

+++ MEDIZIN-TELEGRAMM +++

Tebonin

„Lieber nicht hinschauen, wenn Familienmitglieder oder Freunde vergesslich werden? Vergessen Sie’s!“

29. April 2021 – Wenn die körperliche Fitness nachlässt, merken wir das schnell. Mit dem Fahrrad kommt man nicht mehr so weit wie früher, und auch auf der Treppe dauert alles ein bisschen länger. Im Alter ist das ganz normal und kein Grund zur Sorge. Auch die kognitive Leistungsfähigkeit lässt im Laufe des Lebens nach.¹ Anders als bei der körperlichen Fitness ist hier jedoch schwerer zu erkennen, wie viel Abbau normal ist. Schließlich vergessen auch junge Menschen im Alltag mal etwas. Hinzu kommt die Tatsache, dass nachlassende Gedächtnisleistung für Frauen und Männer, die ein Leben lang selbstständig zurechtkamen, oft mit Angst und Scham² verbunden sind. Die Folge: Sie ziehen sich aus dem Sozialleben zurück⁴, wirken bedrückt oder reagieren plötzlich aggressiv oder teilnahmslos.² Auch wenn das nicht leicht ist: Betroffene und Angehörige, die solche Veränderungen bemerken, müssen aktiv werden, sich ein Herz fassen und das schwierige und belastende Thema ansprechen. Denn nur wer den Tatsachen ins Auge blickt, kann eine Besserung herbeiführen.³ Hält Vergesslichkeit über Wochen bis Monate hinweg an,⁴ kann sie zu den ersten Anzeichen für eine krankhafte Ursache gehören. Ein Arzt sollte zu Rate gezogen werden.

Die gute Nachricht ist: Für die grauen Zellen kann jeder etwas tun. Eine gesunde Ernährung, Bewegung an der frischen Luft, ein aktives Sozialleben und mentale Herausforderungen, wie Schach spielen oder Rätsel lösen, können kognitiven Leistungseinbußen vorbeugen. Wer sein Gedächtnis zusätzlich unterstützen will, kann das mit Tebonin[®] tun. Der in Tebonin[®] enthaltene Ginkgo-Spezialextrakt EGb 761[®] verbessert bei regelmäßiger Einnahme nachweislich die geistige Leistungsfähigkeit.⁵ Doch warum Tebonin[®] und kein anderes Ginkgo-Produkt? EGb 761[®] ist einer der weltweit am besten untersuchten Pflanzenextrakte. In zahlreichen klinischen Studien schnitt nur EGb 761[®] so gut ab, dass Wissenschaftler ihn zur Behandlung von leichten kognitiven Leistungsstörungen bis hin zur leichten Demenz empfehlen.^{6,7,8}

Referenzen:

1. Ursachen und Gründe für Vergesslichkeit: <https://tebonin.de/vergesslichkeit/ursache.html> (aufgerufen am 03.03.2021)
2. Schleichend zum Vergessen: <https://www.dasgehirn.info/krankheiten/morbus-alzheimer/sleichend-zum-vergessen> (aufgerufen am 30.03.2021)
3. Diagnose Demenz: Krankheitsbild und Verlauf: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/pflege/online-ratgeber-demenz/krankheitsbild-und-verlauf.html#c8240> (aufgerufen am 03.03.2021)
4. Schleichender Nervenverfall: <https://www.inpactmedia.com/medizin/zukunft-medicin/charite-alzheimer> (aufgerufen am 03.03.2021)
5. Grass-Kapanke B. et al.: Neuroscience & Medicine 2011; 2: 48-56
6. Deuschl et al. S3-Leitlinie Demenzen: Deutsche Gesellschaft für Neurologie; 2016. https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/038-013l_S3-Demenzen-2016-07.pdf (aufgerufen am 11.03.2021)
7. Ihl et al. IntJ Psychiatry ClinPract 2015; 19: 2-7, <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3109/13651501.2014.961931> (aufgerufen am 11.03.2021)
8. Kandiah et al. CNS Neurosci Ther 2019; 25(2): 288-98. Offener Zugang unter: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/cns.13095> (aufgerufen am 11.03.2021)

Quelle:

Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – 20. April 2021

+++ MEDIZIN-TELEGRAMM +++