

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

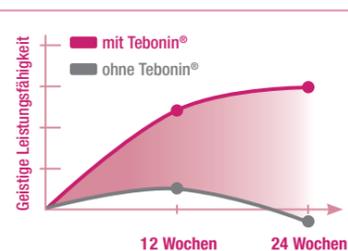
Der positive Effekt setzt nicht über Nacht ein: Es braucht 6–8 Wochen, bis der pflanzliche Spezialextrakt seine volle Wirkung entfalten kann. Innerhalb dieses Zeitraums bessern sich in der Regel Gedächtnisleistung und Konzentration.

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.¹

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



Nur in Ihrer Apotheke!

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.

¹Ihl, 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 87 + Beim Hausarzt // Herzkrankheiten

Mit gerade mal 62 Jahren ist der Vater meiner Patientin am plötzlichen Herztod verstorben. Die junge Frau hat Angst. „Kann mir das auch passieren, Herr Doktor? Oder meinen Geschwistern? Meiner Mutter?“ Der plötzliche Herztod ist ein furchtbares Ereignis, das sich nur schwer begreifen lässt. Oft trifft er Menschen wie aus heiterem Himmel, zum Beispiel Fußballspieler, die auf dem Rasen tot zusammenbrechen. In vielen Fällen steckt eine Herzmuskelerkrankung, eine sogenannte Kardiomyopathie dahinter. Sie kann zu akuten lebensgefährlichen Rhythmusstörungen führen. „Wir wissen heute, dass etwa vier von zehn Herzmuskelerkrankungen erblich sind. Ihre Frage ist daher genau richtig.“

Eine interessante neue Studie

„Ende Januar wurde die EORP-Studie der Europäischen Gesellschaft für Herzerkrankungen (ESC) vorgestellt“, erkläre ich. „Das Ergebnis: Einer von 300 Menschen hat eine solche Kardiomyopathie. Bei Ihrem Vater war es leider auch so. Das wissen wir aus dem Obduktionsbericht.“ Meine Patientin schaut mich traurig an. „Was passiert denn da im Herzen?“ Ich hole ein Herzmodell aus Plastik aus dem Regal. „Es gibt mehrere Erkrankungs-Typen. Das Herz kann insgesamt zu groß werden, die Muskulatur nimmt zu oder wird steif. In allen Fällen wird das Herz schwächer, pumpt schlechter und wird anfälliger für einen ‚Elektrounfall‘. Das heißt: Es können unkontrollierbare Rhythmusstörungen entstehen. Wie aus dem Nichts. Oft passiert das bei großer Anstrengung oder Aufregung. Laut der EORP-Untersuchung wird leider jeder dritte Angehörige von Betroffenen nicht richtig untersucht.“

Der Appell: Wir müssen die Familien besser testen!

Ich schlage vor, die junge Patientin und ihre Geschwister untersuchen zu lassen. „Ihre Mutter ist davon erst einmal nicht betroffen. Außer, es gab in ihrer Familie auch einen plötzlichen Herztod.“ Meine Patientin denkt kurz nach, schüttelt dann den Kopf. „Wie kann man das denn untersuchen?“ Ich lege mein Herzmodell weg. „Sie und Ihre Geschwister sollten ein Langzeit-EKG machen. Finden sich darin bestimmte Rhythmusstörungen, ist das ein erster Hinweis. Auch eine Ultraschalluntersuchung des Herzens, eine Echokardiografie, sollten wir veranlassen. Finden sich Anzeichen, kann beispielsweise eine Kernspintuntersuchung folgen. Am besten an einem großen Zentrum.“ Die junge Frau wirkt zögerlich. „Ist das denn sinnvoll? Kann man überhaupt etwas tun?“, möchte sie wissen. Diesmal nicke ich und lächle sie aufmunternd an. „Ja, sollte sich wirklich eine solche erbliche Kardiomyopathie finden, kann man einen Herzschrittmacher einsetzen, der bei Bedarf einen größeren Stromstoß abgibt – ein implantierbarer Defibrillator. Ein eingebauter Lebensretter. Parallel dazu behandelt man die Grunderkrankung mit Medikamenten.“ Die junge Frau wirkt erleichtert. „Das klingt gut. Ich schicke meinen Geschwistern gleich eine SMS.“ Wie ich später höre, haben sich alle Kinder testen lassen. Gefunden wurde zum Glück nichts. Ich bin erleichtert.

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

„Wie kann man den plötzlichen Herztod verhindern, 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

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 zöhen Schleim
- Verkürzt die Krankheitsdauer

Umckaloabo®

Unausgesprochen, aber ausgesprochen gut!®

*bei akuter Bronchitis

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