

WENIGER
MÜSSEN
MÜSSEN®



Bei nächtlichem Harndrang

Doppelte
Pflanzenkraft

Reduziert
häufigen Harndrang*

Beeinträchtigt nicht
die Sexualfunktion

*bei gutartiger Prostatavergrößerung

Prostagutt® duo 160 mg | 120 mg. 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/01/11/20/03/1



| Medizin |

Magazin

Was ZÄH wirklich brauchen

In Drogerien, Supermärkten und Apotheken gibt es zahlreiche Produkte zur Mundhygiene. Welche sinnvoll sein können und wie wir sie in unsere Pflegeroutine integrieren

Zahnseide Mit ihr lässt sich schädlicher Zahnbelag (Plaque) auch dort entfernen, wo die Bürste nicht hinkommt: in den Zahnzwischenräumen. Bei größeren Abständen zwischen den Zähnen ist eine Interdentalbürste aber die bessere Wahl – die dünne Seide ist da nämlich auf verlorenem Posten. Täglich vor dem Schlafengehen anwenden.

Interdentalbürsten Auch sie befreien die Zahnzwischenräume von Speiseresten und bakteriellen Belägen. Das Bürstchen einmal täglich am Zahnfleischrand in die Zahnzwischenräume schieben und vor- und zurückbewegen. Bei der Größe muss man etwas experimentieren: Die richtige Dicke ist gefunden, wenn die Borsten auf leichten Widerstand treffen. Stehen die Zähne eng, ist Zahnseide besser.

Superfloss Diese spezielle Zahnseide hat einen dickeren, flauschigen Faden und ist ideal für die Reinigung von festsitzendem Zahnersatz wie Implantaten und Brücken. Die Enden sind meist verstärkt, damit das Einfädeln leichter gelingt. Am besten einmal täglich nutzen. Lassen Sie sich vor dem ersten Gebrauch in Ihrer Zahnarztpraxis die Anwendung zeigen.

Gebissreiniger-Tabs Sprudel-Tabletten sind kein Muss. Alleine sorgen sie in keinem Fall für eine ausreichende Säuberung. Effektiver ist die mechanische Reinigung mit Prothesenbürsten. Die Prothese außerdem nach jeder Mahlzeit unter fließendem (nicht heißem) Wasser säubern. Zusätzlich empfiehlt sich einmal jährlich eine professionelle Prothesenreinigung beim Zahnarzt.

Mundsprays Ein Ersatz für eine gründliche Zahnpflege sind sie nicht. Als Ergänzung können sie aber durchaus hilfreich sein. Spezielle pflanzliche Sprays mit Extrakten aus Myrrhe, Blutwurz und Roter Ratanhia können Mundgeruch hemmen und bei bakteriell bedingter



NE

Plauebildung, Parodontitis und Mund- und Zahnfleischentzündungen helfen (z. B. „Repha OS Mundspray“, rezeptfrei, Apotheke). Wie oft? Zwischendurch bei Bedarf.

Zungenschaber Viele halten ihn für überflüssig. Doch gerade auf der Zunge befindet sich ein Großteil der für unsere Mundgesundheit schädlichen Bakterien. Anders als mit der Zahnbürste erreichen wir mit Zungenreinigern auch den meist vernachlässigten hinteren Bereich. Einmal täglich nach dem Zähneputzen von hinten nach vorn über den Zungenrücken gehen.

Weißmacher-Zahncremes Wenn Kaffee, Tee, Rotwein oder Tabak ihre Spuren hinterlassen haben, können diese Pasten die Zahnoberflächen zumindest teilweise ein wenig aufhellen. Manche von ihnen reiben aber den Zahnschmelz stark ab und sollten daher nicht täglich angewendet werden. Fragen Sie am besten zuvor Ihren Zahnarzt. Bei freiliegenden Zahnhälsen und schmerzempfindlichen Zähne bitte nicht benutzen.

TEXT RMH FOTO SHUTTERSTOCK



Schwindel?

