

Geistig fit – Wer konsequent handelt, hat gute Chancen!

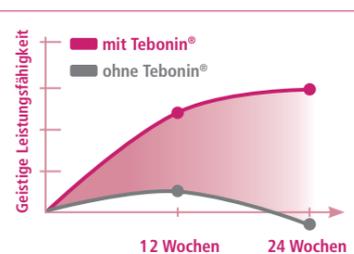


Zuerst ist es mehr lästig als schlimm

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.

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.³

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!

Tebonin® konzent® 240 mg

Pflanzlicher Wirkstoff für Leistungssteigerung des Gehirns

• Stärkt Gedächtnis und Konzentration*

*Bei altersassoziierten geistigen Leistungseinbußen.

Pflanzlich und gut verträglich

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

„Warum habe ich Brustschmerzen, 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

Die ältere Dame vor mir greift sich mit den Händen an die Brust. „Es tut in meiner Brust so weh, Herr Doktor. Schon seit gestern Abend.“ In mir läuft sofort ein eingeübtes Schema ab: Jetzt erst mal die lebensgefährlichen Dinge abklären: Herz-, Lungen- oder Gefäßprobleme? So habe ich es gelernt. Dann muss ich entscheiden, ob ich meine 56-jährige Patientin lieber ins Krankenhaus überweise. Schließlich hat man in der Klinik alles an Diagnostik-Verfahren zur Verfügung, in der Praxis muss man gut auswählen.

Schmerzen – und kein Befund

Ihr Blutdruck ist normal. Hände und Füße sind warm. Die Sauerstoffsättigung ist auch gut. Schmerzen beim Ein- und Ausatmen gibt meine Patientin nicht an. Ich lasse umgehend ein EKG machen und den Herzmarker Troponin bestimmen. Alles ohne Auffälligkeiten. Das ist erst einmal sehr erleichternd. Damit ist ein größeres Herzproblem schon unwahrscheinlicher. Auch ein Schnelltest auf die sogenannten D-

Dimere verläuft negativ. D-Dimere entstehen, wenn im Körper Blutgerinnsel aufgelöst werden. Also ist auch eine Lungenembolie oder eine defekte Hauptschlagader (sog. Aortendissektion) auszuschließen. Ich schaue in ihre Akte. Meine Patientin hatte vor Jahren einmal eine Refluxösophagitis – also eine Entzündung der Speiseröhre, weil ständig Magensäure in die Speiseröhre gedrückt wurde. „Wann haben die Schmerzen denn begonnen?“, möchte ich von ihr wissen. „Gestern nach dem Abendessen.“ Ich frage nach, was und wann sie zu Abend gegessen hat. „Es war später als sonst, Herr Doktor. So 21.00 Uhr. Und wir haben uns etwas gegönnt: Thunfisch aufs Brot und Ölsardinen. Dazu ein Glas Weißwein.“ Sie lächelt mich an.

Ich habe einen Verdacht

Mir kommt der Verdacht, dass es doch wieder die Magensäure ist, die die Beschwerden auslöst. Geradespätens und fettiges Essen sowie das Liegen im Bett lassen die Säure an den falschen Ort, nämlich in die Speiseröhre fließen. Allerdings nimmt meine Patientin schon ein Medi-

kament gegen Magensäure ein. Das Omeprazol. Ein Klassiker. Liege ich also falsch? Plötzlich erinnere ich mich an einen Satz von Professor Ralf Kiesslich aus Wiesbaden. Er war mal mein Chef und zählt zu den führenden Magen-Darm-Spezialisten. „Bei den Säureblockern gibt es riesige Unterschiede – bis zum Neunfachen der Wirkung.“ Ich entschlief mich, ihr eine andere Substanz aufzuschreiben: Esomeprazol. Eine Weiterentwicklung, die noch mehr Säure im Magen an der Entstehung hindert. Meine Patientin holt das Medikament gleich aus der Apotheke, schon nach 30 Minuten geht es ihr deutlich besser, sagt sie mir am Telefon. Also war es tatsächlich die Säure. Ich überweise sie dennoch zu einer Magenspiegelung und verordne ihr das Esomeprazol für mindestens vier bis sechs Wochen. So lange braucht die Schleimhaut in der Speiseröhre, bis sie sich von den Säureangriffen erholt hat. In meiner Akte notiere ich sehr ausführlich, warum ich das Esomeprazol gegeben habe. Immerhin ist es deutlich teurer. Wenn man es gut begründen kann, ist das für die Krankenkassen meist in Ordnung.

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

Anzeige

Puste, Schwung und Ausdauer

Spürbar mehr Lebenskraft!

Kennen Sie das auch? Aktivitäten, die früher leicht und selbstverständlich waren, strengen heute oftmals an, man kommt aus der Puste und muss Pausen einlegen. Ursache ist häufig die im Alter nachlassende Funktion von Herz und Kreislauf. Doch diese können Sie ganz gezielt auf natürliche Weise unterstützen.

Herz und Kreislauf sind der Motor unseres Lebens: Unser Herz pumpt unaufhörlich Blut durch unser Gefäßsystem und versorgt damit alle Organe mit lebensnotwendigem Sauerstoff.



Bewegen wir uns schneller, oder üben eine etwas anstrengendere Tätigkeit aus, muss auch unser Herz-Kreislauf-System deutlich mehr leisten. Mit zunehmendem Alter lässt die Leistung von Herz und Kreislauf jedoch nach. Die Folge: weniger Puste, Ausdauer und Kraft, z. B. beim Wandern.

Crataegutt® – Pflanzenkraft für Herz und Kreislauf

Nur in Crataegutt® steckt der Weißdorn-Spezialextrakt WS® 1442. Das pflanzliche Präparat unterstützt das Herz auf natürliche und verträgliche Weise:

- Es stärkt die **Pumpkraft** des Herzens, das Blut kann wieder bis in den letzten Winkel gepumpt werden
- Es hält die **Gefäße** elastisch, das Blut kann leichter durch den Körper fließen

► Für eine bessere **Sauerstoffversorgung** im Körper

Das Ergebnis lautet oft: Spürbar mehr Lebenskraft, schon nach 3 bis 6 Wochen!

