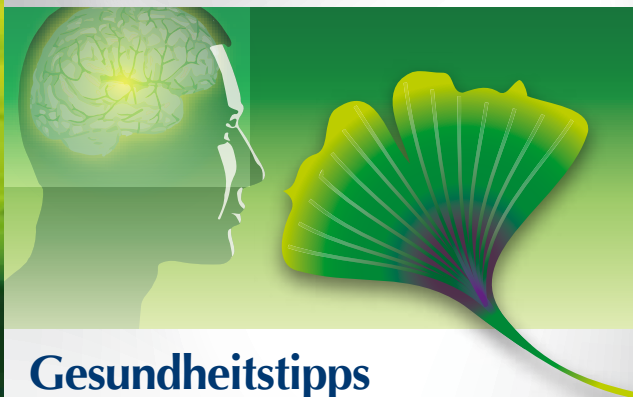


# *Kopfsache*



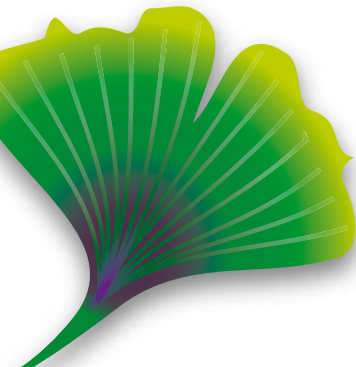
**Gesundheitstipps  
für die „grauen Zellen“**



# Das Gehirn – unser wichtigstes Organ

Die „grauen Zellen“, unser Gehirn, steuern alle Prozesse im Körper und jedwedes Denken und Handeln – alles, was den Menschen ausmacht. Dazu gewinnt die Fähigkeit Informationen zu verarbeiten, also die persönliche Denk- und Merkfähigkeit gegenüber der körperlichen Leistungsfähigkeit zunehmend an Bedeutung.

So kommt es, dass tendenziell nicht mehr die Stärksten, sondern eher die Schlauesten im Vorteil sind. Umso erschreckender wirkt die Nachricht, dass die Zahl an Demenz erkrankter Menschen stetig zunimmt.



# Die Leistungsfähigkeit des Gehirns im Lauf des Lebens

Kinder erinnern und lernen am leichtesten und es ist ein natürlicher Prozess des Älterwerdens, dass die Leistungsfähigkeit des Gehirns nachlässt. Mit circa 30 Jahren hat man die höchste Stufe erreicht, dann folgt eine Zeit, in der man bei hohem Wissen und ausgereiftem Denkvermögen auf ausgeprägte Erfahrungswerte zurückgreifen kann.

Bei Belastungsspitzen kann es schon vorkommen, dass man sich nicht so leicht an Details oder sogar ganze Zusammenhänge erinnern kann. So kann es zu vorübergehenden Black-outs kommen, z.B. bei Prüfungen.

Diese „Aussetzer“ werden durch Stress verursacht. Die Unart des Multitaskings kann auch Ursache für vorübergehende Gedächtnislücken sein. Tatsächlich kann unser Gehirn zu einem Zeitpunkt nur einen Gedanken verarbeiten, nicht verschiedene gleichzeitig. So kommt es in der Hektik des Alltags vor, dass man das eine oder andere vergisst, weil man versucht hat, gleichzeitig an mehrere Dinge zu denken.



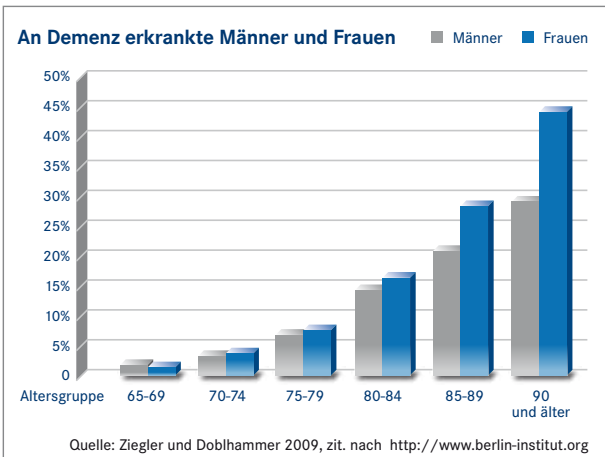
# Demenz – vor allem im hohen Alter

Die Demenz ist eine Erkrankung.

Die beiden häufigsten Formen entstehen durch „Verkalkung“ der Gefäße im Gehirn (vaskuläre Demenz) oder durch Abbau von Gehirnzellen (Alzheimer-Demenz).

Die Zahl der Erkrankten steigt vor allem deshalb, weil die Bevölkerung immer älter wird und diese Erkrankungen erst in fortgeschrittenem Alter in nennenswertem Umfang auftreten.

Das veranschaulicht die folgende Grafik:





Meist sind es Freunde und Verwandte, die als erste ernsthafte Erinnerungslücken feststellen: z.B. häufiges Nachfragen zum gleichen Thema, selbst kurz zurückliegende Aussagen und Ereignisse sind vergessen, Gegenstände werden regelmäßig verlegt oder eine flüssige Unterhaltung ist nicht mehr möglich aufgrund des eingeschränkten Denkvermögens der Betroffenen. Im Rahmen der Diagnose beim Arzt werden 7 Grade einer dementiellen Erkrankung unterschieden.