„Bremst mich nicht mehr aus!“

Mehr Informationen finden Sie auf www.vertigoheel.de

Code scannen)



Vertigoheel® – natürliche Hilfe bei Schwindel

- reduziert Anzahl, Dauer und Intensität der Schwindelattacken**
- für mehr Sicherheit und Lebensqualität
- besonders gut verträglich



Hinweis: Schwindelsymptome sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen!

*INSIGHT Health, verkaufte Packungen 2021

**Schneider B et al. (2005) Arzneimittel-Forsch/Drug Res 55(1): 23–29

Vertigoheel® Tabletten, Zul.-Nr.: 13442.00.00 Anw.geb.: Sie leiten sich von den homöopath. Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Versch. Schwindelzustände. Warnhinweise: Enth. Lactose! Packungsbeilage beachten! 1 Tabl. = 0,025 BE. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Heel GmbH
Dr.-Reckeweg-Straße 2–4, 76532 Baden-Baden
www.heel.de

-Heel



NEU:
zuckerfrei

ABWEHR STÄRKEN: JETZT WAS HEISSES AUS DER NATUR!

Ohne Zucker, aber mit viel Vitamin C und Zink unterstützen unsere natürlich wohltuenden Heißgetränke die Abwehrkräfte.

www.klosterfrau.de

¹ Vitamin C und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Magazin



**DIE NATÜRLICHEN EXTRAKTE
DER PASSIONSBLUME**
machen weder körperlich abhängig, noch fühlt
man sich am nächsten Tag erschöpft



SANFTE HILFE bei Stress

Das Leben läuft nicht immer entspannt.
Wenn es wieder einmal hektisch wird, stärkt
uns zuverlässig die **Passionsblume**

Als Berufstätiger hat man viel Stress, aber mit dem Eintritt in den Ruhestand wird es endlich besser.“ Das denken viele – und irren sich! Denn nur wenige Menschen sind mit Beginn des Rentenalters auch im Wortsinne im Ruhestand. Stattdessen besuchen sie Veranstaltungen, lernen fremde Sprachen oder finden neue Hobbys und kümmern sich zusätzlich auch um die Familie. All das beansprucht viel Zeit und kann sich unter Umständen sogar zu regelrechtem Stress entwickeln. Auf der anderen Seite gibt es diejenigen, denen mit der regelmäßigen Arbeit nicht nur der Lebensinhalt, sondern auch der tägliche Taktgeber weggefallen ist. Sie haben viel Zeit, mit der sie oft nur schwer etwas anfangen können. Experten wissen: Auch das kann Stress und innere Unruhe auslösen.

Was uns am meisten seelisch beunruhigt

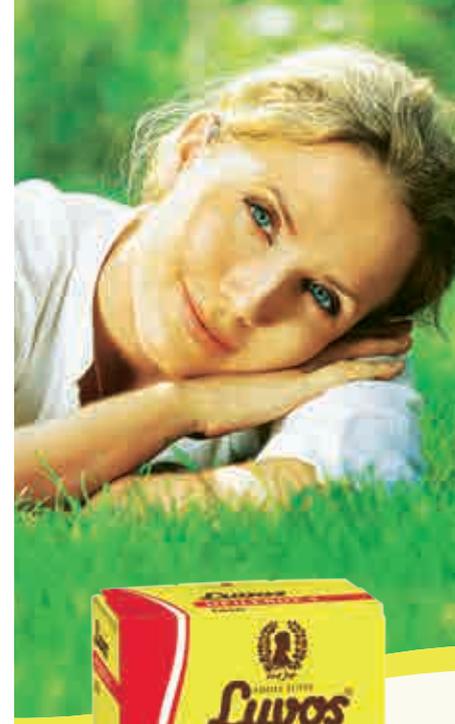
Verstärkt wird die Belastung durch die Sorgen des Alltags. Viele haben beispielsweise Angst

vor Krankheiten oder fürchten sich vor dem Verlust des Partners. Hinzu kommen Schwierigkeiten mit einer knappen Rente und somit finanzielle Probleme.

