

### GLP-1-Analoga



Wirken im Darm  
und Bauchspeicheldrüse



Schützen  
Herz und Nieren



Unterstützen  
beim Abnehmen



**So helfen die Mittel:**  
GLP-1-Analoga imitieren die Wirkung des  
Darmhormons GLP-1, das die Freisetzung von  
Insulin aus der Bauchspeicheldrüse anregt und  
die Sättigung fördert

### SGLT-2-Hemmer



Wirken in den  
Nieren



Schützen  
Herz und Nieren



Unterstützen  
beim Abnehmen



**So helfen die Mittel:**  
SGLT-2-Hemmer steigern die Zuckeraus-  
scheidung über die Nieren, indem sie das  
Transportprotein blockieren, das den  
Zucker aus dem Harn zurück in den  
Körper befördert

**Multitalente**  
Manche Diabetes-Mittel  
schützen auch Organe und  
helfen beim Abnehmen

# Der Kampf gegen die Kilos

Moderne Wirkstoffe gegen **Typ-2-Diabetes** sind nicht bloß gut für den Blutzucker. Sie schützen auch das Herz und helfen Patienten mit Übergewicht beim Abnehmen

➔ Jeden Tag eigenhändig eine spitze Nadel in Bauch oder Oberschenkel drücken? Der Griff zum Insulinpen kostet viele Typ-2-Diabetiker, bei denen Tabletten den Blutzucker nicht mehr ausreichend senken, anfangs reichlich Überwindung. Das war auch bei Marion Müller\* (32) nicht anders. Dennoch setzt sich die Angestellte aus Itzehoe neben der täglichen Insulindosis freiwillig eine zusätzliche Fertigspritze in die Nabelgegend. Seit Oktober 2020 verabreicht sich die Diabetikerin einmal wöchentlich den Wirkstoff Semaglutid. Die Extra-Injektion nimmt sie auf sich, um ihre Zuckerwerte noch effektiver zu senken und um überflüssige Pfunde loszuwerden. „Ich habe schon so viel probiert: Kalorien gezählt, die Portionen verkleinert, sogar tagelang gefastet. Nichts wirkte auf Dauer“, erzählt sie. Nun soll das neue Medikament helfen, Gewicht zu verlieren.

## Abnehmen bessert den Blutzucker

Wo neue Essgewohnheiten und Bewegung nicht ausreichen, können moderne Diabetes-Mittel wie Semaglutid das Abnehmen unterstützen. Die Arznei ist der Neuzugang in einer Wirkstoffgruppe, die bereits seit einigen Jahren in der Therapie von Typ-2-Diabetes eingesetzt wird. Diese sogenannten GLP-1-Analoga senken nicht nur Blutzucker und Blutdruck. Sie verstärken zudem das Sättigungsgefühl und dämpfen den Appetit. Auch eine zweite Substanzklasse, die sogenannten SGLT-2-Hemmer, hilft stark übergewichtigen Diabetikern, Pfunde zu verlieren. Eine erfolgreiche Gewichtskontrolle ist für Patienten mit Typ-2-Diabetes weit mehr als eine kosmetische Angelegenheit. „Übergewicht verschlechtert die Insulinempfindlichkeit der Zellen. Gelingt es hingegen, die schädlichen Pfunde abzubauen, lassen sich Medikamente und Folgeschäden reduzieren“, sagt Prof. Matthias Blüher, Leiter der Adipositas-Ambulanz für Erwachsene der Universitätsmedizin Leipzig. Mitunter lässt sich die Stoffwechselerkrankung sogar völlig zurückdrängen. Ein Gewichtsverlust von mindestens zehn bis 15 Kilo

verspricht die größten Chancen, den Diabetes loszuwerden.

Die Standardbehandlung der Diabetes-Therapie zielt derzeit noch darauf ab, die Glucosekonzentration im Blut zu normalisieren und Folgeschäden wie Schlaganfall, Herzinfarkt und Nierenschäden zu verhindern. Doch zunehmend wird klarer: Um einen Typ-2-Diabetes in die Schranken zu weisen oder sogar rückgängig zu machen, ist es mindestens ebenso wichtig, das Zuviel an Körperfülle zu reduzieren. Nimmt der Taillenumfang ab, sinken die Zuckerwerte, weil das Insulin wieder besser wirkt. Im besten Fall können Patienten die Medikamente ganz absetzen.

