

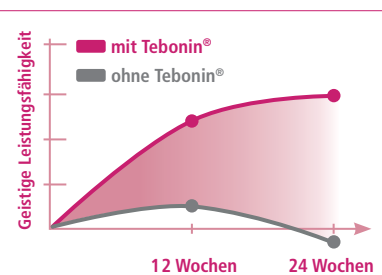
Geistig fit – Wer konsequent handelt, hat gute Chancen!



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.²

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.



• Stärkt Gedächtnis
und Konzentration*

*Bei altersassoziierten geistigen
Leistungseinbußen.

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

„Warum habe ich solche Gelenkschmerzen Herr Doktor?“

Schon beim Eintreten fällt mir sein starkes Humpeln auf, sein Gesicht ist schmerzverzerrt, und trotz Regen trägt er offene Sandalen. Ich hatte bereits eine Notiz gelesen, dass es ihm nicht gut geht und er unter starken Schmerzen leidet. Mein Patient ist 58, selbstständiger Handwerker und leidet seit Jahren unter Bluthochdruck, sowie unter etwas Übergewicht. Doch so etwas ist neu. „Ich habe solche Schmerzen im rechten Fuß, am großen Zeh ist es am schlimmsten.“ Er schleppt sich zum Stuhl. „Was kann das bloß sein? Verletzt habe ich mich nicht.“

Ich habe sofort einen Verdacht

Der große Zeh ist rot und geschwollen. Jetzt weiß ich auch, warum er keine Strümpfe trägt: Sein Fuß braucht Platz! Ich schaue in der Akte nach seinen Blutwerten. Er hat schon seit Langem zu hohe Harnsäurewerte (9,1 mg/dl), wollte aber nie etwas dagegen tun. Normal sind Werte bis etwa 6,5 Milligramm pro Deziliter bei Frauen und knapp 8 mg/dl bei Männern. Liegen die Werte darüber, können sich Kristalle in den Gelenken bilden. Mein Patient hat mir irgendwann einmal erzählt, ein anderer Arzt habe ihm deshalb Allopurinol verschrieben, das habe er aber nicht vertragen – auch das steht in seiner Akte. Inzwischen ist das längst vergessen, es hilft mir im Moment aber weiter. Vermutlich haben sich in den Gelenken nun tatsächlich kleine Kristalle gebildet, diese haben zu einer Entzündungsreaktion ohne Erreger geführt. Ein Gichtanfall!

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

Oft tritt die Krankheit nach einem besonders üppigen Mahl auf...

Harnsäure entsteht beim Abbau der Erbinformationen (DNA), von Körperzellen oder Nahrung. Eigentlich wird sie über die Niere ausgeschieden. Wird Alkohol getrunken, geschieht das weniger. Die Werte steigen. Auch nach Fleisch und Schalentieren. Daher galt Gicht in früheren Jahrhunderten als die „Krankheit des Adeligen“... Nun heißt es erst mal: Schmerzen lindern. Die Nieren- und Leberwerte meines Patienten sind in Ordnung, daher gebe ich ihm ein entzündungshemmendes Schmerzmittel (Naproxen, 2x 500 Milligramm) und das Cortisonpräparat Prednisolon in abnehmender Dosierung (50, 40, 30, 20 und 10 Milligramm pro Tag). Dazu kommt ein Magenschutz (Omeprazol, 20 Milligramm pro Tag). Schnell geht es meinem Patienten besser. Nach zwei Wochen

ist alles vorbei. „Nun müssen wir weiteren Gichtanfällen vorbeugen“, sage ich zu ihm. „Und wie mache ich das?“ „Weniger Fisch, Fleisch und Schalentiere, weniger Alkohol und jeden Tag eine Tablette.“ Ihm fällt ein, dass er ein solches Medikament einmal nicht vertragen hat. „Es gibt etwas Neues“, beruhige ich ihn. „Febuxostat wird nach einem Gichtanfall gegeben. Wir fangen mit 80 Milligramm an. Einmal täglich. Wichtig: Durch das Senken der Harnsäure kann es kurzfristig zu einem erneuten Gichtanfall kommen, weil die Harnsäurekristalle in den Gelenken sich auflösen. Dann trotzdem weiter nehmen! Nur, wenn Sie Ausschlag bekommen, bitte absetzen und anrufen.“ Er nickt. Nach vier Wochen sehe ich ihn wieder. Seine Blutwerte liegen nun bei 5,8 mg/dl. Ideal. „Mir geht es gut. Muss ich meine Therapie fortsetzen?“ Ich nicke.

Stark gegen Nagelpilz



Ciclopoli Der einzige wasser- lösliche Anti-Pilz-Lack

- + einfach und bequem anzuwenden
 - + kein Feilen, kein Nagellackentferner
 - + dringt rasch und tief 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: Januar 2017. Polichem SA; 50, Val Fleuri; LU-1526 Luxembourg. Mitvertrieb: Almirall Hermal GmbH, Geschäftsbereich Taurus Pharma; Scholtzstraße 3; D-21465 Reinbek. info@almirall.de
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.