Sanfte und effektive Hilfe gegen Stress kommt aus der Natur. Pflanzliche Arzneimittel helfen, indem sie angstlösend, ausgleichend und entspannend wirken, die Therapie aber nicht durch Nebenwirkungen beeinträchtigt wird. Das belegen wissenschaftliche Studien beispielsweise für die Passionsblume (enthalten z. B. in „Lioran“, rezeptfrei in der Apotheke). Deren Extrakte verhindern den Abbau der sogenannten Gamma-Amino-Buttersäure (GABA). Das ist ein Schutzstoff gegen Stress, den unser Körper zwar selbst produziert. Allerdings wird die Herstellung bei zu viel und anhaltender Belastung eingestellt. Der Wirkstoff der Passionsblume greift auf sanfte Art und Weise in diesen Prozess ein. Wichtig für den beruhigenden Effekt ist übrigens die Dosierung: Eine Kapsel am Morgen stärkt uns für den Alltag, abends eingenommen, legt sich rasch die nervöse Anspannung.

Pausen einlegen

Gerade diejenigen, die einen vollen Zeitplan haben, sollten Pausen einlegen. Wer sich zwischendurch auch einmal eine Viertelstunde zum Durchatmen nimmt, ist nicht faul, sondern achtet auf sich selbst. Und hat außerdem hinterher deutlich mehr Kraft für die Aufgaben, die noch vor einem liegen. Wie wäre es zum Beispiel mit einer festen Teepause von ca. 15 Minuten am Nachmittag?



...natürlich gegen Sodbrennen

- ✓ wirkt schnell und effektiv
- ✓ höchste Säurebindung ohne Nebenwirkungen
- ✓ wertvolle Mineralien und Spurenelemente
- ✓ reines Naturprodukt ohne Zusätze, vegan

Luvo's[®]
HEILERDE
— 100 JAHRE —

www.luvos.de

Adolf Just's Luvo's[®] Heilerde 1 fein. Pulver zum Einnehmen. Wirkstoff: Heilerde. Traditionell angewendet als mild wirkendes Arzneimittel bei Sodbrennen, säurebedingten Magenbeschwerden und Durchfall. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Heilerde-Gesellschaft Luvo's Just GmbH & Co. KG, Otto-Hahn-Straße 23, 61381 Friedrichsdorf.

Wenn
Menschen
Zuversicht
schenken

Etwa vier Stunden dauert eine Herztransplantation. Der Patient wird während des Eingriffs an eine Herz-Lungen-Maschine angeschlossen. Davor und danach ist eine intensive Betreuung notwendig



15 MINUTEN FÜR
DEIN LEBEN
Eine gemeinsame Aktion der Bauer Media Group & der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie

Manchmal bekomme ich auch *nachts* ein Angebot für ein neues **HERZ**“

Wer in Deutschland ein Spenderherz braucht, muss viele Monate darauf warten. Die Transplantationsbeauftragte **CHRISTINE OELSCHNER** begleitet diese Menschen vor, während und nach dem schwerwiegendem Eingriff ...



Christine Oelschner

(48) ist gelernte Krankenschwester. Nach einer Fachweiterbildung für Anästhesie und Intensivmedizin arbeitet sie nun seit zwölf Jahren als pflegerische Transplantationsbeauftragte

Wenn jemand die Diagnose bekommt, unheilbar herzkrank zu sein, ist das ein Schock“, sagt Christine Oelschner.

„Aber wenn die Betroffenen dann auch noch hören: ‚Wir können nichts mehr für Sie tun, nur noch transplantieren.‘ Dann geht für die meisten die Welt unter.“ Ab diesem Moment wird die pflegerische Transplantationsbeauftragte Christine Oelschner für diese Patienten am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf zum Ankerpunkt. Rund um die Uhr.

Frau Oelschner, wie beginnt Ihr Tag auf der Station?

Bei uns liegen Herzranke, die auf der Hochdringlichkeitsliste für Herztransplantationen stehen, der High Urgency Liste. Denen bringe ich zuerst ihre Zeitungen. Das ist mir wichtig. Damit sie zumindest ein bisschen Alltag von draußen bekommen.

Sind Ihre Patienten so streng isoliert?