**Anhäufung.** Das Hormon aus der Bauchspeicheldrüse sorgt dafür, dass die mit der Nahrung aufgenommenen Zuckermoleküle aus dem Blut in die Körperzellen gelangen. Insulin funktioniert dabei wie Türöffner. Die belieferten Zellen fangen nun sofort damit an, den süßen Stoff abzubauen, um Energie für ihre Arbeit zu gewinnen. Die Folge: Der Zuckerspiegel im Blut sinkt. Bei Typ-2-Diabetes hingegen sprechen die Körperzellen zunehmend schlechter auf Insulin an. Der Schlüssel hakt, die Zelltür öffnet sich nicht mehr. Es kommt zu einer sogenannten Insulinresistenz. Ständig schwimmen zu viel Zucker und Fettsäuren im Blut. „Für die Zellen ist diese Anhäufung Gift“, erklärt Adipositaspezialist Prof. Blüher. „Mit der zunehmenden Insulinresistenz reagieren die Zellen auf diesen Überfluss und schützen sich vor der Vergiftung.“ In Verkennung der Lage schüttet der Körper tragischerweise noch mehr Insulin aus. Nach Jahren der Insulin-Überproduktion schließlich erschöpft sich die Bauchspeicheldrüse. Die Konsequenz: Es kreist dauerhaft zu viel Glucose im Blut, Organschäden drohen.

## Ein dicker Bauch macht Diabetes

Rund sieben Millionen Menschen kämpfen hierzulande mit Typ-2-Diabetes. Die größte Risikogruppe sind Dickleibige: Sie stellen neun von zehn Erkrankten. Dabei sind die Zusammenhänge zwischen Gewicht und ➔

Gelingt es, schädliche Pfunde abzubauen, lassen sich Medikamente und Folgeschäden reduzieren



Prof. Dr. med. Matthias Blüher, Leiter der Adipositas-Ambulanz für Erwachsene der Universitätsmedizin Leipzig

Patienten, deren Körper sensibel für Semaglutid ist, können damit so schnell und langfristig abnehmen wie mit keinem anderen Anti-diabetikum



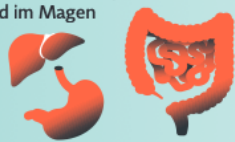
Dr. med. Dorothee Staiger, Leitende Ärztin für Diabetes, Stoffwechsel und Ernährung am Klinikum Itzehoe

\* Name von der Redaktion geändert



## DPP-4-Hemmer

Wirken im Darm, in der Leber und im Magen



Unterstützen das Abnehmen in Kombination mit Metformin



So helfen die Mittel: DPP-4-Hemmer verstärken die Wirkung des Darmhormons GLP-1, das die Insulinfreisetzung aus der Bauchspeicheldrüse anregt

## Programme zum Abnehmen

**M.O.B.I.L.I.S.** wurde initiiert von der Uni Freiburg und der Deutschen Sporthochschule Köln.

**Doc Weight** bietet der Bundesverband Deutscher Ernährungsmediziner zum Abnehmen an.

**WW** ist ein kommerzielles Angebot, bei dem sich die Teilnehmer gegenseitig motivieren.

**Abnehmen – aber mit Vernunft** ist ein Programm, das das Institut für Therapieforchung München (IFT) und die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) entwickelt haben.

**Ich nehme ab** stammt von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

**Bodymed** und **Opti-fast** sind Programme, die Formula-Diät, und Sport kombinieren.

**Verschiedene Kassen** wie AOK, DAK und TK bieten eigene Programme an.

➔ Diabetes komplex. Zum einen schüttet der Körper bei einem beginnenden Diabetes vermehrt Insulin aus. Das Hormon hat die Eigenschaft, den Fettabbau zu bremsen. Gleichzeitig nehmen die Zellen vermehrt Zucker auf. „Den speichert der Körper als Fett in den Fettzellen und in der Leber ab“, so Prof. Blüher. Wer Übergewicht hat, bewegt sich in aller Regel auch weniger.

Chronischer Bewegungsmangel führt dazu, dass die Zellen noch schlechter auf das Insulin ansprechen – was die Insulinresistenz zusätzlich begünstigt. Ein Teufelskreis.

