

Innovall®
RDS



Oft Blähungen? Durchfall?
Verstopfung?

ENDLICH RUHE!

Mit Microbionicum

- lindert die Reizdarm-Symptome Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall und Verstopfung*
- Wirksamkeit & Verträglichkeit in mehr als 50 Studien belegt
 - nur 1 Kapsel täglich



Mehr erfahren Sie auf innovall.de

*Ducrotte et al. World J Gastroenterol. 2012; 18(30):4012-18.

**GKV, PKV und Grüne Rezepte von Gastroenterologen gemäß ICD-Code K58 Reizdarmsyndrom in Deutschland; IQVIA, IMS® Diagnosis Monitor.

Serie: Folge 307  Beim Hausarzt // Ernährung



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 viel Kaffee ist gesund, Herr Doktor?“

Wenn ich neue Patientinnen oder Patienten kennenlerne, kommt es immer wieder zu unerwarteten Situationen. So auch heute. Eine 48-Jährige hat vor mir Platz genommen und sieht zu, wie ich an meinem Kaffee nippe. „Möchten Sie auch einen?“, frage ich. Die Angestellte winkt ab. „Lieber nicht, Herr Doktor. Ich wundere mich, dass Sie das trinken. Ist das nicht ungesund?“ Ich setze die Tasse ab. „Lange sind wir davon ausgegangen. Es wurde sogar vor Krebs durch Kaffee gewarnt oder vor Blutdruckwerten, die durch das Koffein durch die Decke gehen.“ Sie nickt. „Und, stimmt das nicht, Herr Doktor?“

Ich nehme noch einen Schluck. „Es ist wie so oft im Leben: Alles mit Maß. Schon länger wissen wir, dass bis zu vier Tassen Kaffee, verteilt auf den Tag, wohl kein gesundheitliches Risiko darstellen. Herzerassen, Schlaflosigkeit und Nervosität – die typischen Koffein-Nebenwirkungen – treten vor allem bei größeren Mengen auf. Dann kann es sehr unangenehm werden.“

„Und wie ist es bei weniger Tassen?“, will sie wissen. „Da gibt es eine neue Studie aus den USA. Mehr als 170 000 Menschen wurden beobachtet und ihr Kaffeekonsum erhoben“, sage ich. „Im Durchschnitt hat man sieben Jahre lang die Effekte verfolgen können.“ Meine Patientin – von der ich immer noch nicht weiß, warum sie eigentlich bei mir ist – fragt: „Und was kam raus?“

Das Ergebnis der Studie

„Es kam heraus, dass Kaffeetrinker, die im Schnitt zwei bis vier Tassen pro Tag genießen, in dieser Zeit ein um 20 Prozent niedrigeres Risiko hatten, zu sterben. Die Art des Kaffees – also ob selbst gemahlen oder Instantpulver – ist unerheblich. Selbst mit gesüßtem Kaffee war das Risiko reduziert. Wenn auch weniger deutlich. Schon überraschend.“ Ich lächle und nehme noch einen Schluck. „Selbst Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen gingen in der Studie zurück“, sage ich.

Meine Patientin wirkt noch nicht überzeugt. „Aber gelten solche Untersuchungen aus Amerika überhaupt auch für uns in Deutschland?“, fragt sie. Ein wichtiger Einwand. „Sie haben recht: Da muss man vorsichtig sein. Es gibt sogar noch weitere Schwachpunkte – wie bei jeder Studie“, sage ich. „Zum Beispiel, dass es sein könnte, dass die Teilnehmer im Laufe der Zeit ihre Kaffeegewohnheiten geändert haben. Zudem könnte es auch sein, dass Kaffeetrinker sich generell gesünder verhalten – auch wenn man das ja klischeehaft eher den Teetrinkern zuschreibt.“ Meine Tasse ist inzwischen fast leer. „Aber es ist doch erst einmal gut zu wissen: Wer pro Tag zwei bis maximal vier Tassen Kaffee trinkt, scheint sich etwas Gutes zu tun.“ „Dann nehme ich bitte doch einen“, sagt meine Patientin. Wir müssen beide lachen. „Gerne. Und dann sprechen wir darüber, warum Sie eigentlich gekommen sind.“

DIERK HEIMANN'S
NEU!
YOUTUBE-CHANNEL



WAS EIN HAUSARZT SEINER FAMILIE RATEN WÜRDE

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 uns gern Ihr Anliegen. Bitte beachten Sie jedoch: Dr. Heimann kann leider nur allgemeine Fragen beantworten. Reichen Sie daher bitte keine Befunde oder persönlichen Unterlagen ein:

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.



Innere nervöse Unruhe durch Stress und seelische Belastungen ist die häufigste Ursache für Ein- und Durchschlaf-Störungen

Entspannung bei nervöser Unruhe

Die grüne Kapsel zum Ein- und Durchschlafen

„Nichts hilft so spontan wie die kleine grüne Lioran-Kapsel. Schon in der zweiten Nacht konnte ich endlich wieder gut einschlafen und vor allem durchschlafen“, berichtet eine Apotheken-Kundin*. Nicht umsonst ist die Lioran-Kapsel bis heute das meistverlangte Passionsblumen-Medikament in Deutschlands Apotheken

Jeder vierte Deutsche hat Probleme mit dem Schlaf. Nach eigener Einschätzung sind Betroffene nervös, unruhig und angespannt. Exakt darin sehen Schlaf Forscher die größten Feinde des Schlafes.

Zerstörte Nächte

Der Eine wird mitten in der Nacht wach. Probleme erscheinen plötzlich viel größer und bedrohlicher als am Tag und verhindern den weiteren Schlaf. Der Andere leidet unter Ein- und Durchschlafstörungen durch Sorgen oder andere belastende

Ereignisse, die er mit ins Bett nimmt. Experten empfehlen

Betroffenen natürliche Arzneimittel wie die kleine grüne Lioran-Kapsel mit der einzigartigen Wirkung der Passionsblume.

Endlich gut schlafen

Zügig in Minuten löst sich die Lioran-Kapsel im Magen auf. Jetzt kann die Passionsblume beginnen, ihre schlaffördernde, entspannende und angstlösende Wirkung im Körper zu entfalten. Spürbar kommen die Gedanken zur Ruhe. Man wird angenehm müde und der erholsame Schlaf stellt sich ein. Und falls man in der Nacht wach wird, dreht man sich um und schläft bald entspannt wieder ein. Es empfiehlt sich, zwei Lioran-Kapseln kurz vorm Zu-Bett-Gehen einzunehmen.

Ausgeglichen durch den Tag

Immer mehr Verwender nehmen Lioran auch am Tag ein. „Mit einer grünen Kapsel komme ich endlich ohne Stress und Unruhe durch den Tag – es geht mir wirklich besser“, bestätigt eine Verwenderin.**



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.

Wir sind für Sie da:

Tel. 06132-4354380,
Montag bis Freitag
von 9-12 Uhr



- Gut Ein- und Durchschlafen
- Ohne Gewöhnung