm und lässt uns ruhig und gelassen durch den nächsten Tag gehen.“**

**Herr Niehaus, Sie vertreten überzeugt die Wirkung von Lioran centra mit der Passionsblume?**

„Ja. Ihre Wirkung ist einmalig unter den Heilpflanzen. Deshalb zeichnete die moderne Wissenschaft die Passionsblume mit dem Siegel ‚Arzneipflanze des Jahres‘ aus. Und Lioran centra enthält als einziges

pflanzliches Schlafmittel ausschließlich die Passionsblume. Höchstdosiert mit ihrer einzigartigen Wirkung gezielt für den gesunden Schlaf und ein stabiles Nervenkostüm. Das hat das Bundesinstitut für Arzneimittel entschieden!“

**Herr Niehaus, stimmt es, dass Lioran centra den Schaltschalter drückt?**

„Ja. Die Wissenschaft erklärt das so: Die Passionsblume gibt dem Gehirn über den Botenstoff GABA (Gamma-Aminobuttersäure) das starke Signal: Aktivität runterfahren. Man wird wohligh müde, schläft gut ein, spürbar besser durch und hat einen erholsamen Schlaf in der ganzen Nacht. Zudem geht man mit einem stabilen Nervenkostüm besser durch den nächsten Tag. „Schon bald bemerkte ich eine deutliche positive Veränderung. Mit Lioran centra schlafe ich in der Nacht besser und ruhiger und tagsüber bin ich ausgeglichener.“ So beschreibt das eine zufriedene Verwenderin\*.“

**Wie soll man Lioran centra einnehmen, Herr Niehaus?**

„Lioran centra hat keine Nebenwirkungen und Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln. Gut verträglich wird es für die Langzeiteinnahme empfohlen. Die abendliche Einnahme von 2 Lioran-Dragees eine gute Stunde vor dem Schlafengehen hat sich bewährt. Bei Fragen zu Lioran centra wenden sie sich sehr gerne direkt an uns!“



**Wir sind für Sie da:**

Tel. 06132-435 43 80,  
Montag bis Freitag von 9-12 Uhr



- **Fördert das Ein- und Durchschlafen**
- **Ohne Gewöhnung**

Lioran centra. Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Anwendungsgebiet: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei nervlicher Belastung und zur Förderung des Schlafes ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Lioran die Passionsblume. Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Nervöse Unruhezustände. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Niehaus Pharma GmbH & Co. KG, 55218 Ingelheim.