

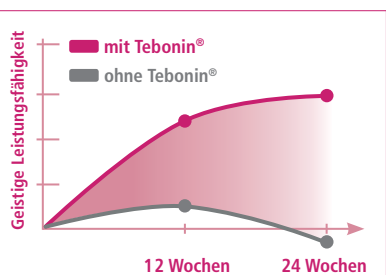
Geistig fit – Wer konsequent handelt, hat gute Chancen!



Zuerst ist es mehr lästig als schlimm

Dranbleiben ist alles

Beunruhigend, wenn die Vergesslichkeit zunimmt. Dann kommt der Gedanke: Ist das vielleicht der Anfang einer fortschreitenden Entwicklung? Im Verlauf des Lebens verringert sich die Anzahl funktions-tüchtiger Gehirnzellen und die Vernetzung zwischen ihnen. Je besser die Versorgung der Gehirnzellen mit Sauerstoff ist und je mehr Verbindungen zwischen den Nervenzellen erhalten werden, desto größer ist die Chance, geistig leistungsfähig zu bleiben. Der rein pflanzliche Wirkstoff-Extrakt EGb 761® (Tebonin®, Apotheke) kann Ihnen dabei auf natürliche Weise helfen.



Nach Abnahme der geistigen Leistungsfähigkeit mit zunehmendem Alter kann Tebonin® bei langfristiger Einnahme helfen.³

Stärkt Gedächtnis und Konzentration

So wirkt Tebonin®: Es fördert die Durchblutung und verbessert die Sauerstoffversorgung im Gehirn. Zudem fördert es die Verbindung der Gehirnzellen und die Signalverarbeitung. Das stärkt die geistige Leistungsfähigkeit. Klinische Studien zeigen, dass mit Tebonin® viele für den Alltag wichtige Fähigkeiten verbessert werden können. So konnten sich Studienteilnehmer, die zuvor 3 Monate lang täglich Tebonin® konzent® 240 mg eingenommen hatten, mehr Gesichter merken.¹ Bei Konzentrationsübungen schnitten die Teilnehmer mit Tebonin® ebenfalls besser ab: Sie konnten eine komplexe Denkaufgabe in kürzerer Zeit lösen als die Teilnehmer, die kein Tebonin® erhalten hatten.²



• Stärkt Gedächtnis und Konzentration*

*Bei altersassoziierten geistigen Leistungseinbußen.

¹Grass-Kapanke, B. et al., 2011, Neuroscience & Medicine. ²Gavrilova, S. I. et al., 2014, Int. J. Geriatr. Psychiatry. ³Ih, R. et al., 2011, Int. J. Geriatr. Psychiatry.

Serie: Folge 46 + Beim Hausarzt // Diät



Der Frühling ist da, die Kleidung wird luftiger – und der Wunsch nach ein paar Pfunden weniger auf der Waage wird immer stärker. Ich merke das auch in der Praxis. Eine 42-jährige Patientin betritt mein Sprechzimmer. Ich kenne sie schon länger. Sie möchte unbedingt abnehmen. Hat „schon alles“ versucht. Nichts hat funktioniert. Sie ist frustriert. Jetzt sind noch Bluthochdruck und hohe LDL-Cholesterinwerte dazu gekommen. Erste sichtbare Ablagerungen in den Halsschlagadern gibt es auch schon. Ihre Eltern neigten beide bereits in jungen Jahren zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Der Blick auf Körpergröße (1,65 m) und Gewicht (75 Kilogramm) ergibt einen Body-Mass-Index (BMI) von 27,5. Und auch wenn diese Kennziffer längst nicht mehr als Goldstandard betrachtet wird, gilt meine Patientin dennoch als übergewichtig. „Normal“ wäre zwischen 20 und 25. „Ich bin wirklich verzweifelt, Herr Doktor. Ich habe doch schon so viel versucht! Seit Jahren.“