Nicht immer muss das Vollbild erreicht werden, doch leider lässt sich das Rad nicht mehr zurückdrehen, sobald Gehirnzellen zerstört sind. Es gibt jedoch verschiedene Möglichkeiten, die Leistungsfähigkeit des Gehirns möglichst lange zu erhalten.

# Hilfe aus der Natur: Ginkgo biloba



Stetiges Training des Gehirns und dazu zählen auch Schulbildung, Klavierspielen und ähnliche Herausforderungen an unsere "Grauen Zellen", trägt dazu bei das Konzentrationsvermögen und die Merkfähigkeit lange zu erhalten.

Sollten sich Anzeichen einer nachlassenden geistigen Leistungsfähigkeit zeigen wird es spätestens Zeit, weiterem Abbau entgegenzuwirken.

Neben regelmäßigem Gehirntraining stärkt Ginkgo biloba das Gehirn bei altersbedingter Vergesslichkeit und Konzentrationsstörungen.

Ginkgo biloba kann die Symptome, die bei einer Demenz vom Typ Alzheimer und vaskulärer Demenz, also aufgrund zerstörter Gehirnzellen oder Gefäßverkalkungen, auftreten mindern. Es ist nicht geklärt, wie Ginkgo biloba das erreicht. Diskutiert werden die verbesserte Durchblutung, eine antioxidative und eine neuroprotektive Wirkung.



# GINKGOVITAL

## Heumann – Arzneimittel in mehreren Wirkstärken



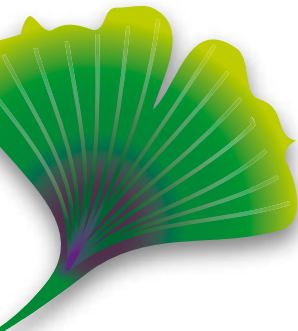
GINKGOVITAL Heumann ist entsprechend der Monographie der Europäischen Arzneimittelagentur (EMA) zugelassen und hergestellt. Es erfüllt die Anforderungen als Arzneimittel entsprechend dem höchsten Standard für den Wirkstoff Ginkgo biloba. GINKGOVITAL Heumann gibt es in verschiedenen Wirkstärken für Ihre persönlichen Anforderungen:

- 40 mg:** Ursprünglich gab es nur die Wirkstärke 40 mg. Sie wird zunehmend verdrängt durch höher und hochdosierte Formen. Die derzeit höchst dosierte verfügbare Form enthält 240 mg Extrakt. Das entspricht ca. 8 bis 16 g getrockneter Ginkgo biloba-Blätter pro Tablette. (Vergleich: In einem handelsüblichen Teebeutel Schwarztee sind 2 g enthalten.)
- 80 mg:** Ideal für die 3x tägliche Einnahme. Für einen besonders gleichmäßigen Wirkspiegel.
- 120 mg:** Die beliebteste Form. Für die 2x tägliche Einnahme.
- 240 mg:** Für Sparfüchse: Die Form mit dem besten Preis-/Leistungsverhältnis.

# Geistig fit ins hohe Alter – was Sie dafür tun können:

## Gehirngerechte Lebensweise:

- Abwechslungsreiches, ausgewogenes Essen sowie vor allem eine ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit (Wasser, ungesüßte Tees) sind unentbehrlich für die Leistungsfähigkeit des Gehirns.
- Diabetes, Depressionen, ein erhöhter Blutfettspiegel, Rauchen und Einsamkeit gelten als Risikofaktoren für die Entstehung einer Demenz. Mäßiger Alkoholkonsum scheint keinen negativen Einfluss zu haben.
- Eine gute Ausbildung, rege geistige Tätigkeit und soziale Kontakte schützen vor der Erkrankung einer Demenz.





### **Die besten Maßnahmen gegen geistigen Abbau:**

Fordern Sie Ihr Gehirn auf möglichst vielfältige Art und Weise: Lernen, rechnen, rätseln Sie; auch körperliche Übungen, die Koordination oder Balance erfordern, wirken sich positiv aus.

Genießen Sie Alkohol nur in Maßen, nehmen Sie regelmäßig Vorsorgeuntersuchungen wahr und achten Sie auf die regelmäßige Einnahme gegebenenfalls verordneter Medikamente, widerstehen Sie übermäßigem Appetit, verzichten Sie auf Tabakkon-

sum, sorgen Sie für ausreichend Schlaf und Erholungsphasen, pflegen Sie gesellschaftliche Kontakte und treiben Sie regelmäßig Sport und last but not least: bleiben Sie optimistisch!

Wenn Sie Ihr Gedächtnis zu oft im Stich lässt, Sie sich nur schwer konzentrieren können, vor allem wenn Sie eine Verschlechterung feststellen, kann **GINKGOVITAL Heumann** bei altersbedingten kognitiven Leistungseinbußen Ihre „grauen Zellen“ stärken.

Mit freundlicher Empfehlung überreicht von:

**GINKGOVITAL Heumann® (40 mg/80 mg/120 mg/240 mg) Filmtabletten** (Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter Trockenextrakt (35 - 67:1)).

Zur Anwendung bei Erwachsenen.

**Anw.:** Zur Verbesserung einer altersbedingten kognitiven Beeinträchtigung und der Lebensqualität bei leichter Demenz. Enthält Lactose und Glucose.  
Stand: 02/2019

**Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker**

Für weitere Informationen besuchen Sie bitte unsere Homepage:

**[www.heumann.de](http://www.heumann.de)**



HEUMANN PHARMA GmbH & Co. Generica KG  
Südwestpark 50, 90449 Nürnberg

70000601901