

**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

# „Schützt Rotwein mein Herz, Herr Doktor?“

**DIERK HEIMANN'S VIDEO-KOLUMNE AUF YOUTUBE**

**E**inmal im Jahr verzichte ich für 100 Tage auf jede Form von Alkohol. Meist beginne ich am Aschermittwoch und ende im Juni. Es fühlt sich gut an. Wenn bei meinen Patientinnen und Patienten das Thema Alkohol zur Sprache kommt, erzähle ich davon. Immer wieder. „Aber es gibt doch den Beweis, dass ein wenig Alkohol am Tag sogar schützend wirkt“, sagt ein älterer Patient. „Gerade beim Rotwein ist das bewiesen, Herr Doktor.“ Ich lächle ihn an. Dass sich im Rotwein lebensverlängernde Stoffe wie das Resveratrol befinden, ist immer wieder zu lesen. „Ich weiß, was Sie meinen“, beginne ich meine Antwort. „Leider haben wir hier nach wie vor kein einheitliches Bild. Außerdem kommt das Resveratrol nicht nur im Wein vor, sondern auch in Erdnüssen und roten Trauben. Und wie Alkohol auf den Körper wirkt, sind wir zunehmend sicher.“

**Ein Glas in Ehren?**

„Klar, zu viel Alkohol schadet. Das weiß ja jeder“, sagt mein Patient. Ich nicke. „Ende März ist eine große Meta-Analyse erschienen, wie wir das nennen. 107 Einzelstudien, die zwischen 1980 und 2021 erschienen sind, wurden darin berücksichtigt. Der Alkoholkonsum von fast fünf Millionen Menschen und dessen Effekte konnte so nachgezeichnet werden.“ Er sieht mich skeptisch an. „Jetzt machen Sie mir bestimmt gleich mein tägliches Glas Rotwein madig, Herr Doktor.“ Ich kann ihn beruhigen. „Nein. Zwar hat die Auswertung Schwächen, doch es wurde deutlich: Ein oder zwei Gläser Wein pro Tag haben keinen Einfluss auf die Lebenserwartung. Keinen verlängernden, jedoch auch keinen schützenden. Generell gilt aber: Mehr Alkohol pro Tag schadet nachweislich. Frauen sind gefährdeter als Männer. Was die Studie leider nicht näher beleuchtet, ist die Frage der Suchtgefahr, wenn man täglich trinkt. Einer der Gründe, warum ich auf das Alkohol-Fasten setze.“ Mein Patient seufzt. Ich kenne ihn länger und vermute, dass er mir demnächst von seinem Alkohol-fasten erzählen wird.

## 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 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:

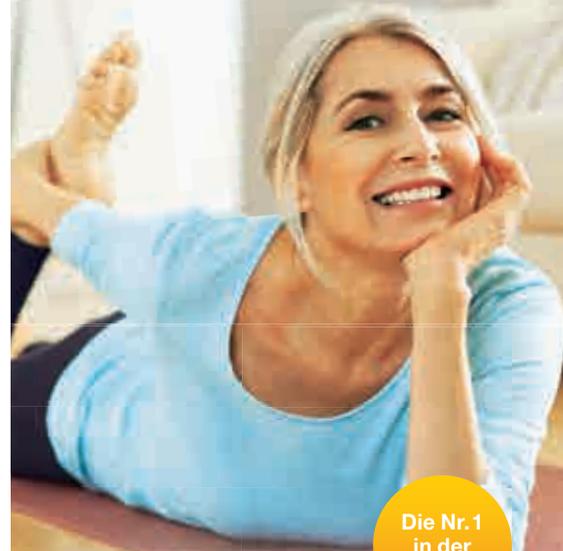
<http://www.hausarzt-kolumne.video>

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



# B12 Ankermann®

Mehr Lebenskraft. Mehr vom Leben.



Die Nr. 1 in der Apotheke<sup>3</sup>



## IMMER MÜDE UND ERSCHÖPFT?

Das kann an einem Vitamin-B12-Mangel liegen<sup>1</sup>

**B12 Ankermann® gleicht den Mangel aus<sup>2</sup> und gibt dir deine ENERGIE zurück.**

		
<b>Einzigartige Wirkdosis: 1.000 µg<sup>2*</sup></b>	<b>Wirksame Aufnahme in den Körper</b>	<b>Geprüfte** Wirksamkeit &amp; Verträglichkeit</b>

\* Einziges hochdosiertes Arzneimittel mit 1.000 µg Vitamin B12 pro Tablette. \*\* Im Gegensatz zu Nahrungsergänzungsmitteln werden Arzneimittel umfangreich behördlich geprüft. 1 Hunt et al. BMJ 2014 Sep 4; 349: g5226. 2 Eussen et al. Arch Intern Med 2005 May 23; 165 (10): 1167–1172; höchste Wirkung (bester oraler Mangelausgleich) oberhalb Dosierungen von 647 µg Vitamin B12. 3 B12 Ankermann® Tabletten sind das am häufigsten in der Apotheke abgegebene orale Vitamin-B12-Arzneimittel in Deutschland gemäß IQVIA, Pharma Trend, Vitamin B12 rein, A11FO, Abverkauf Apotheke (Offizin), MAT 01.2023.

**B12 Ankermann®. Wirkstoff:** Cyanocobalamin 1000 µg. **Anwendungsgebiete:** Behandlung von Vitamin-B12-Mangelzuständen, die durch Mangelernährung verursacht werden, Behandlung (Erhaltungstherapie) von Vitamin-B12-Mangelzuständen, z. B. in Folge einer beeinträchtigten Aufnahme (Resorption) von Vitamin B12, dauerhafte Behandlung einer durch Vitamin-B12-Mangel induzierten perniziösen Anämie nach Normalisierung der Blutwerte. Die Behandlung einer perniziösen Anämie bzw. neurolog. Symptome erfolgt zu Beginn parenteral bis zur Normalisierung der Blutwerte. B12 Ankermann® wird angewendet bei Erwachsenen. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, 71034 Böblingen

Fragen zum Produkt? Wir helfen gerne weiter: Tel. 0800-40204010 | [www.b12ankermann.de](http://www.b12ankermann.de)

