

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



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 er und sein Team leider nicht mehr jede Frage persönlich beantworten können, wird Dr. Heimann künftig auf die häufigsten Fragen in einem Video eingehen – verständlich, umfassend und medizinisch auf dem neusten Stand. Jede Woche neu!

Wenn auch Sie eine Frage haben:

Hinterlassen Sie bitte Ihr Anliegen auf Dr. Heimanns Anrufbeantworter, schicken Sie ihm einen Brief oder eine E-Mail:

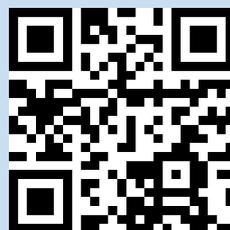
Dr. med. Dierk Heimann
Postfach 23 00 63
55051 Mainz

Telefon:
0800 9863373

E-Mail-Adresse:
frage@hausarzt-kolumne.video

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

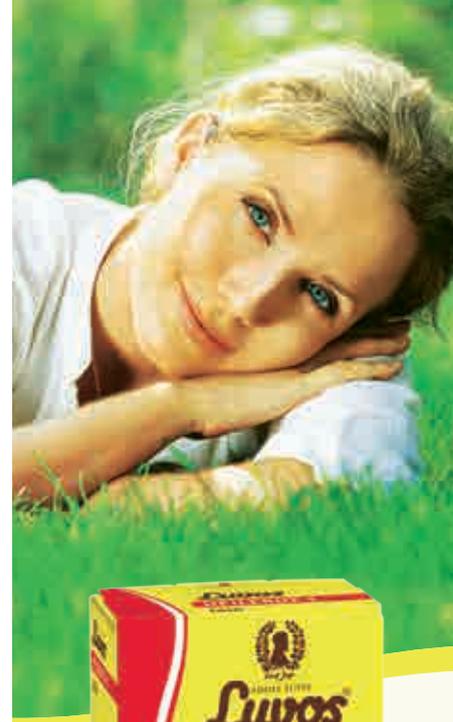
Oder aktivieren Sie die Fotokamera Ihres Handys und nehmen Sie diesen QR-Code ins Visier.



„Helfen Süßstoffe beim **Abnehmen,** Herr Doktor?“

Studien zeigen: Die Corona-Jahre haben vielen ungewollte Kilos beschert. „Ich esse keinen Zucker mehr, nur noch Süßstoffe“, sagt meine Patientin. „Was ist denn Ihr Ziel?“, frage ich. „Ich möchte mindestens zehn Kilo runter.“ Sie schaut mich an. „Ich fürchte, allein durch Süßstoffe werden Sie das nicht erreichen“, sage ich. „Vor etwa vier Jahren gab es eine große Untersuchung: Die Weltgesundheitsbehörde WHO hat 56 Studien analysiert und fast 14 000 Menschen nachverfolgt, die entweder Süßstoffe oder Zucker zu sich genommen hatten. Dann wurde unter anderem geschaut, wie sich das Gewicht verändert hat.“ „Und?“, will meine Patientin wissen. „Mit Süßstoffen kann man die Gewichtszunahme allenfalls bremsen“, sage ich. Meine Patientin guckt enttäuscht. „Wenn Sie Appetit auf eine Limo ohne Kalorien haben, können Ihnen Stevia und Co. das Abnehmen versüßen – so halten Sie eine Ernährungsumstellung besser durch“, sage ich. „Süßstoffe sind also kein Allheilmittel, aber auch kein Teufelszeug.“ Sie stutzt. „Sind sie nicht ungesund?“ Ich lese nochmal nach. „Die Autoren der Studie haben keine Hinweise auf die Zunahme von Krebserkrankungen gefunden. Das war ja immer eine Befürchtung. Sie schränken aber ein, dass viele Fragen offen geblieben sind. Und es haben sich Trends gezeigt. Dass sich zum Beispiel ein zu hoher Blutdruck senken lässt. Zur Beweiskraft hat es aber nicht gereicht.“ Meine Patientin nickt. „Dann trinke ich künftig ein, zwei Gläser Diät-Cola für den süßen Geschmack und stelle meine Ernährung auf LowCarb um.“ Ich drücke ihr die Daumen, dass sie – auch dank der süßen Getränke – durchhält...

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



...natürlich gegen **Sodbrennen**

- ✓ wirkt schnell und effektiv
- ✓ höchste Säurebindung ohne Nebenwirkungen
- ✓ wertvolle Mineralien und Spurenelemente
- ✓ reines Naturprodukt ohne Zusätze, vegan

Luvos®
HEILERDE
— 100 JAHRE —

www.luvos.de

Adolf Justs Luvos® Heilerde 1 fein. Pulver zum Einnehmen. Wirkstoff: Heilerde. Traditionell angewendet als mild wirkendes Arzneimittel bei Sodbrennen, säurebedingten Magenbeschwerden und Durchfall. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Heilerde-Gesellschaft Luvos Just GmbH & Co. KG, Otto-Hahn-Straße 23, 61381 Friedrichsdorf.