

Daniel Harbs

Immun, fit und gesund – ohne Medikamente

Über 100 Antworten von Ihrem Arzt



RATGEBER

 Springer

Immun, fit und gesund – ohne
Medikamente

Daniel Harbs

Immun, fit und gesund – ohne Medikamente

Über 100 Antworten von
Ihrem Arzt

 Springer

Daniel Harbs
Hamburg, Deutschland

ISBN 978-3-662-62750-1 ISBN 978-3-662-62751-8 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-62751-8>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2021

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Lektorat/Planung: Christine Lerche
Fotonachweis Umschlag: © iStock.com / skodonnell

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Für Julia und Pauli

Vorwort

Vor einiger Zeit war ich mit meinem Bruder auf einer Restauranteröffnungsfeier in Hamburg. Im Laufe des Abends erfuhr ich von den Darmproblemen eines Gastes. Anfangs war es ihm noch etwas unangenehm, darüber zu reden, aber als er merkte, dass diese Problematik für mich alltäglich ist, schüttete er sein gesamtes Herz aus. Niemand konnte ihm bisher so richtig helfen. Nach dieser Abendanamnese hatte ich das Gefühl, dass seine Darmflora total durcheinander sei. Ich erklärte ihm über eine Stunde, was die Ursachen, Folgen und Therapiemöglichkeiten sein könnten. Vor 2 Wochen vereinbarten wir einen Termin in meiner Praxis. Mittlerweile hat er eine Darmreinigungskur gestartet, seine Ernährung geändert und hoffentlich auch das von mir empfohlene Sportprogramm gestartet.

Ich bin nun seit 20 Jahren Arzt und habe mich nach meiner Facharztausbildung auf die Teilgebiete Ernährungsmedizin, Sportmedizin, Mikronährstoffmedizin, Stressmedizin, Präventions- und Regenerationsmedizin spezialisiert. Es ist ein Beruf, der mir sehr viel Spaß macht, und deswegen freue ich mich auch immer, wenn man mir Fragen stellt. Ich beantworte die wirklich gerne. Das hat dazu geführt, dass ich beschlossen habe, dieses Buch mit den

Top-Fragen zu sechs Themenschwerpunkten (Weight Loss, Fitness, Mental Balance, Beauty, Detox und dem Immunsystem) zu schreiben.

Seit kurzer Zeit findet in der Medizin ein leichter Paradigmenwechsel statt.

Während früher erst therapiert wurde, als die Krankheit schon ausgebrochen war, wird jetzt zunehmend auf die Prävention geachtet. Krankheiten sollen also möglichst gar nicht erst ausbrechen. Das ist natürlich nicht immer so einfach. Studien belegen aber, dass gerade den Bereichen Bewegung (z. B. Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Brust-/Dickdarmkrebs), Ernährung (Übergewicht, Darmprobleme) oder Stressreduktion (Erschöpfung, Burn-out) eine wichtige Rolle zugeordnet werden sollte. Für viele von Ihnen sieht der Tagesablauf aber folgendermaßen aus:

Sie hetzen mit dem Auto zur Arbeit, essen während der Fahrt ein Brötchen und trinken dazu einen Coffee to Go, was Sie sich vom Bäcker geholt haben. Im Büro setzen Sie sich erst einmal an den Schreibtisch und trinken den nächsten Kaffee. Mittags nehmen Sie eher ungesundes Kantinenessen zu sich und setzen sich dann wieder an den Schreibtisch. Am Nachmittag gibt es einen kleinen Snack wie Kuchen oder Plätzchen, dazu wieder einen Kaffee. Nach Betriebsschluss setzen Sie sich wieder in das Auto und fahren erschöpft nach Hause. Dann gibt es ein für Deutschland typisches Abendbrot. Nachts fällt Ihnen das Ein- oder Durchschlafen schwer, da Sie ständig an die betrieblichen Aufgaben denken müssen.

Zusammengefasst beinhaltet Ihr Tagesablauf: zu wenig Bewegung (häufig unter 500 m), viele Kohlenhydrate, keine Entspannungspausen, viel Säure, keine ausreichenden Vitamine/Mineralien, schlechten Schlaf und keine Regeneration.

Jeder Mensch sollte auf sich und seine Gesundheit mehr achten!

Dieses Buch soll Ihnen helfen, fitter und schlanker zu werden und mithilfe eines gestärkten Immunsystems besser mit Krankheiten umzugehen oder diese im Idealfall gar nicht erst zu bekommen, um insgesamt ein gesünderes Leben führen zu können. Und das ganze am besten ohne Medikamente.

