

# 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/01/01/18/03



Serie: Folge 101 **Beim Hausarzt // Alkohol**

**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)



„Ein Glas Wein schadet doch nicht wirklich, Herr Doktor?“

## Das Magazin zum Gesundbleiben!

Weitere Expertentipps rund um Körper, Seele und Wohlbefinden lesen Sie in der aktuellen Ausgabe von „Good Health“. Außerdem: Wie Tomaten in all ihrer köstlichen Vielfalt uns vor Krankheiten schützen und glücklich machen; 100 Symptome – eine Ursache: Was wir über die Schilddrüse wissen sollten; Die verblüffende Heilkraft antibiotischer Pflanzen; Kniegesunde Bewegung im Sommer und vieles mehr ...

**Jetzt am Kiosk!**



**B**ei uns in Mainz – im Herzen des Weinanbaubereichs Rheinhessen – gehört zum Essen und zu vielen anderen Gelegenheiten ein kühles Glas Weißwein dazu. Gerade in den wärmeren Monaten. Das bereitet meiner 63-jährigen Patientin Sorgen. „Herr Doktor, ich glaube, mein Mann trinkt zu viel. Wie viel ist denn noch gesund?“ Diese Frage höre ich häufig. „Es kommt drauf an“, sage ich. „Vereinfacht können wir sagen: Alles, was bei einem Gesunden über ein kleines Glas Wein pro Tag hinausgeht, verkürzt unser Leben.“ Meine Patientin ist überrascht. „Ich denke, ein Viertel ist gesund?“

### Die alarmierende neue Studie

Ich schüttle den Kopf. „Leider nein. Das dachten wir lange. In einem kleinen Glas Wein befinden sich etwa 13 Gramm Alkohol. Je nach Weinsorte sogar mehr. Pro Woche sind das fast 200 Gramm reiner Alkohol. Eine neue Studie zeigt: Das kostet uns etwa ein halbes Jahr Lebenszeit. Ab drei bis vier Gläsern sind es schon ein bis zwei Jahre weniger. Ab 350 Gramm Alkohol – pro Tag etwas mehr als eine halbe Flasche Wein – leben wir vier bis fünf Jahre kürzer.“ Meine Patientin ist bestürzt. „Hilft es, wenn man vorher gut isst?“ Wieder schüttle ich den Kopf. „Leider nein. Mehr Nahrung bzw. Fett im Magen- und Darmtrakt verlangsamt lediglich die Aufnahme in den Blutkreislauf. Wir spüren die Alkoholwirkung verzögert. Das ist trügerisch, weil eventuell mehr getrunken wird, als der Körper verträgt.“ Meine Patientin hängt an meinen Lippen. Das hat sie so nicht erwartet. „Sind diese Zahlen sicher?“ Ich rufe auf meinem Rechner eine Studie auf, die ich gerade erst heruntergeladen habe. Sie stammt aus dem berühmten „The Lancet“ und wurde im April veröffentlicht.

### Wie geht man damit nun um?

Insgesamt wurden 83 Studien mit fast 600 000 Personen in 19 Ländern ausgewertet. Ein Riesen-Projekt. „Untersucht wurde die Gesamtsterblichkeit. Also jede mögliche Todesursache.“ Meine Patientin schaut bekümmert. „Mein Mann trinkt jeden Tag bestimmt drei Gläser Wein.“ „Schicken Sie ihn gerne zu mir“, sage ich. „Über seine Laborwerte oder eine Ultraschalluntersuchung der Leber bekomme ich oft einen guten Gesprächszugang. Ist ja für viele ein peinliches Thema.“ Ich erzähle ihr von einem 80-jährigen Patienten mit leicht eingeschränkter Leberfunktion. Ihm wurde im Krankenhaus jeglicher Alkohol verboten. Nach Lehrbuch ist das richtig. Doch der ältere Herr trifft sich seit 40 Jahren jede Woche mit seinen Freunden im „Haus des Deutschen Weins“. Das bedeutet ihm viel. Er bat mich um Rat. Ich habe gesagt: „Gehen Sie weiter dorthin! Trinken Sie lieber ein Glas teuren Wein als drei billige. Oder zwei Weinschorlen.“ Mein Patient hat gestrahlt. Streng medizinisch ist das falsch. Ich glaube dennoch, es war der richtige Rat. Warum? Leben ist mehr als Medizin. Deshalb bin ich gerne Generalist. Meine Patientin ist ein wenig beruhigt und vereinbart einen neuen Termin. Für ihren Mann.

ANZEIGE

## Geistig fit bleiben – Frühzeitig handeln lohnt sich!



**Zuerst ist es vor allem lästig**

Etwas zu vergessen oder sich schlechter konzentrieren zu können als früher – das gehört zum Leben dazu. Aber was, wenn das häufiger wird? Lässt sich dann etwas für die geistige Fitness tun?

**Dranbleiben ist alles**

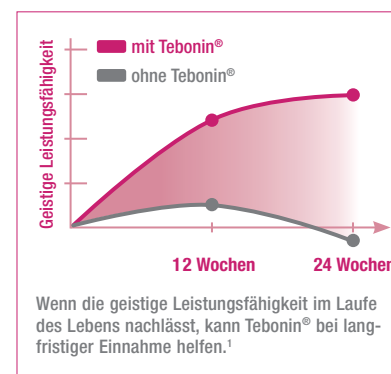
Der positive Effekt setzt nicht über Nacht ein: Es braucht 6–8 Wochen, bis der pflanzliche Spezialextrakt seine volle Wirkung entfalten kann. Innerhalb dieses Zeitraums bessern sich in der Regel Gedächtnisleistung und Konzentration.

**Frühzeitiges Handeln hilft**

Im Laufe des Lebens verringern sich Anzahl und Vernetzung der Gehirnzellen. Je besser die Versorgung mit Sauerstoff ist und je mehr Verbindungen zwischen den Nervenzellen im Gehirn erhalten werden, desto besser sind die Aussichten, geistig leistungsfähig zu bleiben. Dafür kann man frühzeitig etwas tun, wie auf gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung zu achten, aber auch mentales Training und die Pflege sozialer Kontakte können zum Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit beitragen.

Für eine nachhaltige Verbesserung sollten Sie die Einnahme auch danach weiterführen. Es kann sich also lohnen, frühzeitig bei den ersten Anzeichen und über einen längeren Zeitraum etwas zu tun, um geistig fit zu bleiben.

Fragen Sie Ihren Arzt, er hilft Ihnen gerne weiter.



Auch der pflanzliche Ginkgo-Spezialextrakt (Tebonin®, Apotheke) kann Sie dabei auf natürliche Weise unterstützen.

**Stärkt Gedächtnis und Konzentration**

Tebonin® fördert die Durchblutung und verbessert so die Sauerstoffversorgung im Gehirn. Zudem unterstützt es die Verbindung der Gehirnzellen und die Signalverarbeitung. Das stärkt die geistige Leistungsfähigkeit.



**Pflanzlich und gut verträglich**

<sup>1</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. T1/01/09/17/02/RA

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