

Übersicht - Kalenderwoche 28

Letzte Woche standen bei uns pflanzliche Mittel im Zentrum der Themenauswahl. Was steckt hinter manchen beworbenen Naturstoffen, können sie tatsächlich etwas Gutes bei einer Alzheimererkrankung bewirken, oder sind auch natürliche Substanzen manchmal schädlich?

Ginkgo ist eine traditionell vielseitig eingesetzte Heilpflanze, die auch bei der Alzheimerdemenz nützlich sein soll. Einerseits soll ein [Extrakt](#) der Pflanze die Durchblutung fördern, andererseits aber auch die Denkleistung fördern. Wie verträglich ist das Mittel aber in hohem Alter, fragte ein aktuelle Untersuchung, und wie wirksam?

Noch genauer auf die Verträglichkeit von Ginkgo ging eine weitere Studie ein - können aufgereinigte Ginkgo-Extrakte schädlich sein? Die Untersuchung gab Entwarnung bei zumindest mittelfristigem Einsatz über ein halbes Jahr.

Kaffee wird auch immer wieder als natürlicher Förderer der Denkleistung gehandelt - eine willkommene Wirkung bei der Alzheimererkrankung. Welche anderen, unerwünschten, Wirkungen der Kaffeekonsum aber auch hat, berichtete unsere letzte Studie der Woche.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Ginkgo-Extrakt bei Demenz: verträglich auch in hohem Alter](#)
- [Ist Ginkgo ein sicheres Mittel? Detaillierte Studie findet keine Hinweise auf Nebenwirkungen bei halbjähriger Behandlung mit aufgereinigtem Extrakt](#)
- [Zu einfach gedacht? Der tägliche Kaffee gegen die Alzheimerdemenz hat psychische Nebenwirkungen](#)

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“