**Werte.** Marion Müller aus Itzehoe hat sich lange keine Gedanken um ihr Gewicht gemacht. Bis Anfang des Jahres 2020. Damals wog sie bei 1,73 Meter Körpergröße 85 Kilogramm und hatte einen BMI von 28. Als normal gelten Werte zwischen 18,5 und 24,9. Bei einer Routineuntersuchung bemerkte ihr Hausarzt viel zu hohe Zuckerwerte. „Mein Blutzucker lag bei über 500 mg/dl oder 28 mmol/l. Mein Langzeitzuckerwert, das sogenannte HbA1c, war auf 12 Prozent geklettert“, erzählt Marion Müller. Die Grenzwerte für Gesunde – ein Nüchternblutzucker um die 100 mg/dl oder 5,6 mmol/l und ein HbA1c von unter 6 Prozent – waren damit deutlich überschritten. Für Marion Müller ein Schock. Ihre Mutter ist Diabetikerin und mit Anfang 50 eine schwer kranke Frau: Herz und Lunge geschädigt, ein Bein amputiert. „Während der Arzt redete, hatte ich ihr Schicksal vor Augen“, sagt Marion Müller. Dieses Los wollte sie vermeiden.

Der Hausarzt verordnete Marion Müller Metformin – die Allzweckwaffe gegen Diabetes. Das Mittel ist gut verträglich, wirkt positiv auf das Gewicht und senkt zu hohe Zuckerwerte. Jeder Typ-2-Diabetiker startet deshalb standardmäßig mit dieser Therapie. Bei Marion Müller gingen die erhöhten Zuckerwerte jedoch nicht ausreichend zurück. Ab Mai 2020 musste sie deshalb zusätzlich Insulin spritzen. „Nach ein paar Wochen bekam ich plötzlich Heißhungerattacken“, erzählt die Angestellte. Keine Seltenheit zu Beginn der Insulintherapie: Ist die Dosis nicht richtig eingestellt, drohen Essgelüste durch ein Zuckertief. Diesen Effekt kennt auch Diabetologin Dr. Dorothee Staiger, Leitende Ärztin für Diabetes, Stoffwechsel und Ernährung am Klinikum Itzehoe:

„Das Insulin sorgt für einen raschen Blutzuckerabfall und steigert so den Appetit. Die Leute essen mehr, nehmen weiter zu und brauchen langfristig noch mehr von dem blutzuckersenkenden Hormon.“ Ein Dilemma, denn Insulinspritzen sind das stärkste und wahrscheinlich sicherste Mittel, um die Erkrankung in den Griff zu bekommen.

## Der Wirkstoff lässt die Kilos schmelzen

Für Marion Müller war klar: Sie wollte weg von den hohen Insulindosen. Seit Herbst 2020 spritzt sie sich Semaglutid. Der Wirkstoff gehört zu den GLP-1-Agonisten, die die Wirkung des Darmhormons Glucagon-like Peptide 1 imitieren. GLP-1 kurbelt nahrungsabhängig die Freisetzung von Insulin an. Es verlangsamt die Magenentleerung und fördert das Sättigungsgefühl. Alle Wirkungen zusammen machen die GLP-1-Agonisten, synthetische Nachahmer des Hormons, bei übergewichtigen Diabetikern so interessant. „Patienten, deren Körper sensibel für die Substanz ist, können damit so schnell und so langfristig abnehmen wie mit keinem anderen Antidiabetikum“, sagt Dr. Staiger. Vier bis sechs Kilo Gewichtsverlust seien die Regel. In einer Studie baute ein Großteil der Probanden gar zehn Prozent und mehr ihres Körpergewichts ab – das entsprach zehn bis 15 Kilogramm.

**Sättigung.** Auch bei Marion Müller macht sich die rasche Sättigung bemerkbar. „Ich schaffe nicht mal mehr eine Kinderportion“, lacht die Norddeutsche. Früher aß sie fünf Kartoffeln, zwei Frikadellen und eine Portion Gemüse. „Jetzt höre ich nach der Hälfte auf.“ Bei Patienten, für die die GLP-1-Agonisten nicht infrage kommen, kombiniert Diabetologin Dr. Staiger Metformin gemäß Diabetes-Leitlinie mit einem sogenannten SGLT-2-Hemmer. Diese Mittel senken das Gewicht, indem sie die Nieren anregen, über den Urin überschüssigen Zucker – und damit unnötige

