

NÄCHTLICHER HARNDRANG*?



Doppelte Pflanzenkraft

Reduziert häufigen Harndrang*

Schont die Sexualfunktion

Rezeptfrei in der Apotheke.

*bei gutartiger Prostatavergrößerung

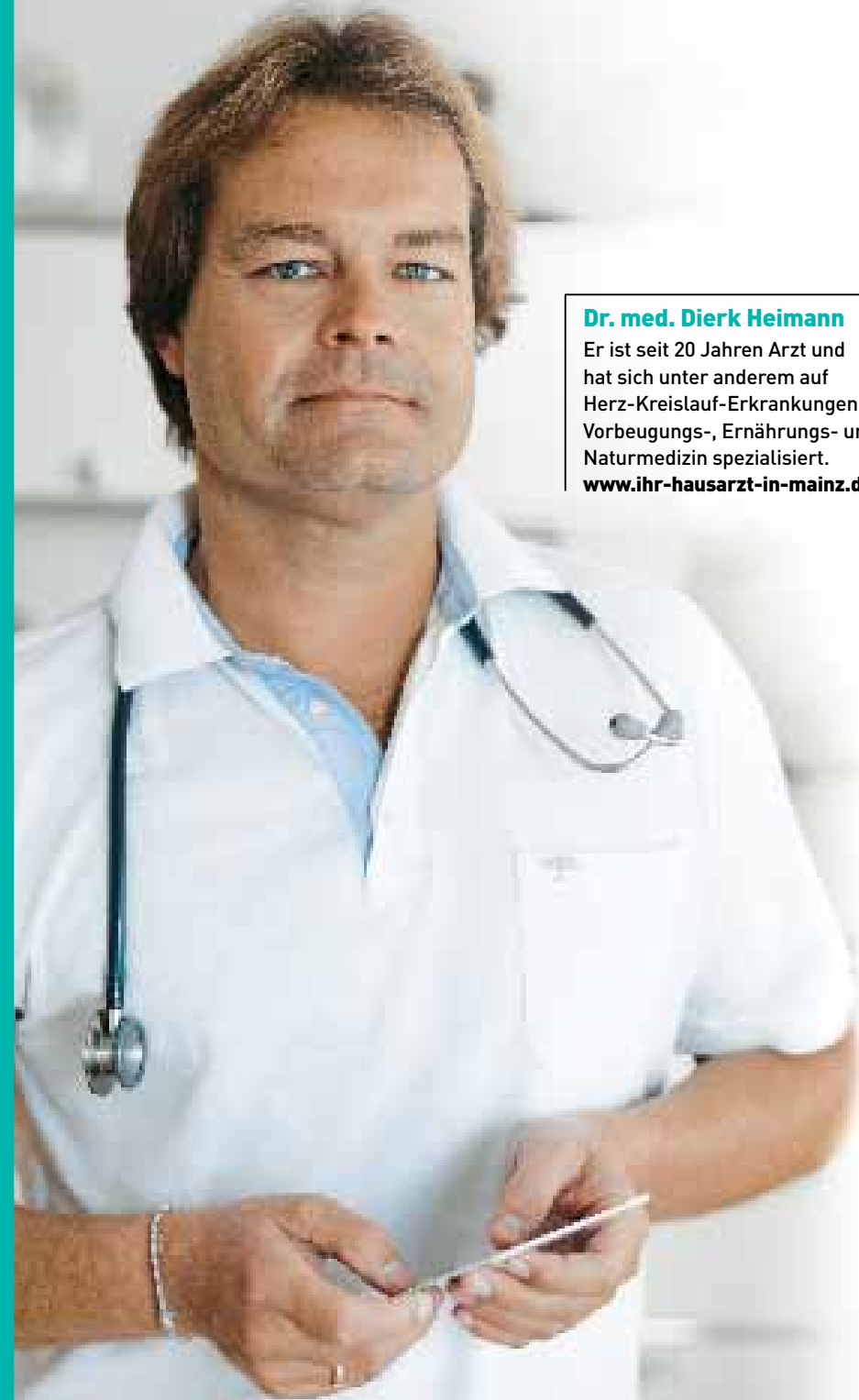
Prostagutt® forte 160/120 mg. 160/120 mg / Weichkapsel. Für männliche Erwachsene. **Wirkstoffe:** Sabal-Dickextrakt und Brennnesseltrockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Beschwerden beim Wasserlassen bei gutartiger Prostatavergrößerung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und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



