

## Geistig fit bleiben – Frühzeitig handeln lohnt sich!



**Zuerst ist es vor allem lästig**

Etwas zu vergessen oder sich schlechter konzentrieren zu können als früher – das gehört zum Leben dazu. Aber was, wenn das häufiger wird? Lässt sich dann etwas für die geistige Fitness tun?

**Dranbleiben ist alles**

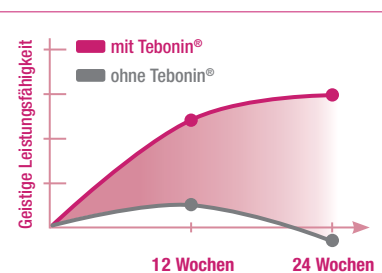
Der positive Effekt setzt nicht über Nacht ein: Es braucht 6–8 Wochen, bis der pflanzliche Spezialextrakt seine volle Wirkung entfalten kann. Innerhalb dieses Zeitraums bessern sich in der Regel Gedächtnisleistung und Konzentration.

**Frühzeitiges Handeln hilft**

Im Laufe des Lebens verringern sich Anzahl und Vernetzung der Gehirnzellen. Je besser die Versorgung mit Sauerstoff ist und je mehr Verbindungen zwischen den Nervenzellen im Gehirn erhalten werden, desto besser sind die Aussichten, geistig leistungsfähig zu bleiben. Dafür kann man frühzeitig etwas tun, wie auf gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung zu achten, aber auch mentales Training und die Pflege sozialer Kontakte können zum Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit beitragen.

Für eine nachhaltige Verbesserung sollten Sie die Einnahme auch danach weiterführen. Es kann sich also lohnen, frühzeitig bei den ersten Anzeichen und über einen längeren Zeitraum etwas zu tun, um geistig fit zu bleiben.

Fragen Sie Ihren Arzt, er hilft Ihnen gerne weiter.



Wenn die geistige Leistungsfähigkeit im Laufe des Lebens nachlässt, kann Tebonin® bei langfristiger Einnahme helfen.<sup>1</sup>

Auch der pflanzliche Ginkgo-Spezialextrakt (Tebonin®, Apotheke) kann Sie dabei auf natürliche Weise unterstützen.

**Nur in Ihrer Apotheke!**

**Tebonin® konzent 240 mg**

Pflanzlich und gut verträglich

**Stärkt Gedächtnis und Konzentration**

Tebonin® fördert die Durchblutung und verbessert so die Sauerstoffversorgung im Gehirn. Zudem unterstützt es die Verbindung der Gehirnzellen und die Signalverarbeitung. Das stärkt die geistige Leistungsfähigkeit.

<sup>1</sup>Ihl, R. et al., 2011, Int. J. Geriatr. Psychiatry.

Tebonin® konzent® 240 mg, Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Pflanzliches Arzneimittel zur Besserung von (altersassoziierten) geistigen Leistungseinbußen und zur Verbesserung der Lebensqualität bei leichter Demenz. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe. T1/01/09/17/02/RA



## Serie: Folge 81 + Beim Hausarzt // Herzinfarkt

**D**ie ältere Dame vor mir ist sichtlich beunruhigt. Nervös knetet sie ihre Hände. Sie erzählt, dass über Weihnachten ihr 32-jähriger Sohn mit seiner Familie zu Besuch war. „Herr Doktor, Sie kennen ihn ja. Seine Haare sind ganz grau geworden. Und er ist beinahe so kahl wie mein Mann.“ Noch ist mir nicht ganz klar, worauf meine Patientin hinauswill. „Was beunruhigt Sie denn daran?“, frage ich ganz offen nach. „Ich habe gelesen: Wer früh grau wird oder seine Haare verliert, bekommt auch schneller einen Herzinfarkt.“

### Interessante Herzinfarkt-Studie aus Indien

Ich kenne die Meldung. Sie wurde Ende November von der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie (ESC) veröffentlicht. Die renommierte Fachgesellschaft hat Studiendaten aus Indien zusammengefasst. Damit reden wir nicht über sogenannte „fake news“, sondern über solide, überprüfte Wissenschaft. „Ich habe die Nachricht auch gelesen“, sage ich deshalb. Meine Patientin beugt sich aufgeregt vor. „Und?“ „In der Studie wurden knapp 800 Männer im Alter bis 40 Jahren mit nachgewiesenen Verkalkungen in den Herzkranzgefäßen mit fast 1300 gesunden Gleichaltrigen verglichen. Dabei kam raus: Frühes Grauerwerden oder erheblicher Haarausfall steigern das Risiko einer solchen Herzerkrankung um das Fünffache.“ Jetzt steht meiner Patientin der Schreck ins Gesicht geschrieben. „O Gott, das ist ja richtig gefährlich!“

### Vorbeugung kann Herzinfarkt verhindern

Ich beruhige sie. „Das Ergrauen ist ein Risikofaktor von vielen. Und Sie müssen bedenken: Wir sprechen ja immer von einem relativen Risiko. Ich rechne Ihnen das mal vor: Wenn normalerweise etwa drei von 100 Männern unter 40 Verkalkungen der Herz-Kranzgefäße, also eine koronare Herzkrankheit, aufweisen, dann würde eine Verfünfachung des Risikos bedeuten: 15 von 100 Männern leiden darunter. Immerhin 85 von 100 Männern haben das nicht – trotz Grauerwerden, trotz Haarausfall. Zum Vergleich: Übergewicht vervierfacht das Risiko. Da geraten wir doch auch nicht gleich in Panik.“ Meine Botschaft scheint anzukommen. Sie nickt. „Das stimmt schon. Aber kann man denn trotzdem etwas tun, um vorzubeugen?“ „Ich rate meinen Patienten immer, alle bekannten Risikofaktoren angehen – die ‚fatalen Fünf‘: Bluthochdruck, Rauchen, LDL-Cholesterin, Diabetes und Übergewicht, beziehungsweise Bewegungsmangel...“ Meine Patientin wirkt erleichtert. „Dann werde ich das meinem Sohn sagen.“ Nach einigen Tagen sehe ich sie wieder. „Er hat mit seinem Arzt gesprochen. Er wird ihn regelmäßig untersuchen. Schon für seine Kinder.“ Ich nicke. „Dann war die Meldung mit dem Grauerwerden doch ein Segen. Werden LDL-Cholesterin und Blutdruck langfristig gesenkt, können bis zu neun von zehn Herzinfarkte verhindert werden.“

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

# „Ist frühes Ergrauen gefährlich, 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](http://www.ihr-hausarzt-in-mainz.de)

## STARK GEGEN DEN ATEMWEGS INFEKT\*

**Das pflanzliche Anti-Infektivum\*** mit der Kraft der südafrikanischen Kapland-Pelargonie packt den Infekt mit der Wurzel.

- Bekämpft Infekt-Erreger
- Löst zähen Schleim
- Verkürzt die Krankheitsdauer

# Umckaloabo®

Unausgesprochen, aber ausgesprochen gut!®

Umckaloabo® ist eine eingetragene Marke Reg.-Nr.: 644318

Umckaloabo® Wirkstoff: Pelargonium-sidaoides-Wurzel-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. ISO-Arzneimittel - Ettlingen. U/01/01/18/08

\*bei akuter Bronchitis