Viele Patienten suchen aufgrund ihrer Beschwerden, weil sie nicht immer sofort Medikamente nehmen möchten, weil diese ihnen nicht wirklich geholfen haben oder weil sie dadurch Nebenwirkungen bekommen haben, Heilpraktiker auf.

Ich sehe mich als Arzt in einer Position zwischen der Schulmedizin und den Heilpraktikern – quasi ein Heilarzt, der dem guten ganzheitlichen Ansatz der Heilpraktiker nachgeht, aber dennoch bei entsprechender Notwendigkeit Medikamente nicht außer Augen lässt.

Hamburg, Deutschland
im Juni 2021

Daniel Harbs

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|----------|---|----------|
| 1 | Weight Loss – Das Wichtigste rund ums Abnehmen . . | 1 |
| | Warum nehme ich nach einer Diät immer wieder zu? | 1 |
| | Ist Fasten gesund? Oder kann ich Eiweißshakes nehmen? | 2 |
| | Was genau ist Intervallfasten? | 4 |
| | Was ist Leberfasten? | 6 |
| | Was hat es mit Light-Produkten auf sich? | 8 |
| | Woher kommen meine Heißhungerattacken? | 9 |
| | Fruchtsäfte statt Cola über den Tag verteilt trinken. Ist das besser? | 10 |
| | Warum ist es sinnvoll, Wasser zu trinken, wenn man abnehmen möchte? | 11 |
| | Gibt es gute und schlechte Kostverwerter? | 12 |
| | Nehmen Männer leichter ab als Frauen? | 13 |
| | Kann es sein, dass ich aufgrund meiner Schilddrüse nicht abnehme? | 14 |
| | Was sind Nahrungsmittelunverträglichkeiten? Können sie beim Abnehmen hinderlich sein? | 16 |
| | Was sind die besten Öle? Welche Aufgaben haben die Omega-3-Fettsäuren? | 18 |
| | Was ist von einer Obstdiät zu halten? | 20 |
| | Macht Alkohol dick? Funktioniert eine Bierdiät? | 20 |
| | Was ist eine Körperfettmessung? | 21 |

XII Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| Soll ich Appetitzügler nehmen und, wenn ja, welche? | 25 |
| Gibt es spezielle Stoffe, die meinen Stoffwechsel aktivieren? | 28 |
| Was passiert, wenn ich regelmäßig Fertigmahlzeiten zu mir nehme? | 32 |
| 2 Fitness – Das Wichtigste für Bewegung und Sport | 35 |
| Wie oft und wie lange muss ich in der Woche Sport treiben, um abzunehmen? Und um fit zu sein? | 35 |
| Was ist eine Spiroergometrie? | 37 |
| Wie lange sollte ich laufen? | 40 |
| Was bedeutet Laktat und wie entsteht es? | 41 |
| Sportlern werden bei Entzündungen oder Verletzungen häufig Enzyme gegeben. Ist das für jeden nützlich? | 42 |
| Ich bin Sportler und häufig krank. Hilft Zink auch gegen Erkältungen? | 44 |
| Ist Kreatin für den Muskelaufbau gut? | 45 |
| Was sind Proteine und Aminosäuren? | 47 |
| Was ist die Schlingentherapie? | 52 |
| Macht Spinat stark, weil er viel Eisen enthält? | 53 |
| Genügt eine ausgewogene Ernährung, um mit allen Vitaminen und Mineralien ausreichend versorgt zu sein? | 54 |
| Sind Nahrungsergänzungsmittel gefährlich? | 55 |
| Warum bekomme ich Seitenstechen, wenn ich laufen gehe? | 57 |
| Wie kommt es zu Muskelkrämpfen? | 58 |
| Wie entsteht ein Muskelkater? | 58 |
| Soll ich zuerst Krafttraining machen und anschließend Ausdauertraining oder umgekehrt? | 59 |
| Wie kommt es zu Sehnenbeschwerden – Läuferknie, Springerknie, Tennisellenbogen? | 60 |
| Tapes – Warum tragen Sportler diese bunten Bänder? | 60 |
| Welche Strecke legen Bundesbürger durchschnittlich pro Tag zu Fuß zurück? | 61 |
| Ich trainiere und trainiere und werde anstatt fitter immer müder. Wie kann das sein? | 62 |