Ein neues Medikament könnte die Lösung sein

„Ich glaube, ich esse ziemlich wenig“, vermutet sie. Das höre ich oft. Mein Vorschlag lautet dann: „Fotografieren Sie einmal mit Ihrem Handy alles, was Sie essen und trinken – wir schauen uns die Bilder dann zusammen an.“ Der Blick auf den Bildspeicher zeigt bisweilen, dass bis zu dreimal so viele Kalorien verzehrt wurden wie gedacht. Oft liegt es an versteckten Kalorien, etwa aus Fertiglernsmitteln. Auch ein großer Milchkaffee mit Zucker wird nicht als Dickmacher empfunden. „Ich habe doch ständig Hunger. Was soll ich da machen?“, fragt meine Patientin mich. Mahnende Worte machen keinen Sinn. Da sie jedoch einen BMI von über 27 aufweist und zudem Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in sich trägt, sollte sie aus gesundheitlichen Gründen abnehmen – ich kann ihr daher den Wirkstoff „Liraglutid“ auf Rezept verordnen. Er wird in steigender Dosierung jeden Tag selbst unter die Haut gespritzt (Ziel: drei mg pro Tag). Diabetiker nutzen ihn seit Jahren in geringerer Dosierung. Dabei ist aufgefallen: Viele Patienten nehmen ab. Die Entleerung des Magens wird gebremst, das Hungergefühl so reduziert, der Stoffwechsel gebessert. Gerade zu Beginn kann es jedoch zu Übelkeit und Durchfall kommen.

Ein deutlicher Erfolg – nach nur vier Monaten

Der Kollege Professor Thomas Haak aus Bad Mergentheim hatte mir kürzlich geraten, das Medikament abends zu geben – dann verschläft man die Nebenwirkungen. Leider zahlen die Krankenkassen den Einsatz aber meist nicht. Das bedeutet: Kosten von etwa 60 Euro pro Woche. Nach drei bis vier Monaten sollte das Gewicht deutlich geringer sein, sonst spricht man zu wenig an. Ich frage meine Patientin, ob sie es versuchen möchte. Sie nickt. Ich erkläre ihr die Anwendung. Nach vier Monaten sehe ich sie wieder: Sie hat zehn Kilo Gewicht abgenommen. Schon beim Hereinkommen strahlt sie und trägt ein enges Kleid. „Mir war noch nicht mal schlecht.“, erzählt sie sofort. Ich lächle in mich hinein.

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

„Wie werde ich dauerhaft schlank, Herr Doktor?“



Dr. med. Dierk Heimann

Er ist seit 20 Jahren Arzt und hat sich unter anderem auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Vorbeugungs-, Ernährungs- und Naturmedizin spezialisiert. www.ihr-hausarzt-in-mainz.de

Anzeige

Mehr Kraft fürs Herz, mehr Kraft fürs Leben

Sie sind über 60 und ein aktiver Lebensstil ist Ihnen wichtig? Dann brauchen Sie ein kräftiges Herz. Natürliche Hilfe bietet Weißdorn, der in der Medizin schon lange zur Unterstützung der Herzkraft eingesetzt wird.

Im Alltag kann man mit den Jahren feststellen, dass die eigene Leistungsfähigkeit immer weiter abnimmt. Man bekommt bei körperlicher Belastung leichter Herzklopfen, gerät rascher außer Atem oder ist schneller erschöpft.

Auch das Herz kommt natürlich „in die Jahre“. Dann kann es etwas Unterstützung in Form von Weißdorn gut gebrauchen.



Nur in Crataegutt® steckt der Weißdorn-Spezialextrakt WS® 1442

Crataegutt® unterstützt das Herz auf natürliche und verträgliche Weise. Es ...

... stärkt die **Pumpkraft** des Herzens, das Blut kann wieder bis in den letzten Winkel gepumpt werden

... hält die **Gefäße** elastisch, das Blut kann leichter durch den Körper fließen

► Für eine bessere **Sauerstoffversorgung** im Körper

Das Ergebnis lautet oft: Spürbar mehr Lebenskraft, schon nach 3 bis 6 Wochen!



Crataegutt® novo 450 mg. 450 mg/Filmtablette. Für Erwachsene und Heranwachsende ab 12 Jahren. Wirkstoff: Weißdornblätter-mit-Blüten-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Bei nachlassender Herzleistung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe C/01/03/17/05