Aktuell liegen bei uns fünf Erwachsene – und seit Corona dürfen sie weder Besuch bekommen noch die Station verlassen. Diese Patienten warten oft bis zu sechs Monate auf ihr Spenderherz! Sie leiden an Herzinsuffizienz im Endstadium – das Herz droht zu versagen. Spenderorgane sind knapp, die Zuteilung ist streng geregelt. Niemand weiß, wann es so weit ist. Und es sind eher junge Menschen – alle unter 65. Viele haben ihre Familien seit Monaten nur über Video gesehen. Das bedeutet eine große Belastung. Deshalb arbeiten bei uns auch zwei Transplant-Psychologen, um die Betroffenen und ihre Familienangehörigen aufzufangen. Damit der Patient, der hier liegt, nicht plötzlich sagt: „Bevor ich meine Ehe aufs Spiel setze, gehe ich lieber nach Hause.“

Passiert das?

Angekündigt haben es schon viele. Aber wir versuchen, sie zu halten. Und die Schwerkranken merken natürlich, dass sie nicht belastbar sind. Sie hängen die ganze Zeit an irgendwelchen Infusionen und nehmen Medikamente. Die sind wirklich am Limit. Bislang haben wir alle zum Durchhalten motivieren können. Es ist ja ein sehr großes Glück, ein passendes Herz zu finden ...

Ist das so schwierig?

Kinder warten immer besonders lang. Die meisten Eltern können ihr Kind in der Trauerphase nicht für eine Organspende freigeben. Was verständlich ist. Aber es gibt auch für Erwachsene zu wenig Spenderherzen. Deshalb gucken wir sehr genau hin, wer transplantiert werden kann. Wir schauen die Haut an, die Lunge, den Darm, alles, wo ein Tumor sitzen könnte. Außerdem dürfen die Patienten nicht rauchen.

Wie ist das Leben auf Ihrer Station?

Wie in einer WG. Wir haben mithilfe unseres Fördervereins einen Aufenthaltsraum geschaffen: mit einer Küche, einem großen Külschrank, damit die Menschen hier sich etwas kochen können. Aktuell haben wir eine Truppe, die macht ständig dieses Malen nach Zahlen, weil es sie vom Klinikgeschehen ablenkt.

Und sterben manchmal Patienten?

Das kommt leider vor. In anderen Ländern müssen die Herzkranken oft nur zwei Wochen auf ein neues Herz warten. Hier warten sie manchmal zu lange... Dann geht uns allen auf der Station furchtbar. Das gemeinsame Warten schweiß zusammen.

Bleibt diese Nähe auch nach dem Eingriff?

Alle haben meine Handynummer. Gerade in der ersten Zeit nach der Transplantation haben viele Angst, ihr neues Herz könnte abgestoßen werden und sie könnten plötzlich tot umfallen. Dann werde ich zum Beispiel gefragt, ob sie Marzipan essen dürfen. Mandeln sind erlaubt, Nüsse dagegen sind häufig von Schimmelpilzen befallen und sollten nicht gegessen werden. Jemanden zu haben, den sie zu allem fragen können, ist wichtig. Manchmal bekomme

„Meine Patienten sehen mich immer als Ansprechpartnerin.“

ich nachts auch ein Angebot für ein neues Herz...

Was passiert dann?

Dann bekomme ich über Eurotransplant – die Europäische Vermittlungsstelle

für Spenderorgane – die medizinischen Daten eines anonymen Spenders: Alter, Größe und – ganz wichtig! – die Blutgruppe. Meistens auch den Namen, für welchen Patienten das Match gelaufen ist, bei wem die medizinisch relevanten Merkmale, die bei einer Transplantation zwischen Spender und Empfänger übereinstimmen müssen, gepasst haben. Die Körpergröße sollte zum Beispiel ähnlich sein – eine 1,60 Meter große Frau würde kein Herz von einem Zwei-Meter-Mann bekommen. Die Blutgruppe muss stimmen. Das Geschlecht ist dagegen egal, ebenso das Gewicht.

Und dann gehen Sie zu dem Patienten und sagen: Jetzt geht's los!

