

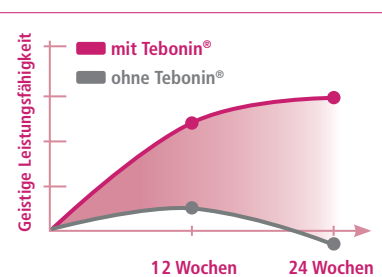
Geistig fit – Wer konsequent handelt, hat gute Chancen!



**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.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.



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

Serie: Folge 76 + Beim Hausarzt // Hautanhängsel



Man hört sie immer wieder – Begriffe, die achtlos „dahergesagt“ werden und dann zu einer Riesen-Verunsicherung, ja sogar zu furchtbaren Ängsten, führen. Heute ist wieder so ein Tag. Die 53-jährige Patientin vor mir kämpft mit den Tränen. Sie wollte unbedingt zu mir, hat lange im Wartezimmer gewartet. Ohne Termin. „Der Physiotherapeut hat gesagt, ich hätte einen Tumor unter der Haut. Habe ich nun Krebs?“ Die Angst ist ihr ins Gesicht geschrieben. Bei der anschließenden Untersuchung ertaste ich eine etwa kirschkernegroße, weiche, gut verschiebbare Struktur, links neben ihrem Bauchnabel. Diese hat der Physiotherapeut wohl bei seiner Behandlung aufgespürt. „Ja, genau da“, bestätigt meine Patientin und schaut mich erwartungsvoll an. „Tut mein Drücken weh?“, frage ich sie. Dann könnte es sich um eine verkapselte Entzündung, einen Abszess, unter der Haut handeln. „Nein, bis jetzt habe ich nichts bemerkt. Haben Sie eine Vermutung, was es sein könnte?“ Ich setze mich wieder auf den Stuhl.

Sie lässt sich nicht beruhigen

„Das ist vermutlich ein Lipom, eine kleine Ansammlung von Fett unter der Haut. Völlig ungefährlich. Warum Lipome entstehen, weiß man nicht. Man vermutet, dass es eine genetische Veranlagung gibt. Haben viele.“ Meine Patientin wirkt weiter unsicher. Bei ihr hat sich der Begriff „Tumor“ eingebrannt. Ihre Gedanken kreisen um das Wort „Krebs“. Worte wirken. Im Guten wie im Schlechten. „Wie können Sie sich da sicher sein?“, fragt sie. Ich bin für ihre Offenheit dankbar, nur so lassen sich Ängste ausräumen. „Ich schaue mir die Struktur gerne im Ultraschall an“, schlage ich vor. „Dann messen wir die Größe und schauen in drei Monaten, ob es eine Veränderung gibt.“ Dieses zurückhaltende Vorgehen ist meiner Patientin zu wenig. Sie schüttelt den Kopf. „Nein, ich will das raus haben“, sagt sie entschlossen. Ich verstehe, dass sie ihre Angst nicht in den Griff bekommen wird. Deshalb lenke ich ein. „Dann schicke ich Sie zu einer Chirurgin. Sie wird die Struktur entfernen und zur Gewebekunde schicken.“ Eigentlich würde man ein solches Lipom, also einen völlig gutartigen, harmlosen Tumor nur entfernen, wenn er schmerzt oder bei Bewegung Probleme bereitet. Meine Patientin schaut mich erleichtert an: „Danke, dass Sie meine Sorge ernst nehmen!“

Jeder Mensch hat Hautveränderungen

„Wie ist es denn sonst mit der Haut? Worauf sollte ich achten?“, möchte meine Patientin noch von mir wissen. „Es gibt eine einfache Regel“, erkläre ich. „Jede schmerzlose neue Hautveränderung, die 100 Tage bleibt, sollten wir uns näher ansehen. Wenn etwas weh tut, größer wird, gerötet und warm ist, bitte gleich zum Arzt: Es kann ein Abszess sein. Der muss oft vom Arzt geöffnet werden. Auch Leberflecke, die größer als ein halber Zentimeter sind und an den Rändern ausfransen oder unterschiedlich gefärbt sind, sollte sich ein Arzt anschauen. Generell gilt: Wir alle sind voll von Hautveränderungen. Die gefährlichen herauszufischen, ist eine Herausforderung.“ Ein paar Tage später lese ich den Brief der Chirurgin. Es war ein Lipom. Völlig harmlos.

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

„Sind diese Knoten gefährlich, 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



GeloMyrtol® forte. Zur Schleimlösung und Erleichterung des Abhustens bei akuter und chronischer Bronchitis. Zur Schleimlösung bei Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Sinusitis). Wirkstoff: Destillat aus einer Mischung von rektifiziertem Eukalyptusöl, rektifiziertem Süßorangenöl, rektifiziertem Myrtenöl und rektifiziertem Zitronenöl (66:32:1:1). Zur Anwendung bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern ab 6 Jahren. Enthält Sorbitol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

G. Pohl-Boskamp GmbH & Co. KG, 25551 Hohenlockstedt (01/11)

GeloMyrtol®
forte