



Alleskönner Grüner Tee bremst Alterungsprozesse und soll sogar vor Krebs schützen

Das rät die Apothekerin



Stefanie Basmer Die 45jährige ist Inhaberin der „Apotheke zur Herrlichkeit“ in Issum. Psychologische Begleitung in schweren Zeiten, Beratung z.B. zu Ernährung oder Optimierung von Medikationsplänen – das ist für sie die perfekte Mischung.

Die drei magischen „G“s fürs Gehirn

Wer im Alter mental fit bleiben will, sollte auf die richtigen Vitalstoffe achten und bei Bedarf den Speiseplan damit ergänzen. Lesen Sie, welche besondere Rolle **Ginseng, Gingko und Grüntee** spielen

➤ Im Alter brauchen die grauen Zellen manchmal ein wenig Unterstützung. Denn nicht immer landen die richtigen Nährstoffe in ausreichender Menge auf dem Teller. Apothekerin Stefanie Basmer gibt Tipps:

❓ **Welche Ergänzungspräparate sind aus Ihrer Sicht bei Konzentrationschwäche oder Vergesslichkeit hilfreich?** Geistige Erschöpfung kann sehr unterschiedliche Ursachen haben. Wichtig ist aber: Das Gehirn ist ein Organ mit

einem hohen Bedarf an ungesättigten Omega-3-Fettsäuren. Lässt sich der Nachschub über die Nahrung nicht decken, können Ergänzungsmittel sinnvoll sein. Hierfür gibt es in Apotheken Mittel auf der Basis von Fischöl oder rein pflanzliche mit Algenöl.

❓ **10 bis 30 Prozent der Senioren leiden unter einem Vitamin-B12-Mangel.** Ja, auch hieran muss gedacht werden. Viele Betroffene sind müde, erschöpft und neigen zu einer geschwächten Im-

munabwehr. Manche fühlen sich unsicher auf den Beinen, haben Missempfindungen wie Brennen, Kribbeln und Taubheitsgefühle. Auch können Schlaf- und Konzentrationsstörungen und Vergesslichkeit auftreten oder Stimmungsschwankungen ein Hinweis sein. Aufpassen müssen insbesondere Patienten, die Protonenpumpenhemmer gegen Magenbeschwerden einnehmen, und Diabetiker, die dauerhaft mit Metformin behandelt werden. Dann kann die Aufnahme von Vitamin B-12 aus der Nahrung gestört sein. Die Funktionen der B-Vitamine sind im Stoffwechsel eng miteinander verzahnt. Deshalb raten wir gerne zu Komplexpräparaten, die alle B-Vitamine enthalten.

🔍 In der asiatischen Medizin hat die Ginseng-Wurzel einen hohen Stellenwert. Was halten Sie davon?

Radix Ginseng ist in den Arzneibüchern vieler Länder einschließlich China, Korea, Japan, USA und Europa aufgeführt. Sie gilt als das Mittel für ewige Jugend, vitalitätssteigernd und gegen Stress. Die für pflanzliche Arzneimittel zuständige Kommission E formuliert: Als Tonikum zur Stärkung und Kräftigung bei Müdigkeits-, und Schwächegefühl, nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit und in der Rekonvaleszenz. Es gibt Produkte mit unterschiedlicher Konzentration, die kurmäßig über drei Monate angewendet werden können.

🔍 Ein Klassiker in der Vorbeugung von mentalen Alterserscheinungen ist Ginkgo. Was müssen Patienten beachten?

Studien haben gezeigt, dass Ginkgo tatsächlich die Durchblutung verbessern kann, insbesondere in den kleinsten Gefäßen, den Kapillaren. Davon profitiert auch das Gehirn. Ginkgo

biloba wird sogar gemäß Kommission E und der European Scientific Cooperation on Phytotherapy zur symptomatischen Behandlung von hirnorganischen Leistungsstörungen empfohlen – z.B. bei primär degenerativer Demenz. Der Extrakt sollte jedoch nur mit großer Vorsicht gleichzeitig mit anderen, die Blutgerinnung beeinflussenden Medikamenten kombiniert werden. Dazu zählen z.B. Acetylsalicylsäure ASS, Schmerzmittel aus der Gruppe der NSAR, Blutverdünner, Heparine oder auch Antidepressiva

🔍 Und dann ist noch einer Ihrer bevorzugten Tipps der grüne Tee?

Grüntee enthält sekundäre Pflanzenstoffe, die vor oxidativem Stress schützen. Er unterstützt unsere körperliche und auch unsere geistige Verfassung. Es kommt dabei auf die Dosierung an: So senkt eine ansteigende Menge Tee direkt das Risiko für Erkrankungen mit eingeschränkter Denkleistung. ◀

0,5 l

grüner Tee täglich getrunken kann laut Studien das Risiko einer eingeschränkten Denkleistung um beachtliche 29 Prozent senken.

Apothekerin Stefanie Basmer

Arznei unter der Lupe

Wer häufig müde oder antriebslos ist, sollte auch an mögliche Nebenwirkungen seiner Medikamente denken!

Mittel gegen Allergien etwa, sog. **Antihistaminika**,

können müde machen. Auch die falsch bzw. zu spät eingenommene

Schlaftablette kann zu einem „Hangover-Effekt“ führen: Man ist dann noch am Folgetag schläfrig.

Diuretika zum Entwässern

führen möglicherweise dazu, dass

dem Körper Flüssigkeit fehlt. Und

wenn **Blutdrucksenker** eingenommen

werden, kann das vor allem zu Beginn der Behandlung Ältere schlapp machen.

Nicht zuletzt sorgen auch **Antidepressiva** für eine mentale Dämpfung: Sie hemmen und machen schläfrig.

