

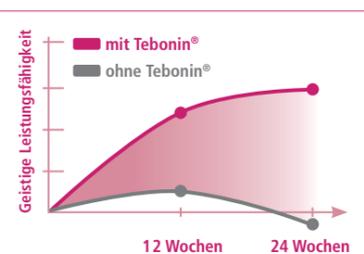
## Geistig fit – Wer konsequent handelt, hat gute Chancen!



**Zuerst ist es mehr lästig als schlimm**

**Dranbleiben ist alles**

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 funktions-tüchtiger 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.



Nach Abnahme der geistigen Leistungsfähigkeit mit zunehmendem Alter kann Tebonin® bei langfristiger Einnahme helfen.<sup>2</sup>

**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.<sup>1</sup> 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.<sup>2</sup>

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

Fragen Sie Ihren Arzt, er hilft Ihnen gerne weiter.



<sup>1</sup>Grass-Kapanke, B. et al., 2011, Neuroscience & Medicine. <sup>2</sup>Gavrilova, S. I. et al., 2014, Int. J. Geriatr. Psychiatry. <sup>3</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. T11/01/03/16/02/RA

## Serie: Folge 44 + Beim Hausarzt // Erkältung



**J**etzt im März kommen immer öfter Patienten mit „Dauerschnupfen“ in die Praxis. Die Nase läuft, ständiger Husten, gerötete Augen. So auch bei dieser 57-jährigen Patientin. Kaum ist sie im Sprechzimmer, putzt sie sich die Nase. Ich denke unwillkürlich an eine Virus-Infektion. Doch als sie zu erzählen beginnt, scheint die Sache nicht mehr so eindeutig: „Seit Januar bin ich praktisch durchgehend erkältet, Herr Doktor. Ich habe sogar immer wieder eine Bindehautentzündung. Die ist auch im Februar nicht weggegangen. So was hatte ich noch nie. Und auch auf den Bronchien fühle ich ein Gewicht beim Atmen.“

### Was der Antikörper-Test verrät

Ich höre sie ab. Das Rasseln in den Bronchien zeigt, dass zäher Schleim das Atmen erschwert. Ich habe einen Verdacht: „Würden Sie je auf Allergien getestet?“ Sie schüttelt den Kopf. „Ich hatte noch nie eine Allergie. Und in meinem Alter passiert da doch auch nichts mehr, oder?“ Ich erkläre der Patientin meinen Verdacht: „Ich vermute, dass Sie unter Heuschnupfen leiden. Deshalb werde ich einen Lungenfunktionstest veranlassen. Dabei kann ich sehen, wie gut die Bronchien arbeiten. Zudem nehmen wir eine Blutprobe, um nachzuschauen, ob besonders viele IgE-Antikörper vorhanden sind, die auf eine Allergie hinweisen.“

Tatsächlich werden Allergien auch unter älteren Menschen immer häufiger. Jeder Fünfte leidet an Heuschnupfen oder Asthma. Früher trat eine Allergie meist in der Zeit des Heranwachsenden auf. Heute kann es viel länger dauern, bis der Körper eine Allergie entwickelt. Meine Patientin kommt von der Lungenfunktions-Prüfung zurück. Die Ergebnisse passen. „Warum passiert mir denn so was?“, fragt sie. „Durch die Luftverschmutzung werden Pollen aggressiver, die Klimaerwärmung verlängert die Blütezeiten. Das Immunsystem kann sich nicht mehr entspannen.“

### Was sofort gegen Asthma hilft

„Und was machen wir jetzt?“, möchte sie wissen. „Wir lindern erst mal die Beschwerden und schauen parallel, worauf Sie allergisch reagieren.“ Ich verschreibe ihr einen Inhalator, der sowohl eine langwirksame, bronchialerweiternde Substanz (Formoterol) als auch einen Entzündungshemmer (Budesonid) enthält. „Sie haben wahrscheinlich ein ‚schlecht kontrolliertes Asthma‘ entwickelt. Von diesem Medikament nehmen Sie bitte morgens und abends je zwei Atemzüge. Danach den Mund ausspülen und etwas essen, damit sich kein Pilz im Mund bildet.“ Zudem überweise ich sie zu einem Hautarzt, der ihre Allergie im Detail bestimmt. „Für Augen und Nase schreibe ich Ihnen Antihistaminika auf, als Nasenspray und Augentropfen, die unterbrechen die Allergie. Wenn das nicht reicht, können wir auf Tabletten wechseln. Später können wir darüber nachdenken, dem Körper die Allergie abzugewöhnen (Hypo-Sensibilisierung).“ Zwei Wochen später ist sie wieder da. Der Hautarzt-Termin steht an. Die Blutwerte legen ebenfalls eine Allergie nahe. „Mir geht es wieder gut. Muss ich jetzt wirklich noch dahin?“ Ich freue mich über den Zwischenerfolg, rate dennoch zur Konsultation des Kollegen. Es gilt, genau zu prüfen, was die Allergie auslöst, und die beste Therapie zu finden.

### Dr. med. Dierk Heimann

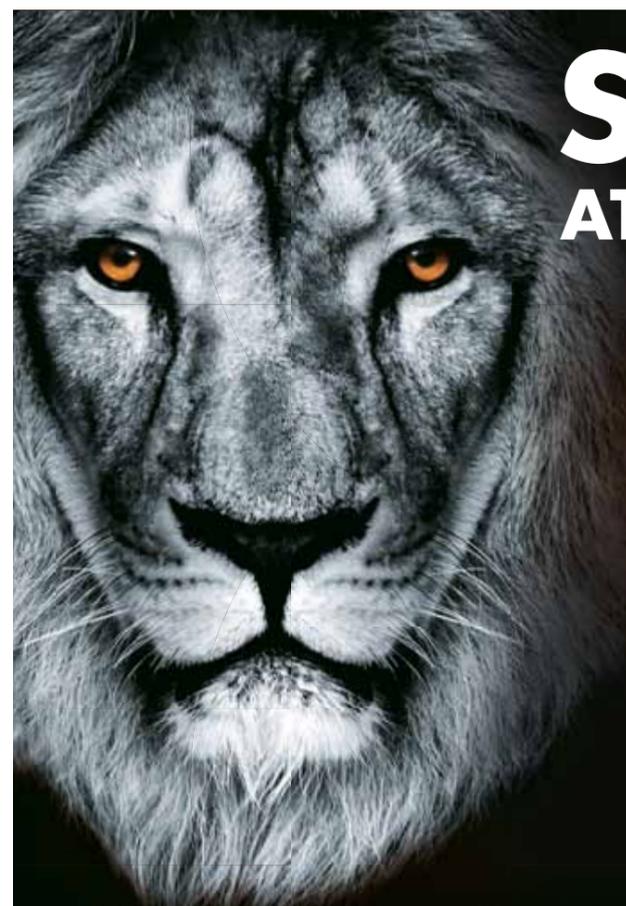
Er ist seit 20 Jahren Arzt und hat sich unter anderem auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Vorbeugungs-, Ernährungs- und Naturmedizin spezialisiert. [www.ihr-hausarzt-in-mainz.de](http://www.ihr-hausarzt-in-mainz.de)

# „Warum verschwindet die Erkältung nicht, Herr Doktor?“



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

# 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

\*bei akuter Bronchitis



# Umckaloabo®

Unausprechlich, aber ausgesprochen gut

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

Umckaloabo® 8 g/10 g Flüssigkeit. Für Erwachsene und Kinder ab 1 Jahr. Wirkstoff: Pelargonium-sidooides-Wurzeln-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/01/03/16/05