

# 3

## PHASEN GUTER SCHLAF

Jetzt auch als Groß-  
packung erhältlich



**Die 3-Phasen-Innovation mit zeitlich versetzter Freisetzung pflanzlicher Inhaltsstoffe und Melatonin – ab 10 Min. und bis zu 8 Stunden:**

- Unterstützt das **Einschlafen**<sup>1</sup>
- Trägt bei zu **ruhigem Schlaf**<sup>2</sup>
- Begünstigt das **Durchschlafen**<sup>3</sup>

# OYONO®

EXKLUSIV IN DER APOTHEKE

1 Baldrian und Zitronenmelisse unterstützen das Einschlafen. 2 Baldrian trägt zur Aufrechterhaltung des Schlafs und zur Entspannung bei, Zitronenmelisse trägt zu einem ruhigen Schlaf und zur Entspannung bei. Passionsblume hat einen beruhigenden Effekt und unterstützt einen ruhigen Schlaf. 3 Baldrian und Zitronenmelisse unterstützen das Durchschlafen.

Divapharma GmbH | Motzener Straße 41 | 12277 Berlin

Serie: Folge 354



Beim Hausarzt // Medikamente



## „Vor welchem **Anti- biotikum** wird neuerdings gewarnt, Herr Doktor?“

**D**ie Packung hatte ich noch in der Hausapotheke“, sagt mein 76-jähriger Patient und legt eine Medikamentenschachtel auf den Tisch. „Ich habe morgens und abends eine Tablette genommen, als es beim Wasserlassen gebrannt hat. War das richtig, Herr Doktor?“ Mein Blick fällt auf den Schriftzug: Ciprofloxacin. Ein altbekanntes Antibiotikum. Fluorchinolone heißt die Medikamentenfamilie. Vor etwa fünf Jahren ist sie in Verruf geraten. Wir machen uns Sorgen um deren Nebenwirkungen. „Früher war das richtig, wenn die Blase oder die Nieren entzündet waren. Heute versuchen wir es oft anders.“ Der ältere Herr sieht mich verständnislos an. „Wir haben gelernt, dass durch die Tabletten unter anderem Sehnen, Muskeln und das Nervensystem teilweise schweren Schaden nehmen können.“ Mein Patient wirkt brummig. „Erst seit 2019 wird intensiv darüber gesprochen“, sage ich. „Diese Antibiotika sind nicht vom Markt genommen oder verboten worden. Manchmal sind sie nach wie vor die beste Wahl – aber eben seltener als früher. Leider werden sie laut der Europäischen Arzneimittel-Agentur (EMA) noch immer zu häufig verordnet.“

### Woran erkennt man Fluorchinolone?

„Und woran erkenne ich, dass es so ein Zeug ist?“ Ich deute auf den Namen auf der Schachtel. „Wenn die drei letzten Silben ‚floxacin‘ heißen, ist es ein Fluorchinolon.“ Er notiert sich die Schlussilben -floxacin. „Und was machen wir mit meiner Blasenentzündung?“ In der Zwischenzeit haben meine Mitarbeiterinnen den Urin untersucht. „In den Schnelltests findet sich nichts mehr. Doch das heißt nicht viel. Ich schicke den Urin ins Labor, und wir lassen nach Erregern suchen. Urinkultur nennen wir das. Eigentlich sollte man das vor der Antibiotika-Verordnung machen. Doch lieber spät als nie“, sage ich und überlege kurz. „Ich verordne Ihnen eine Kombination aus Amoxicillin und Clavulansäure. Dieses Antibiotikum ist für Sie aktuell das beste: Es ist kein Fluorchinolon, und es reichert sich im Harn an.“ Der ältere Herr verabschiedet sich. Seine Beschwerden kommen nicht wieder. Ein paar Tage später zeigt die Urinkultur, dass die neue Antibiotika-Wahl die richtige war ...

TEXT DR. MED. DIERK HEIMANN FOTOLARS BERG



### 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](http://www.ihr-hausarzt-in-mainz.de)

**DIERK HEIMANN'S  
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!



# Öfter vergesslich?<sup>1</sup>

## „Stärken Sie mit Tebonin® konzent® Ihr Gedächtnis & Ihre Konzentration!“

Den Schlüssel verlegt oder den Einkaufszettel vergessen? Wir werden alle immer älter und wollen dabei natürlich geistig fit bleiben.

Bei uns allen lässt die Merkfähigkeit im Laufe des Lebens allmählich nach. Denn die Anzahl unserer Gehirnzellen sinkt und die Durchblutung im Gehirn kann sich verschlechtern. Dadurch nimmt auch unsere geistige Leistungsfähigkeit ab. Umso wichtiger wird es dann, sich auch um seine geistige Fitness zu kümmern.

### Tun Sie aktiv etwas für Ihr Gedächtnis

Gerade heutzutage ist es wichtig, sich um die geistige Leistungsfähigkeit zu kümmern. Wir können einiges tun, um unsere geistige Fitness zu verbessern, z. B. uns regelmäßig bewegen, gesund ernähren oder soziale Kontakte pflegen. Zusätzlich gibt es Hilfe aus der Natur: das pflanzliche Arzneimittel Tebonin® mit dem bewährten, einzigartigen Ginkgo-Spezialextrakt EGb 761®.



### Tebonin® stärkt Gedächtnisleistung und Konzentration<sup>1</sup>

Tebonin®, die Ginkgo-Marke Nr. 1\*, verbessert die Durchblutung, versorgt das Gehirn wieder mit mehr Sauerstoff und fördert die Verbindung von Gehirnzellen. Die empfohlene Dosierung beträgt 1x1 Tablette täglich und die Einnahme wird über mindestens 8 Wochen empfohlen.



### Tipp

#### Gehirnjogging fürs Gedächtnis

Trainieren des Gedächtnisses kann auch dazu beitragen, Ihre geistigen Fähigkeiten zu unterstützen. Unter [www.mental-aktiv.de](http://www.mental-aktiv.de) finden Sie Trainings, mit denen Sie Ihr Gedächtnis stärken können.



## Höchste Qualität

Tebonin® mit dem bewährten pflanzlichen Ginkgo-Spezialextrakt EGb 761® steht für höchste Qualität – erforscht, entwickelt & hergestellt in Deutschland.

- ✓ Wirksam & gut verträglich
- Einfache Einnahme nur 1x1 Tablette täglich



<sup>1</sup>Bei altersbedingten geistigen Leistungseinbußen. \* IQVIA, 10C1, Ginkgo- Apothekenmarkt 240 mg, Umsatz und Absatz, MAT 11/2022.

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.

T11/01/04/23/02/RA/Mn