

NÄCHTLICHER HARNDRANG*?



Doppelte Pflanzenkraft

Reduziert häufigen Harndrang*

Schont die Sexualfunktion

Rezeptfrei in der Apotheke.

* bei gutartiger Prostatavergrößerung
Prostagutt® forte 160/120 mg, 160/120 mg/Weichkapsel.
 Für männliche Erwachsene. **Wirkstoffe:** Sabal-Dickextrakt und Brennnesseltrockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Beschwerden beim Wasserlassen bei gutartiger Prostatavergrößerung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG - Karlsruhe



P/01/01/18/03

Serie: Folge 92 **+** Beim Hausarzt // FSME

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



„Kann ich mich gegen Zeckenbisse impfen lassen, Herr Doktor?“

Meine 62-jährige Patientin kommt aus Hamburg. Sie ist bei einer Freundin zu Besuch und zum ersten Mal bei mir. Gleich nach der Begrüßung krepelt sie ihr Hosenbein hoch. „Hier hatte ich vor sechs Wochen einen Zeckenbiss, Herr Doktor. Jetzt mache ich mir Sorgen. Wegen dieser Zecken-Hirnhautentzündung. Man liest da gerade so viel.“ Ich nicke. „Sie meinen eine FSME. Eine Viruserkrankung, die von Zecken übertragen wird und das Gehirn entzündet.“ Meine Patientin wirkt besorgt. „Ich habe die Zecke sofort entfernt.“ „Die FSME-Erreger werden leider gleich zu Beginn übertragen. Allerdings zeigen sich die grippeähnlichen Symptome spätestens nach vier Wochen.“ „Dann habe ich nichts“, sagt meine Patientin erleichtert. „Würden sonst Antibiotika helfen?“ Ich schüttele den Kopf. „Da hilft nur eine Impfung.“ Meine Patientin schaut irritiert. „Bislang hieß es, die brauchen wir im Norden nicht. Nun doch?“

Wo liegen die FSME-Risikogebiete?

Ich drehe mich zu meinem Computer um und gebe die Internetseite www.zecken.de ein. Sie wird zwar von einem Pharmakonzern betrieben, doch die Daten stammen vom unabhängigen Robert-Koch-Institut (RKI). „Sie geben die Postleitzahl ein und sehen, welche Regionen als gefährdet gelten. Dort zahlt die Kasse die Impfung.“ Mainz grenzt beispielsweise an ein Risikogebiet. Hamburg und der Norden gelten als wenig bis gar nicht betroffen. „Zu Ansteckungen kann es vereinzelt leider trotzdem kommen. Es gibt keine Garantien. Nur Wahrscheinlichkeiten.“ Die ältere Frau schaut mich ratlos an. „Und was raten Sie mir nun, Herr Doktor?“

Wer sollte sich impfen lassen?

„Wenn Sie viel draußen unterwegs sind, würde ich Ihnen empfehlen: Lassen Sie sich impfen! Auch wenn Sie in Hamburg leben. Erfahrungsgemäß wird die FSME-Impfung gut vertragen. Und Sie wissen ja nie, wohin Sie ein spontaner Kurztrip demnächst führen wird.“ Meine Patientin lacht. „Stimmt. Ich habe auch eine Freundin in Bayern. Wir wollten schon immer mal zusammen wandern gehen.“ Dann beugt sie sich vor. „Und wie oft muss ich zu Ihnen kommen, Herr Doktor?“ Ich schaue sie an. „Die Impfung besteht aus drei Spritzen, die Sie aus der Apotheke mit einem Rezept von mir holen und mitbringen. Nach der ersten Injektion sollte nach einem bis drei Monaten die zweite Impfung erfolgen. Weitere 14 Tage später besteht dann ein guter Schutz. Alles in allem sind es also vier Wochen. Die dritte, abschließende Impfung folgt etwa ein halbes Jahr nach der zweiten. Und nach etwa drei Jahren sollte aufgefrischt werden.“ Meine Patientin legt die Stirn in Falten. „Was kostet das?“ Ich lächle sie an. „Bei der Kasse anzurufen und nachzufragen, schadet nie. Ansonsten müssten Sie mit maximal 150 Euro rechnen.“ Meine Patientin stimmt zu. Sie möchte sich impfen lassen. Ihre Kasse bewilligt die Anfrage. Ich verabreiche ihr die ersten beiden Impfungen noch in Mainz.

ANZEIGE

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?

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.

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

Stärkt Gedächtnis und Konzentration

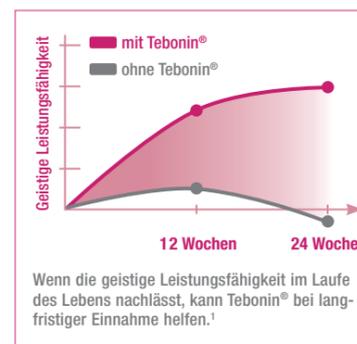
Tebonin® fördert die Durchblutung und verbessert so die Sauerstoffversorgung im Gehirn. Zudem unterstützt es die Verbindung der Gehirnzellen und die Signalverarbeitung. Das stärkt die geistige Leistungsfähigkeit.

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.

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.



Nur in Ihrer Apotheke!



Pflanzlich und gut verträglich

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. 11/01/09/17/02/RA



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