## Metformin

Wirkt in Leber und Darm



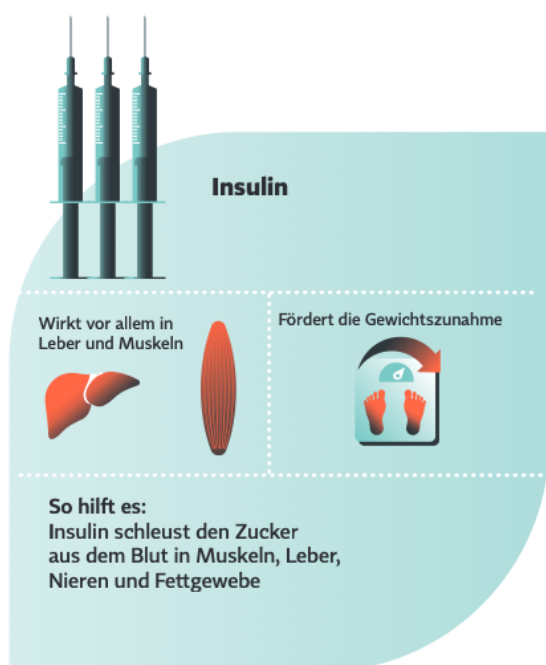
Schützt Herz, Gefäße, Hirn sowie vor Darm- und Brustkrebs



Fördert das Abnehmen



So hilft es: Metformin senkt die Zuckerproduktion in der Leber, hemmt die Aufnahme von Kohlenhydraten im Darm und erhöht die Insulinempfindlichkeit der Zellen



Kalorien – auszuscheiden. Das erleichtert Diabetiker im Schnitt um zwei bis drei Kilo.

### Medikamente alleine genügen nicht

Das beliebte Metformin bietet übergewichtigen Diabetikern ebenfalls Vorteile. In einer Studie bekamen 3000 Menschen mit erhöhten Blutzuckerwerten und zu vielen Pfunden per Zufallsprinzip Metformin, ein Placebo oder einen geregelten Ernährungs- und Trainingsplan (intensive Lebensstilintervention, ILS) verschrieben. Die Metforminpatienten nahmen zwar langsam, dafür aber nachhaltig ab. Der durchschnittliche Gewichtsverlust betrug nach 15 Jahren in der Medikamenten-Gruppe acht Prozent.

**Fasten.** Doch Vorsicht vor falschen Hoffnungen. „Es gibt keine Pille, die die Pfunde einfach so schmelzen lässt, ohne Nebenwirkungen“, betont Dr. Staiger. Medikamente sollen den Anstoß geben, aber nie alleinige Therapie sein. „Gewichtsreduktion und Diabetes-Therapie müssen von verschiedenen Seiten angegangen werden. Denn die meisten Patienten mit Diabetes haben auch eine Fettleber, die die Gewichtsabnahme blockiert“, sagt die Ärztin. Staiger ermuntert ihre Patienten mit Übergewicht daher zum sogenannten Leberfasten. Zwei Wochen lang ersetzen die Teilnehmer ihre täglichen Mahlzeiten durch einen speziellen Nährstoff-Shake. Zusätzlich zu der Formula-Diät sind zwei Gemüseahlzeiten erlaubt. In dieser Phase schmelzen die Pfunde.

Auch Marion Müller hat sich zum Leberfasten angemeldet. Mithilfe der Kur sollen noch einmal fünf Kilo von den Hüften purzeln: zusätzlich zu den fünf, die sie dank Semaglutid verloren hat. Ihre Hoffnung ist ein Idealgewicht von 75 Kilogramm – und der Abschied von den täglichen Insulinspritzen. ◀

## Medizinische Neuheit: „Fett-weg-Spritze“

Die Abnehmspritze mit dem Wirkstoff Semaglutid birgt große Hoffnung. Dr. Maximilian Franz aus München bietet eine Behandlung damit an. Er erklärt, wie sie funktioniert und wer davon profitiert



PD Dr. med. Maximilian Franz, Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, gynäkologische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin, München

Glucagonausschüttung sinkt. Die Magensäure wird weniger abgesondert, der Magen wird langsamer geleert. Das Ergebnis: insgesamt bis zu 20 Prozent Gewichtsverlust innerhalb eines Jahres unter Semaglutid.