In diesen Momenten bekomme ich jedes Mal eine Gänsehaut. Einige sagen erst einmal gar nichts, verschließen sich völlig. Andere sagen: „Sie wollen mich auf den Arm nehmen!“ Ich nehme meine Patienten schon gerne mal hoch. Wir haben viel Spaß auf der Station. Aber darüber habe ich noch nie Witze gemacht. Viele fangen an zu weinen, weil sie emotional so überfordert sind. Dann wird die Familie angerufen. Wenn möglich, gehe ich mit in den OP. Alle freuen sich immer, wenn ich das alte und das neue Herz für sie fotografiere.

Warum denn das?

Das gehört für viele zur Verabschiedung dazu. Außerdem sind die meisten neugierig, zu sehen, wie ihr neues Herz aussieht. Das ist ja ein himmelweiter Unterschied zu dem alten, kranken Herz – das erkennt auch jeder Laie sofort.

Was geht Ihnen besonders nah?

Eine besondere Situation ist es immer, wenn wir sehr junge Menschen transplantieren. Einige denken dann, sie könnten mit ihrem neuen Herz ein ganz normales Leben führen. Sie finden es vielleicht uncool, ständig ihre Tabletten mitzunehmen. Aber es ist wichtig, mit Medikamenten die körpereigene Immunabwehr herunterzufahren, damit die nicht das neue, fremde Herz bekämpft. Wenn die Betroffenen das nicht machen, kann es passieren, dass ihr Körper das neue Herz massiv abstößt – das geht leider oft sehr schnell.

Merken die Betroffenen das?

Zu Beginn nicht, aber irgendwann zeigen sich wieder die alten Symptome, also Luftnot oder dicke Beine. Im Herzultraschall sieht man dann: Das pumpt ganz schlecht.

Lernen die Transplantierten eigentlich die Spenderfamilien kennen?

In Deutschland ist es verboten, dass sich Spenderfamilien und Empfänger kennenlernen. Aber ich ermutige meine Patienten, einen Dankesbrief zu schreiben. Einige machen das gleich in der Reha, andere brauchen ein Jahr dafür. Ich muss die Briefe gegenlesen, damit da zum Beispiel nicht steht, dass dieses Herz in Hamburg transplantiert wurde. Das ist nicht erlaubt. Anschließend schicke ich den Brief zur Deutschen Stiftung Organtransplantation – und die leiten das an die Familie weiter. Oft kommt dann auch ein Brief zurück. Gerade hat eine Frau geschrieben, die ihren Mann durch einen Unfall verloren hat. Sie schrieb, er sei immer so hilfsbereit gewesen, dass er das bestimmt so gewollt hätte. Wenn diese Familien wissen, dass es dem Herzempfänger gutgeht, haben sie die Gewissheit, dass ihre Entscheidung richtig war.

TEXT RMH/FOTOS ISTOCK, PRIVAT

Hämorrhoiden?

Hametum® – natürlich gut verträglich!*

▶ Hemmt Entzündungen ▶ Lindert so Juckreiz und Brennen



und
Zäpfchen
für die Nacht

* Zur Besserung von Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden.



Kitzelt nicht?



Wie die bunten Füße Opa zum Arzt brachten.

Misempfindungen wie fehlendes Gespür, Taubheitsgefühl, Kribbeln oder Brennen in den Füßen können auf Nervenschäden (Neuropathien) infolge eines Vitamin B1-Mangels zurückzuführen sein. Besonders Menschen mit Diabetes haben ein erhöhtes Risiko eines solchen nervenschädigenden Vitamin B1-Mangels.

Milgamma® protekt mit dem einzigartigen Wirkstoff Benfotiamin ist eine Vorstufe von Vitamin B1 und wird vom Körper deutlich besser aufgenommen als einfaches Vitamin B1. Bei regelmäßiger Einnahme kann milgamma® protekt den Vitamin B1-Mangel beheben und die Neuropathie-Beschwerden lindern.

Sprechen Sie bei Beschwerden frühzeitig Ihren Arzt darauf an.