P/01/04/17/03

Serie: Folge 72 **+** Beim Hausarzt // Erkältung

„Gibt es ein Spray gegen Erkältung, Herr Doktor?“



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

Husten und Triefnasen, wohin man schaut: Die Erkältungszeit hat begonnen! Seitdem scheint alle meine Patienten dieselbe Frage zu beschäftigen – auch die 56-Jährige, die an diesem Morgen als Erste meine Praxis betritt. „Ich arbeite in der Gastronomie. Da hustet ständig jemand. Wie verhindere ich, dass ich mich anstecke?“ Ich will gerade antworten, da unterbricht sie mich: „Wie machen Sie das denn, Herr Doktor?“ Ich muss schmunzeln. Normalerweise sollen wir Ärzte nicht darüber sprechen, wie wir mit gesundheitlichen Problemen umgehen. Nur wenn wir damit eine zusätzliche Überzeugung vermitteln – wie beim Impfen. „Ich lasse mich gegen Grippe impfen und prüfe, ob ich alle empfohlenen Impfungen noch auf dem neuesten Stand habe – zum Beispiel Keuchhusten.“ Meine Patientin schaut mich an. „Und was machen Sie noch?“

Mein persönliches Anti-Erkältungs-Programm

Ich nehme ein Blatt Papier und schreibe die Buchstaben „GRIPPE“ untereinander – auch wenn es um Erkältungen geht. Ich erkläre: „Ich achte auf G wie ‚genügend Schlaf‘. Unser Körper braucht Ruhephasen, um abwehrstark zu sein. R wie ‚richtig abhärten‘; also morgens nach dem Duschen kalt abspülen. Draußen nicht zu warm anziehen. Der Körper muss merken, dass es kühler wird. I wie ‚Innenluft anfeuchten‘. Wenn Sie keinen Luftbefeuchter haben, legen Sie ein feuchtes Handtuch über die Heizung. Das müssen Sie aber nach jedem Tag austauschen und bei 60 Grad waschen, damit sich keine Pilze bilden. Lüften verhindert, dass die Atemwege austrocknen – das stärkt die Abwehr. P wie ‚Pflanzenkraft nutzen‘. Ich nehme Senföle aus Kapuzinerkresse oder Meerrettich. Außerdem ätherische Öle (als Kapseln) zusammen mit Vitamin D. Das zweite P: ‚peinlich genau Hände waschen‘. 30 Sekunden mit Seife töten 99 Prozent der Erkältungsviren. Und E wie ‚Ernährung‘. Noch mehr Obst und Gemüse als sonst. Dann brauchen Sie im Winter keine Vitamintabletten.“

Neues aus der Apotheke

Meine Patientin schaut auf meinen Zettel. „Und was ist mit diesen neuen Medikamenten, die Erkältungsviren abtöten sollen?“ „Das gibt es als Nasenspray. Die Idee: Erkältungsviren sollen beim ersten Kontakt durch eine Art Schutzschicht aus Glycerin und Trypsin gestoppt werden. Die Präparate gibt es ohne Rezept für ein paar Euro in der Apotheke.“ Meine Patientin schaut mich an. „Helfen die?“ „Also, ich benutze sie nicht – aber einige Patienten berichten Positives. Auch die verfügbaren Studien konnten weniger Erkältungsbeschwerden nachweisen. Sie können es ja mal versuchen. Gibt nur wenig Nebenwirkungen.“ Aber meine Patientin ist noch nicht fertig: „Und wenn ich die echte Grippe habe? Mit Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen.“ „Dann kommen Sie bitte schnell vorbei – innerhalb von 48 Stunden. Wir können einen Wirkstoff versuchen, der den Verlauf abmildern kann. Ansonsten hilft nur: Bettruhe!“

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

ANZEIGE

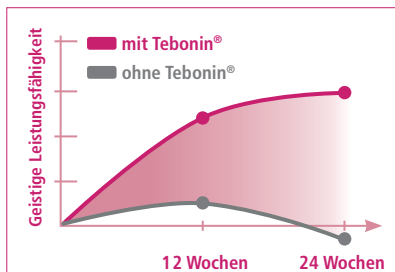
Geistig fit – Wer konsequent handelt, hat gute Chancen!



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 funktionsfähiger 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.¹

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.

Nur in Ihrer Apotheke!



Pflanzlich und gut verträglich

- Stärkt Gedächtnis und Konzentration*

*Bei altersassoziierten geistigen Leistungseinbußen.

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

T1/01/03/16/02/RA