### ? Was genau ist die Fett-weg-Spritze?

Sie enthält den Wirkstoff Semaglutid und muss einmal wöchentlich gespritzt werden. Es gab bereits davor eine täglich zu applizierende Spritze mit dem Inhaltsstoff Liraglutid, die neue Substanz scheint aber noch besser zu wirken. Es handelt sich bei beiden Stoffen um ein sogenanntes Glucagon-like Peptide 1 (GLP-1-Analogon).

### ? Wie funktioniert die Spritze?

Bei der einmal wöchentlichen Applikation unter GLP-1 steigt das Sättigungsgefühl, das Hungergefühl und die Aufnahme an Kalorien sinken in Folge. Die Insulinausschüttung steigt, die

### ? Wer kann davon profitieren?

Alle Übergewichtigen mit einem BMI über 27 und einem weiteren Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bzw. ohne weitere Risikofaktoren ab BMI 30. Salopp gesprochen kann jeder profitieren, der abnehmen möchte und einen BMI ab 27 hat – und zwar auch Nicht-Diabetiker.

### ? Übernimmt die Krankenkasse die Kosten für die Behandlung?

Die gesetzliche Krankenkasse übernimmt die Kosten (noch) nicht, eine Zulassung zur Gewichtsreduktion ist aber bereits beantragt. Die Kosten liegen bei ca. 25 bis 30 Euro in der Woche.





# Wirkstoffe im Überblick

Menschen mit Typ-2-Diabetes steht eine breite Auswahl an **Zuckersenkern** zur Verfügung – von bewährten Klassikern bis hin zu modernen Therapeutika mit Herzschutz-Eigenschaften

## Der Klassiker Metformin

Beständig, verträglich, gut erforscht: Metformin aus der Gruppe der Biguanide ist seit Jahrzehnten in der Therapie von Typ-2-Diabetes etabliert. Das „Arbeitspferd“ unter den Antidiabetika wird von den Leitlinien prinzipiell als Mittel der ersten Wahl genannt. Andere Blutzuckersenkern kommen in der Regel erst dann zum Einsatz, wenn Metformin ausgereizt ist.

**Wem hilft Metformin?** Grundsätzlich ist Metformin für jeden Diabetiker geeignet, bei dem Diät, Abnehmen und Bewegung den Stoffwechsel nicht ins Lot bringen. Besonders nützlich ist das Mittel für Übergewichtige. Die Wirkung von Metformin lässt sich durch die Kombination mit anderen Antidiabetika (z. B. DPP-4-Hemmern) steigern.

**Nebenwirkungen?** Von den wenigen Nebenwirkungen treten Magen-Darm-Beschwerden am häufigsten auf.

**Wann einnehmen?** Während oder nach einer Mahlzeit. So sinkt das Risiko für Übelkeit oder Magendrücken.

## Die Schlankmacher GLP-1-Analoga

Neben der Bauchspeicheldrüse sind auch Darmhormone wie GLP-1 an der Steuerung des Blutzuckerspiegels beteiligt. Die GLP-1-Analoga ahmen den Effekt dieses Botenstoffs nach. Sie erleichtern den Abbau von Übergewicht und senken vermutlich auch das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Weil GLP-1-Analoga nur wirken, wenn zu viel Zucker im Blut kreist, bergen die Präparate kein Risiko für Unterzuckerungen. Die Präparate müssen wie Insulin gespritzt werden, teilweise aber nur einmal pro Woche.

**Bekannte Wirkstoffe** Albiglutid, Dulaglutid, Semaglutid, Liraglutid.



**Wem helfen GLP-1-Analoga?** Sie eignen sich für fast alle Diabetiker. Am meisten profitieren adipöse Patienten mit einem BMI von über 30. Sie nehmen mit GLP-1-Analoga so schnell und so langfristig ab wie mit keinem anderen Antidiabetikum.

**Nebenwirkungen** Einige Patienten leiden anfangs unter Übelkeit, teils auch stärker. Mit der Zeit vergehen diese Beschwerden meist wieder.

**Wann einnehmen?** Je nach Substanz reicht eine Injektion am Tag oder sogar in der Woche.

## Die Herzschützer SGLT-2-Hemmer

Menschen mit Diabetes erkranken häufiger an Herzschwäche. Ihnen können speziell die SGLT-2-Hemmer helfen. Die Filmtabletten sorgen dafür, dass ein Übermaß an Zucker beim Wasserlassen mit dem Harn ausgeschieden wird. Dadurch sinkt der Blutzuckerspiegel. Weil mit dem Zucker Kalorien ausgespült werden, nimmt das Gewicht ab. Der Blutdruck sinkt ebenfalls.