Zur Vorlage in der Apotheke | PZN 17414438

- Ist gut verträglich
- Rezeptfrei in der Apotheke erhältlich

Für
Diabetiker
geeignet



milgamma® protekt
Wirkstoff: Benfotiamin 300 mg. Anwendungsgebiete: Therapie od. Prophylaxe von klinischen Vitamin-B1-Mangelzuständen, sofern diese nicht ernährungsmäßig behoben werden können; Behandlung von Neuropathien u. kardiovaskul. Stör., d. durch Vitamin-B1-Mangel hervorgerufen werden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, 71034 Böblingen



„Schützt Trockenobst vor Herzinfarkten, Herr Doktor?“

Den Blutdruck natürlich senken

Die 48-Jährige holt umständlich einen Zettel aus ihrer Tasche. „Herr Doktor, ich habe vergangene Woche bei einer Nachbarin meinen Blutdruck gemessen. Der war viel zu hoch.“ Ich schaue in meine Aufzeichnungen über die zweifache Mutter. Bislang war sie immer nur wegen Erkältungsbeschwerden oder Rückenschmerzen bei mir. Ein Check-Up vor zwei Jahren hatte auch nichts ergeben. Meine Mitarbeiterin hat mir notiert, dass sich die Hotelangestellte als Notfall vorgestellt habe. „Wie hoch war denn der Blutdruck?“, möchte ich wissen. „Das Gerät hat rot geblinkt. Da bin ich panisch geworden. Der erste Wert lag so bei 144, der zweite bei 85.“ Ich bin erleichtert. Bis vor ein paar Minuten bin ich von ganz anderen Werten ausgegangen. Sie reicht mir den Zettel. Die notierten Werte bewegen sich alle in diesem Bereich. „Dann kann ich Sie erst einmal beruhigen. Die Werte sind gar nicht so hoch“, sage ich. „Erst ab einem oberen Wert von 140 sprechen wir überhaupt von Bluthochdruck.“ Sie nickt, bleibt aber angespannt. Ich spüre, dass noch etwas anderes in der Luft liegt. „Warum beunruhigt Sie das so sehr?“, frage ich. „Mein Vater ist mit gerade mal 53 an einem Herzinfarkt gestorben“, sagt sie und senkt den Blick. „Er musste jahrelang Medikamente gegen Bluthochdruck nehmen, die er nicht gut vertragen hat. Es war schlimm. Sogar die Ehe meiner Eltern ist daran kaputt gegangen.“

„Das heißt, Sie möchten keine Medikamente einnehmen?“ Sie nickt. „Wir können mit Nebenwirkungen von Medikamenten heute viel besser umgehen als vor 20 Jahren“, sage ich. „Zudem haben wir andere Wirkstoffe.“ Die Ablehnung bleibt. Ich sehe es ihr an. „Können wir es anders probieren?“, fragt sie. Ich lasse ihren Blutdruck messen. Unser Praxis-Gerät zeigt 150/ 90 – nicht ungewöhnlich, wenn man beim Arzt ist. „Wichtig ist, dass wir ein genaueres Bild bekommen. Messen Sie bitte dreimal täglich zu Hause Ihren Blutdruck. Wichtig ist, dass Sie zuvor fünf Minuten sitzen oder liegen.“ Sie entspannt sich ein wenig. Ich lächle. „Es gibt viel, um einen leicht erhöhten Blutdruck zu bändigen. Gerade für Frauen.“ Ich rufe mir einen Artikel auf den Monitor. „Das Blutsalz Kalium senkt den Blutdruck, das wissen wir. Seit dem Sommer ist klar: Sie als Frau können sogar mit nur wenig Kalium den Blutdruck gut senken. Das ist völlig unschädlich, so Sie keine Nierenprobleme haben. Über 11 000 Teilnehmer wurden fast 20 Jahre nachverfolgt. Frauen, die genügend Kalium zu sich genommen haben, hatten ein um 11 Prozent niedrigeres Risiko für Herz-Kreislauf-erkrankungen. Bei uns Männern war der Kalium-Schutz weniger ausgeprägt. Kalium steckt zum Beispiel in Hülsenfrüchten oder Trockenobst. Wollen wir so beginnen?“ Meine Patientin wirkt erleichtert.

