

„Warum hilft Rote Bete beim Herzcheck, Herr Doktor?“

Mein 62-jähriger Patient guckt gequält, als er vor mir Platz nimmt. „Der Kardiologe hat gesagt, dass ich eine Herzkatheter-Untersuchung über mich ergehen lassen soll“, sagt er. Per Herzkatheter kann die Durchlässigkeit der Blutgefäße, die den Herzmuskel versorgen, überprüft werden. Bei Bedarf können per Katheter die Herzkranzgefäße auch erweitert werden. „Das macht mir ein bisschen Angst“, sagt der Friseur. „Ihr Kollege meinte, Sie sollten sich vorab meine Nieren ansehen, ob eine unentdeckte Schädigung vorliegt. Dann könnte es zu Problemen kommen.“ Ich nicke. „Was der Kollege meint, ist, dass Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck oder auch eine bereits angeknackste Nierenfunktion das Risiko steigern lassen, dass die Kontrastmittel Ihre Nieren schädigen. Das ist leider gar nicht so selten.“ Mein Patient schluckt.

Überraschende Studie

„Kann ich die nicht irgendwie schützen?“ Zum Glück saß ich beim diesjährigen Kongress der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie in Amsterdam in einem Vortrag, in dem es genau darum ging. „Bislang konnten wir nur viel Flüssigkeit geben. Doch gerade belegte eine Studie aus England, dass Rote Bete oder Spinat die Nieren viel besser schützt“, sage ich. Der zweifache Großvater verzieht den Mund. „Sie nehmen mich nicht ernst, oder? Ich mache mir wirklich Sorgen, Herr Doktor.“ Ich lächle ihn an. „Keineswegs. Rote Bete und Spinat enthalten Nitrate. Die schützen nicht nur die Nieren vor einem Schaden durch das Kontrastmittel, sondern scheinen sogar über längere Zeit zu wirken. Man hat die über 600 Teilnehmerinnen und Teilnehmer über ein Jahr beobachtet. Bislang wissen wir nicht genau, was da im Körper schützend vor sich geht.“



Empfohlen: 5-Tage-Kur

„Die Ergebnisse sind so beeindruckend, dass die Kongress-Verantwortlichen die Studie in einer der am meisten besuchten Veranstaltungen haben vorstellen lassen – in der sogenannten Hot-Line-Session.“ Nun lächelt auch mein Patient. „Außerdem: Was haben Sie zu verlieren?“, frage ich. „Essen Sie fünf Tage vor der Untersuchung möglichst viel Rote Bete oder Spinat.“ Mein Patient möchte es versuchen. Ich bitte ihn für die Ultraschalluntersuchung auf die Liege. Und drücke ihm die Daumen, dass sein Herzkatheter ohne Komplikationen verläuft – wie die meisten ...

TEXT DR. MED. DIERK HEIMANN FOTO LARS BERG

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-sidooides-Wurzeln-Auszug. **Anwendungsgebiete:** Akute Bronchitis (Entzündung der Bronchien). Enthält 10,7 % w/v Alkohol. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG - Karlsruhe U/01/05/23/08

| Hilfe für dünnes Haar |

Es fing an, als ich mein erstes Kind bekam. Mein Haar hatte sich verändert und ich war verzweifelt und traurig darüber. Jetzt nehme ich **Hair Volume™** – es unterstützt meine Haare.



Vorher



Millionen zufriedener Kunden weltweit

Traurig wegen meiner DÜNNEN HAARE!

Tina ist 55 und arbeitet in einem Vorschul-Kindergarten. – Nach der Geburt meiner Kinder war ich wegen der Veränderung meiner Haare richtig deprimiert. Sie waren fein und dünn. Das wirkt sich auf das Selbstbewusstsein aus. Ich war wirklich verzweifelt.

Meine Schwester hat mir Hair Volume™ empfohlen

Vor einigen Jahren hatte man mir gesagt, dass meine Haarfollikel durch Haarstyling-Produkte blockiert sind. Seitdem habe ich viele Produkte ausprobiert. Nichts hatte sich verändert! Meine Schwester arbeitet in einer Apotheke und hat mir empfohlen Hair Volume™ auszu-

probieren. Sie erzählte mir, dass Kunden diese Tabletten immer wieder kaufen und nicht mehr ohne sie leben können.

Fantastische Ergebnisse!

Als ich das letzte Mal beim Friseur war, fragte er mich: "Was haben Sie mit Ihrem Haar gemacht!!!" Es fühlt sich stärker und voller an. Mein Haar ist wichtig für mein Selbstvertrauen und sieht jetzt besser aus als je zuvor, dank der Hair Volume™ Tabletten.

JETZT NEU:
Hair Volume™
VEGAN
GUMMIES



Neuartige Entwicklung



Hair Volume™ ist eine neuartige Entwicklung, die mit keinem anderen Produkt vergleichbar ist. Es ist das einzige Produkt mit Apfelextrakt und damit reich an speziellem Procyanidin-B2 – einem natürlichen Inhaltsstoff. Es enthält Biotin, das zur Erhaltung normaler Haare beiträgt, und Kupfer zur Unterstützung der Haarpigmentierung. **Gelatinefrei.**

Nur 1 Tablette pro Tag.

DICKERES HAAR
KLINISCH ERPROBTE TABLETTE
SCHÖNERES HAAR



Verlangen Sie in Ihrer Apotheke ausdrücklich nach HAIR VOLUME™ von New Nordic!

Erhältlich in Ihrer Apotheke:
30/90 Tabl. (PZN 09099891/10260452)
Gummies (PZN 18163412)
Shampoo (PZN 16887353)
Conditioner (PZN 16887330)

FRAGEN?

www.newnordic.de
oder rufen Sie an:
Tel. 04101 696960

NUR ÜBER WWW.NEWNORDIC.DE
VERSANDKOSTENFREI



DIERK HEIMANN'S VIDEO-KOLUMNE AUF YOUTUBE

WAS EIN HAUSARZT SEINER FAMILIE RATEN WÜRD

Wenn Sie eine Frage haben: Hinterlassen Sie Dr. Heimann gern Ihr Anliegen. Bitte beachten Sie jedoch: Er kann leider nur allgemeine Fragen beantworten. Reichen Sie bitte keine Befunde oder persönliche Unterlagen ein.

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

Tel. 0800 9863373

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

So gelangen Sie zu den Videos:
www.hausarzt-kolumne.video

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



HAARPFLEGE von innen & außen

Jetzt können Sie unsere preisgekrönten Hair Volume™ Tabletten mit Hair Volume™ Shampoo & Conditioner ergänzen. Perfekt aufeinander abgestimmt, für noch mehr Fülle, Dichte und Glanz! Mit Apfel, Apfelessig und Aminosäuren. 100 % natürlicher Duft. Vegan und frei von Parabenen, Silikon, Sulfaten, Mineralölen, Phtalaten, PEG, PPG, DEA und TEA.