



Stark gegen Nagelpilz



Ciclopoli

Der einzige wasser-
lösliche Anti-Pilz-Lack

- + einfach und bequem anzuwenden
- + kein Feilen, kein Nagellackentferner
- + dringt rasch in den Nagel ein
- + beschleunigt das Nagelwachstum
- + praktisch unsichtbar

www.nagelpilz-weg.de

rezeptfrei in
Ihrer Apotheke

Ciclopoli® gegen Nagelpilz

Wirkstoff: 8% Ciclopirox. Wirkstoffhaltiger Nagellack zur Anwendung ab 18 Jahren. Anwendungsgebiete: Pilzkrankungen der Nägel, die durch Fadenpilze (Dermatophyten) und/oder andere Pilze, die mit Ciclopirox behandelt werden können, verursacht wurden. Warnhinweis: Enthält Cetylstearylalkohol, örtlich begrenzte Hautreizungen (z. B. Kontaktdermatitis) möglich. Apothekenpflichtig. Stand: Februar 2014. Taurus Pharma GmbH, Benzstr. 11, D-61352 Bad Homburg. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

„Wie werde ich schlanker trotz Diabetes, Herr Doktor?“

Seit der Geburt ihres vierten Kindes vor 21 Jahren ging es mit dem Gewicht meiner Patientin stetig bergauf: Bei einer Größe von 1,60 Metern wiegt sie knapp 90 Kilogramm. „Ich habe schon alles versucht, aber ich komme von den Kilos einfach nicht mehr runter. Es wurde immer mehr“, sagt sie. Ich spüre, dass es ihr ernst ist. „Zudem bin ich oft müde. Kann mir das gar nicht erklären. Ich schlafe doch genug. Können Sie mir bitte helfen?“ Mir kommt ein Verdacht. Ist das Gewicht die Folge und zugleich (Mit)Ursache der Blutzuckerkrankheit Diabetes mellitus Typ 2? Dann fällt das Abnehmen extrem schwer. Ich nehme eine Blutprobe. Meine Patientin ist zwar nicht „nüchtern“, doch ein bestimmter Wert – das HbA1c – verrät, wie sich der Blutzuckerspiegel in den letzten Monaten entwickelt hat. Ist er deutlich zu hoch (über 6,5%), ist die Diagnose Diabetes eindeutig. Alle anderen Werte müssen durch eine weitere Messung des Blutzuckerspiegels (nüchtern) genau-

er überprüft werden. Ein Tag später ist das Ergebnis meiner Patientin da: 7,4 %. Sie hat also eindeutig Diabetes, genauer gesagt, eine Insulinresistenz: Ihr Körper produziert zwar noch Insulin, doch die Zellen sind unempfindlich dagegen geworden.

Das zu wissen, ist gut und schlecht zugleich.

Gut, weil wir nun das Risiko kennen und auch gegen das Übergewicht etwas tun können, schlecht, weil meine Patientin nun ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und andere Gesundheitsprobleme hat. Zwei Tage später sehe ich meine Patientin wieder – innerhalb der nächsten drei Monate will sie abnehmen. „Gut, denn die Medikamente, mit denen wir beginnen, werden Ihnen dabei helfen – doch Sie müssen auch selbst aktiv werden“, bestätige ich sie. Da ihre Nierenwerte in Ordnung sind, verschreibe ich ihr den Wirkstoff Metformin. Dieser bremst die Zuckerauf-



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

nahme aus dem Darm sowie die Zuckerproduktion in der Leber und vermindert die Unempfindlichkeit der Körperzellen gegen Insulin. „Pro Tag sollten Sie sich bitte 30 Minuten draußen bewegen. Ich melde Sie bei dem Diabetes-Programm Ihrer Krankenkasse an“, ergänze ich. Es klappt. Nach einem Monat sind schon vier Kilo runter.

Doch noch sind die Blutwerte nicht optimal.

Ich schlage ein weiteres Medikament vor. „Ich will nichts spritzen“, sagt sie gleich. Ich entscheide mich für eine Tablette mit einer Substanz, die Blutzucker über den Urin aus dem Körper transportiert und zeigen konnte, dass sie Herz, Gehirn und Gefäße schützt (Dapagliflozin). Sie will es versuchen. Auch hier dosiere ich vorsichtig. Nach vier Wochen sehen die Blutwerte deutlich besser aus und sie hat weitere fünf Kilogramm abgenommen. Meine Patientin strahlt. Das erste Ziel ist geschafft.

FOTO: CHRISTOF MATTES FÜR TV HÖREN UND SEHEN

Geistig fit – Wer konsequent handelt, hat gute Chancen!

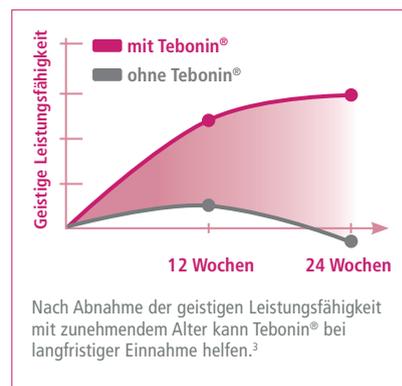


Zuerst ist es mehr lästig als schlimm

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 funktionstüchtiger 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.

Dranbleiben ist alles

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



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

Für eine nachhaltige Verbesserung sollten Sie die Einnahme auch danach weiterführen.

Fragen Sie Ihren Arzt, er hilft Ihnen gerne weiter.



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

