

# 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 105 **Beim Hausarzt // Allergie**



# „Was hilft am besten bei Heuschnupfen, 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](http://www.ihr-hausarzt-in-mainz.de)

**H**euschnupfen geplagte haben es nicht leicht. Wer außer auf Gräsern auch auf Bäume reagiert, ist momentan wirklich gebeutelt – wie die 43-jährige Patientin vor mir. „Herr Doktor, es wird immer schlimmer. Ständig läuft meine Nase, und die Augen jucken und sind rot.“ Ich verstehe sie. Etwa jeder fünfte bis sechste Deutsche ist betroffen. „Wir sollten einen Wirkstoff versuchen, der das Histamin in seiner Wirkung unterdrückt. Also den Botenstoff, der beim Kontakt mit allergieauslösenden Stoffen freigesetzt wird.“ Meine Patientin kramt ihr Nasenspray aus der Tasche. „So etwas?“

## Unzählige Mittel – welches hilft?

„Ihr Spray enthält Cromoglicinsäure. Die soll verhindern, dass die sogenannten Mastzellen Histamin freisetzen. Das klappt allenfalls bei leichten Beschwerden.“ Enttäuscht steckt meine Patientin ihr Medikament wieder ein. „Ich empfehle ein Antihistaminikum, das Sie in die Augen tropfen und als Nasenspray nehmen. Zum Beispiel die Wirkstoffe Levocabastin oder Azelastin. Damit können wir die Beschwerden ganz gut eindämmen. Sind Sie auch müde?“ Meine Patientin schaut betreten zu Boden. „Ich fühle mich oft wie gerädert und könnte im Stehen einschlafen. Kommt das von der Allergie?“ Ich nicke. „Das höre ich von vielen Betroffenen. Dann sollten wir Ihnen Antihistaminika zusätzlich als Tablette geben. Damit die Müdigkeit schnell nachlässt. Aber Vorsicht: Die älteren Antihistaminika machen müde.“

## Die richtige Dosierung

Meine Patientin schaut irritiert. Ich nehme einen Stift und male zwei Felder. Über eines schreibe ich ‚älter‘, über das andere ‚neuer‘. „Die älteren Wirkstoffe der sogenannten ersten Generation wie das Diphenhydramin, Promethazin, Clemastin oder das Dimenhydrinat wirken gut, machen aber müde. Einige werden heute als Schlaf- oder Beruhigungsmittel eingesetzt. Oder gegen Übelkeit. Wer Auto fahren möchte, konzentriert sein oder Maschinen führen muss, sollte aber die Finger davon lassen. Dann gibt es die Wirkstoffe der zweiten Generation: Cetirizin, Levocabastin, Loratadin, Terfenadin, Azelastin, Mizolastin und Ebastin. Ihr Hauptvorteil liegt darin, dass sie weniger auf das Zentrale Nervensystem einwirken – also weniger müde machen. Dann gibt es noch Weiterentwicklungen der zweiten Generation, manchmal nennt man sie auch Antihistaminika der dritten Generation. Das Levocetirizin, das Desloratadin und das Fexofenadin. Auch für sie gilt: Sie sedieren weniger.“ Meine Patientin schaut mich an. „Da schwirrt einem ja der Kopf.“ Ich lächle. „Ich verschreibe Ihnen das Loratadin als Tablette, einmal täglich mit 10 Milligramm. Und Levocabastin als Augen- und Nasentropfen, dreimal täglich. Dann schauen wir, ob wir die Augen- und Nasentropfen bald weglassen können und die Tablette reicht. Die Antihistaminika wirken übrigens am besten, wenn Sie sie in der Heuschnupfen-Saison täglich und unabhängig von Ihren Beschwerden einnehmen.“ Meine Patientin versucht es. Es geht ihr schnell besser. Den nächsten Termin sagt sie ab. Sie sei selten – ich werte das mal als Erfolg.

## Das Magazin zum Gesundbleiben!

Weitere Expertentipps rund um Körper, Seele und Wohlbefinden lesen Sie in der aktuellen Ausgabe von „Good Health“. Außerdem: Die Entscheidung für ein gesünderes Leben – 10 Kilo weg mit der Ganz-Leicht-Diät; Wie jeder sich in jedem Alter von Rückenschmerzen befreien kann; Was die ganzheitliche Zahnheilkunde über meinen Körper weiß und vieles mehr

**Jetzt am Kiosk!**



ANZEIGE

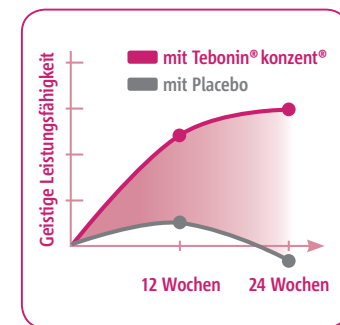
# Öfter vergesslich?\*

## Erste Anzeichen

Mal etwas zu vergessen, ist ganz normal. Aber was, wenn das mit den Jahren häufiger wird? Kann man jetzt schon etwas fürs Gedächtnis oder die geistige Fitness tun?

## Frühzeitiges Handeln hilft

Im Laufe des Lebens baut das Gehirn ab. Doch je besser die Versorgung mit Sauerstoff und je mehr Verbindungen zwischen den Nervenzellen erhalten werden, desto besser die Aussichten, geistig fit zu bleiben. Und dafür kann man frühzeitig etwas tun: z. B. sich gesund ernähren und ausreichend bewegen, mentales Training absolvieren oder soziale Kontakte pflegen.



Wenn die geistige Leistungsfähigkeit im Laufe des Lebens nachlässt, kann Tebonin® konzent® helfen.<sup>1</sup>

Auch der pflanzliche Ginkgo-Premiumextrakt EGb 761® (Tebonin® konzent®, Apotheke) kann Sie auf natürliche Weise unterstützen.

## Stärkt Gedächtnis und Konzentration\*

Tebonin® konzent® fördert die Durchblutung und damit die Sauerstoffversorgung im Gehirn. Auch verbessert es die Verbindung von Gehirnzellen. So stärkt es die geistige Leistungsfähigkeit.

## Dranbleiben ist alles

Der Premiumextrakt entfaltet seine volle Wirkung innerhalb von 6–8 Wochen. In dieser Zeit verbessern sich in der Regel bereits Gedächtnisleistung & Konzentration.

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

Fragen Sie Ihren Arzt, er hilft Ihnen gerne weiter.

✓ Nur in Ihrer Apotheke!

✓ Pflanzlich und gut verträglich



<sup>1</sup>Ihl, R. et al., 2011, Int. J. Geriatr. Psychiatry. \* Bei altersassoziierten geistigen Leistungseinbußen. \*\* IMS PharmaScope® National, Apothekenmarkt nach Umsatz und Absatz, MAT 02/2018. 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. T/01/05/18/02/RA