**Bekannte Wirkstoffe** Dapagliflozin, Empagliflozin.

**Wem helfen die SGLT-2-Hemmer?** Patienten mit Vorerkrankungen (Herz und Kreislauf) profitieren besonders von SGLT-2-Hemmern oder von den erwähnten GLP-1-Rezeptorantagonisten.

**Nebenwirkungen** Wegen des zuckerhaltigen Urins können sich

leicht Keime im Intimbereich ansiedeln und Entzündungen auslösen.

**Wann einnehmen?** 1x täglich, unabhängig von der Mahlzeit.

## Die Figurfreunde DPP-4-Hemmer

Auch diese Substanzen senken den Blutzucker, indem sie auf das Darmhormon GLP-1 einwirken. Anders als die GLP-1-Analoga haben die sogenannten Gliptine den Vorteil, dass es sie als Tabletten gibt. Sie können gut mit anderen Antidiabetika kombiniert werden. Weil sie die Magenentleerung verzögern, machen DPP-4-Hemmer schneller satt – das hilft, Übergewicht abzubauen.

**Bekannte Wirkstoffe** Sitagliptin, Vildagliptin, Saxagliptin.

**Wem helfen DPP-4-Hemmer?** Der Wirkstoff Sitagliptin kann in allen Stadien einer Nierenschwäche eingenommen werden, selbst bei chronischer Niereninsuffizienz. Nur die Dosis muss angepasst werden.

**Nebenwirkungen** Gliptine sind allgemein sehr gut verträglich. Gelegentlich werden Kopfschmerzen und Schwindel beobachtet. Die Gefahr einer Unterzuckerung besteht nicht.

**Wann einnehmen?** Unabhängig vom Essen zu jeder Tageszeit.

## Metformin-Alternative Sulfonylharnstoffe

Diese Substanzen werden seit Jahrzehnten zur Behandlung von Typ-2-Diabetes eingesetzt. Sulfonylharnstoffe regen die Betazellen in der Bauchspeicheldrüse an, mehr Insulin ins Blut abzugeben. Sie senken den Zuckerwert nach Beginn der Therapie meist sehr gut ab und verhindern vor allem Blutzuckerspitzen nach dem Essen. Der Effekt schwächt sich jedoch

bei vielen Patienten zunehmend ab, weil sich die insulinproduzierenden Betazellen erschöpfen.

**Bekannte Wirkstoffe** Glibenclamid, Glimepirid, Gliclazid, Gliquidon.

**Wem helfen die Sulfonylharnstoffe?** Diese Antidiabetika sind oft Mittel der Wahl für Patienten, die Metformin nicht vertragen. Weil die Präparate Gewichtsprobleme noch verstärken können, sind sie für stark Übergewichtige nur bedingt geeignet. Patienten mit fortgeschrittenen Herz- oder Nierenerkrankungen dürfen Sulfonylharnstoffe nicht nehmen.

**Nebenwirkungen** Bei längerer Anwendung lässt die anfänglich gute Wirksamkeit der Sulfonylharnstoffe meist nach. Weil die Mittel zudem ein erhöhtes Risiko für die gefürchteten Unterzuckerungen bergen, wird ihr Einsatz von Experten zunehmend kritisch betrachtet.

**Wann einnehmen?** Je nach Wirkstoff morgens noch vor dem Frühstück oder gleich zu Beginn einer Mahlzeit.

## Die schnell Wirksamen Glinide

Sie arbeiten sehr ähnlich wie die Sulfonylharnstoffe. Im Gegensatz dazu setzen sie umso mehr Insulin frei, je höher der Blutzuckerspiegel ist. Ein weiterer Unterschied: die kurze Halbwertszeit von etwa einer Stunde. Nimmt man Glinide 30 Minuten vor einer Mahlzeit, steigern sie die Insulinausschüttung beim Verdauen. Das verhindert Blutzuckerspitzen nach dem Essen.

**Bekannte Wirkstoffe** Nateglinid, Repaglinid.

**Wem helfen Glinide?** Vor allem bei Menschen, die unregelmäßig essen, ist durch die kurze Wirkungsdauer ein flexibler Einsatz im Vergleich zu Sulfonylharnstoffen möglich.

