



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 verhindere ich Diabetes, Herr Doktor?“

Nach Weihnachten hatte ich mal folgendes Patientengespräch: „Das waren schlimme Feiertage, Herr Doktor“, sagt der Familienvater. Was war passiert? „Alle haben geschlemmt. Nur ich hatte Salat, weil ich mit Fleisch und Süßem vorsichtig sein muss.“ Mein Patient hat zu hohe Cholesterin- und Harnsäurewerte, neigt zu leichtem Bluthochdruck und Diabetes. „Das tut mir leid, wir haben uns missverstanden“, sage ich. „Da Ihre Laborwerte zeigen, dass Sie kurz vor einer Diabetes-Erkrankung stehen, sollten Sie gesüßte Lebensmittel reduzieren“, erkläre ich. „Fünf Kilo abzunehmen und Bewegung kann helfen. An den Feiertagen sind ein Stück Kuchen und ein paar Plätzchen aber völlig okay.“

Der Feiertags-Kompromiss

Er fragt: „Und wie ist das mit Harnsäure und Cholesterin?“ „Das Cholesterin kann man nur etwa zu einem Fünftel über die Nahrung, durch weniger tierische Produkte beeinflussen“, erkläre ich. „Mehr geht über Abnehmen, Bewegung und Medikamente. Anders ist es mit der Harnsäure, die eine schmerzhaft Gicht auslösen kann. Hier sind tierische Produkte, vor allem Schalentiere in Kombination mit Alkohol ein Problem. Ein Festessen kann einen Gichtanfall auslösen. Ansonsten gilt, was Altkanzler Kohl gesagt haben soll: „Man nimmt nicht zwischen Weihnachten und Neujahr zu, sondern zwischen Neujahr und Weihnachten.“ Seitdem bin ich noch vorsichtiger mit meinen Empfehlungen.

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 – umfassend, verständlich und medizinisch auf dem neuesten 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.de

So gelangen Sie zu den Videos:

<http://www.hausarzt-kolumne.de>

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



DIERK HEIMANN'S
NEU!
YOUTUBE-CHANNEL

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

PACKT DEN ATEMWEGS- INFEKT* MIT DER WURZEL

- Bekämpft die Infekt-Erreger
- Lindert die Symptome
- Beschleunigt die Heilung

Wirkt gegen die Ursache des Atemwegsinfekts* mit der Wurzel der südafrikanischen Kapland-Pelargonie.

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.** Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe

U/01/09/22/08