ANZEIGE

## 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.

#### 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<sup>®</sup> konzent<sup>®</sup> 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



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.



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

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

Fragen Sie Ihren Arzt, er hilft Ihnen gerne weiter.



3 Ihl, R. et al., 2011, Int. J. Geriatr. Psychiatry

Tebonin® konzent® 240 mg. Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Pflanzliche Arzneimittel zur Besserung von (altersassoziierten) geistigen Leistungseinbußen und zur Verbesserung der Lebensqualität bei leichter Demenz. **Zu Risiken und Nebenwirkungen Iesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker**. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe.

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

Serie: Folge 25

Beim Hausarzt // Abwehrstärkung

# Dr. med. Dierk Heimann

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

"Wie kann ich jetzt mein Immunsystem stärken,

Herr Doktor?"

obald der Herbst kommt, geht es los. Wenn die Temperaturen draußen sinken, erkälte ich mich. Das war schon die letzten Jahre so," erklärt mein Patient und sieht mit Bangen den kommenden Wochen entgegen. Zunächst möchte ich eine größere Abwehrschwäche mit Hilfe des Blutbildes ausschließen. Das Labor-Ergebnis sagt mir einen Tag später, dass nichts Wesentliches bei meinem Patienten verändert ist: Keine Hinweise auf andere Infektionen oder ernsthafte Erkrankungen. Seine weißen Blutabwehr-Zellen sind in Ordnung. Auch die weiteren Untersuchungsergebnisse sind unauffällig: Er hat kein Gewicht verloren, schläft gut, ist unverändert leistungsfähig und auch das EKG ist normal.

### Mit einfachen Dingen die Abwehr stärken

Häufig die Hände waschen, Vitamin C- und Zink-Präparate einnehmen, für eine ausgewogene Ernährung sorgen – diese Regeln kennt er schon. Ich habe aber noch ein paar weitere, etwas außergewöhnliche aber wirksame Tipps für ihn:

#### 1. GOLDENE MILCH TRINKEN

In der indischen Heilkunst wird die abwehrstärkende Kraft der Kurkuma-Wurzel besonders geschätzt.

Mein Tipp: Einen gehäuften Teelöffel Kurkuma-Pulver mit 100 ml Wasser verrühren und erhitzen. Anschließend fügen Sie etwas geriebenen Ingwer, Pfeffer, Zimt und einen Teelöffel Kokosöl hinzu und gießen 250 ml Haferoder Mandelmilch auf. Die würzige, warme Milch am besten abends vor dem Schlafengehen genießen.

### 2. DAUMEN DRÜCKEN

Zwischen Daumen und Zeigefinger liegt ein Punkt, der einen Bezug zum Kopf hat. Massiert man ihn, hat man dadurch einen durchblutungsfördernden, regulierenden Effekt auf die Nasennebenhöhlen.

Mein Tipp: Wenn Sie also merken, dass sich ein Schnupfen anbahnt, sollten Sie hier am besten einmal pro Stunde etwa zwei Minuten drücken. Das kann das Ausbreiten der Erreger erschweren.

#### 3. TRAUBEN ESSEN

Ich empfehle täglich eine Handvoll Trauben zu essen. In ihren Schalen steckt der Pflanzenstoff, Resveratrol', der für seine anti-entzündlichen und anti-viralen Eigenschaften geschätzt wird. Die Kerne enthalten einen weiteren immunstärkenden Stoff (OPC: Ogliomere Proanthocyanidine). Mein Tipp: Wenn Sie keine Trauben mögen, können Sie auch Kombi-Präparate aus der Apotheke einnehmen.

#### 4. TIEF SCHLAFEN

Das Immunsystem bildet bevorzugt unter einer bestimmten Hormonkonstellation im Tiefschlaf sein Langzeitgedächtnis aus. Nur so kann sich unsere Abwehr nach dem Erstkontakt mit Erregern später erneut an diesen erinnern.

Mein Tipp: Bewegen Sie sich tagsüber so viel wie möglich. Schon leichte körperliche Aktivität, etwa Walken, kann die Qualität der Tiefschlafphasen verbessern.

#### 5. DINGE SOFORT ERLEDIGEN

Eine Studie zeigt: Wer alltägliche Aufgaben immer wieder aufschiebt schadet seinem Immunsystem. Der Grund: Wir geraten unter psychischen Druck. Dieser Stress lässt den Körper vermehrt das Hormon Cortisol ausschütten, das wiederum die Abwehrzellen schwächt. **Mein Tipp:** Nehmen Sie dringende Erledigungen sofort in Angriff.



Mehr Puste, Schwung und Ausdauer im Alter

# Mehr Kraft fürs Herz, mehr Kraft fürs Leben!

Wenn Bewegung in der Natur für Sie vom Vergnügen zur Anstrengung geworden ist und Sie dadurch schnell aus der Puste kommen, liegt das häufig nicht nur am Alter, sondern am Herzen. Doch dagegen können Sie natürlich etwas tun!

Das wird Sie überraschen: Neun von zehn Erwachsenen über 60 geben dem Alterungsprozess die Schuld an den körperlichen Leistungseinbußen und fügen sich in ihr Schicksal. Nur knapp 40 Prozent kommt es in den Sinn, dass es am Herzen liegen könnte. Doch genau das ist meist der Fall.

Das Herz verliert im Alter an Kraft, die Pumpleistung nimmt ab. Bei körperlicher Belastung strömt dann zu wenig Blut durch den Körper. Die Zellen bekommen zu wenig Sauerstoff und können nicht genug Energie bereitstellen. Die Folge: Sie fühlen sich schlapp und müde.



Pflanzenkraft fürs Herz steckt in dem Weißdorn-Spezialextrakt WS® 1442 (Wirkstoff von Crataegutt® novo):

- Die Pumpkraft des Herzens wird erhöht, die Durchblutung verbessert sich.
- Die Gefäße bleiben elastisch, die Menge des transportierten Blutes kann besser an den Bedarf bei Ruhe bzw. bei Bewegung angepasst werden.
- Die Sauerstoffversorgung wird verbessert, Ihr Körper hat dadurch mehr Energie.

Bei regelmäßiger Einnahme fühlen Sie sich meist schon nach wenigen Wochen belastbarer und kommen nicht mehr so schnell außer Atem.



Problemlos kombinierbar mit anderen Medikamenten!

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