**Nebenwirkungen** Glinide bergen die Gefahr von Unterzuckerungen, auch wenn das Risiko geringer ist als bei Sulfonylharnstoffen. Nicht wenige Patienten bemerken, dass ihr Gewicht etwas zunimmt. Auch Magen-Darm-Beschwerden wie Bauchschmerzen und Durchfall sind möglich.

**Wann einnehmen?** Wegen der kurzen Wirkdauer 3x täglich vor den Mahlzeiten einnehmen. 

Jeder kann seinem Gedächtnis Gutes tun.

ANZEIGE

# Vergesslichkeit? Können Sie vergessen

*Jeder kennt das – mal vergisst man einen Termin, mal den Haustürschlüssel oder sogar den Namen einer guten Freundin. Doch es gibt Möglichkeiten, das Gedächtnis im Alter fit und gesund zu halten.*

**V**ergesslichkeit im Alter ist zwar oft ärgerlich und kann manchmal sogar peinlich sein, doch es ist völlig normal. Die Fähigkeit der Nervenzellen, ihre Verbindungen untereinander zu verändern nimmt ab. Zunehmende Durchblutungsstörungen wirken sich negativ auf unsere Gedächtnisleistung aus. Die gute Nachricht lautet, dass man gezielt etwas dagegen tun kann. Wichtig aber ist: Je früher man aktiv wird, umso besser.

## Mit der Kraft der Natur gegen die Vergesslichkeit\*

Es gibt viele Möglichkeiten sich geistig fit zu halten. Eine gesunde Ernährung gehört ebenso dazu wie körperliche Bewegung und eine aktive Teilnahme am Leben. Darüber hinaus können pflanzliche Präparate wie Gingium die Leistungsfähigkeit des Gehirns verbessern\*. Die hochkonzentrierte Kraft des Ginkgo-Baumes und der darin enthaltene Ginkgo-biloba Spezialextrakt fördern die Durchblutung, stärken die Nervenzellen und verbessern Ihr Gedächtnis sowie Ihre Konzentrationsfähigkeit\*. Gingium® ist pflanzlich wirksam, gut verträglich und Sie können sich aktiv den schönen Dingen im Leben widmen. Probieren Sie's aus!



-  **Fördert die Durchblutung**
-  **Stärkt die Nervenzellen**
-  **Verbessert Gedächtnis und Konzentration\***

\* Bei nachlassender geistiger Leistungsfähigkeit (dementielles Syndrom).

**Gingium® 120 mg, Filmtabletten:** Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Zur symptomatischen Behandlung von himorganisch bedingten geistigen Leistungseinbußen im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes bei Abnahme bzw. Verlust erworbener geistiger Fähigkeiten (dementiellen Syndromen) mit den Hauptbeschwerden: Gedächtnisstörungen, Konzentrationsstörungen, Niedergeschlagenheit, Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen. Das individuelle Ansprechen auf die Medikation kann nicht vorausgesagt werden. Bevor die Behandlung mit diesem Arzneimittel begonnen wird, sollte geklärt werden, ob die Krankheitszeichen nicht auf einer spezifisch zu behandelnden Grunderkrankung beruhen. Zur Verlängerung der schmerzfreien Gehstrecke bei arterieller Verschlusskrankheit in den Gliedmaßen, sog. „Schaufensterkrankheit“ (Claudicatio intermittens im Stadium II nach FONTAINE) im Rahmen physikalisch-therapeutischer Maßnahmen, insbesondere Gehtraining. Bei Schwindel infolge von Durchblutungsstörungen oder altersbedingten Rückbildungsvorgängen (Vertigo vaskulärer und involutiver Genese). Zur unterstützenden Behandlung von Ohrgeräuschen infolge von Durchblutungsstörungen oder altersbedingten Rückbildungsvorgängen (Tinnitus vaskulärer und involutiver Genese). Häufig auftretende Schwindelgefühle und Ohrensausen bedürfen grundsätzlich der Abklärung durch einen Arzt. Bei plötzlich auftretender Schwerhörigkeit bzw. einem Hörverlust sollte unverzüglich ein Arzt aufgesucht werden. **Warnhinweis:** Enthält Glucose und Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! **Mat.-Nr.:** 2/51013588 Stand: November 2020 Hexal AG, 83607 Holzkirchen MLR-187919-02/2022



A Sandoz Brand