Dr. med. Dierk Heimann

ist Facharzt für Allgemeinmedizin. Er hat sich unter anderem auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Vorbeugungs-, Ernährungs- und Naturmedizin spezialisiert.
www.ihr-hausarzt-in-mainz.de

DIERK HEIMANN'S
NEU!
YOUTUBE-CHANNEL

WAS EIN HAUSARZT SEINER FAMILIE RATEN WÜRD

Dr. Heimanns Kolumne verfolgen jede Woche einige Millionen Leserinnen und Leser. Da wir leider nicht mehr jede Frage persönlich beantworten können, haben wir ihn und sein Team gebeten, auf die häufigsten Fragen in einem Video einzugehen – verständlich, umfassend und medizinisch auf dem aktuellsten Stand. Jede Woche neu!

Wenn auch Sie eine Frage haben:

Hinterlassen Sie uns gern Ihr Anliegen. Bitte beachten Sie jedoch: Dr. Heimann kann leider nur allgemeine Fragen beantworten. Reichen Sie daher bitte keine Befunde oder persönlichen Unterlagen ein.

Dr. med. Dierk Heimann
Postfach 23 00 63
55051 Mainz

Telefon:
0800 9863373

E-Mail-Adresse:
frage@hausarzt-kolumne.video

So gelangen Sie zu den Videos:
<http://www.hausarzt-kolumne.video>

Oder aktivieren Sie die Fotokamera Ihres Handys und nehmen Sie diesen QR-Code ins Visier.



ANZEIGE

Öfter vergesslich?¹

„Wir tun jetzt schon was fürs Gedächtnis.“



Bei ersten Anzeichen aktiv werden

Wenn wir den Schlüssel verlegt oder wieder den Einkaufszettel vergessen haben, dann sind das Situationen, die sicher viele Menschen kennen. Aber keine Sorge – mal was zu vergessen ist ganz normal. Nur wenn das mit den Jahren häufiger vorkommt, sollten wir uns einen Ruck geben und schon frühzeitig etwas fürs Gedächtnis tun.

Unterstützung mit Tebonin®

Im Laufe des Lebens lässt unsere geistige Leistungsfähigkeit nach. Dagegen können wir etwas tun, z. B. uns ausreichend an der frischen Luft bewegen oder regelmäßig soziale Kontakte pflegen. Darüber hinaus kann der pflanzliche Ginkgo-Spezialextrakt EGB 761® in Tebonin® konzent® unser Gehirn gezielt unterstützen! Er verbessert die Durchblutung, fördert die Vernetzung von Nervenzellen und stärkt die geistige Leistungsfähigkeit.

Gerade in Phasen, in denen wir z. B. auf ausreichend Bewegung oder soziale Kontakte verzichten müssen, ist es im Alter umso wichtiger, sich geistig fit zu halten. Tebonin® konzent® kann Sie hierbei unterstützen.

Dranbleiben ist alles

Tebonin® konzent® entfaltet seine volle Wirkung innerhalb von 6–8 Wochen. In dieser Zeit verbessern sich in der Regel bereits Gedächtnisleistung & Konzentration. Für eine nachhaltige Verbesserung sollte die Einnahme auch danach fortgesetzt werden. Es kann sich also lohnen, bereits bei ersten Anzeichen, die über einen längeren Zeitraum anhalten, etwas zu tun, um geistig fit zu bleiben. **Bei Fragen helfen Ihr Arzt oder Apotheker gerne weiter.**

Höchste Qualität – erforscht, entwickelt & hergestellt in Deutschland

Tebonin® stärkt aber nicht nur Gedächtnis & Konzentration, sondern steht auch für Qualität aus einer Hand: Der gesamte Produktionsprozess wird vollständig kontrolliert. Angefangen vom Anbau des Ginkgos über seine Verarbeitung bis hin zum fertigen Produkt – alles aus einer Hand. Erforscht, entwickelt und hergestellt in Deutschland. So steht Tebonin® für gleichbleibend höchste Qualität.

Die Nr. 1*
für Gedächtnis &
Konzentration!



¹ Bei altersbedingten geistigen Leistungseinbußen.

* IQVIA PharmaScope, Ginkgo-Apothekenmarkt 240 mg nach Umsatz und Absatz, MAT 11/2021.

Tebonin® konzent® 240 mg. Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. Zur Verbesserung einer altersbedingten Verschlechterung geistiger Fähigkeiten und 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

T1/01/02/22/12/RA

