

# Hans-Peter Eppler Feldstetten 2024

[www.eppler.wiki](http://www.eppler.wiki)



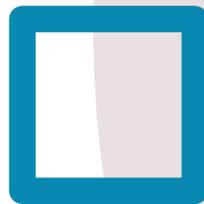


# Fit im Kopf

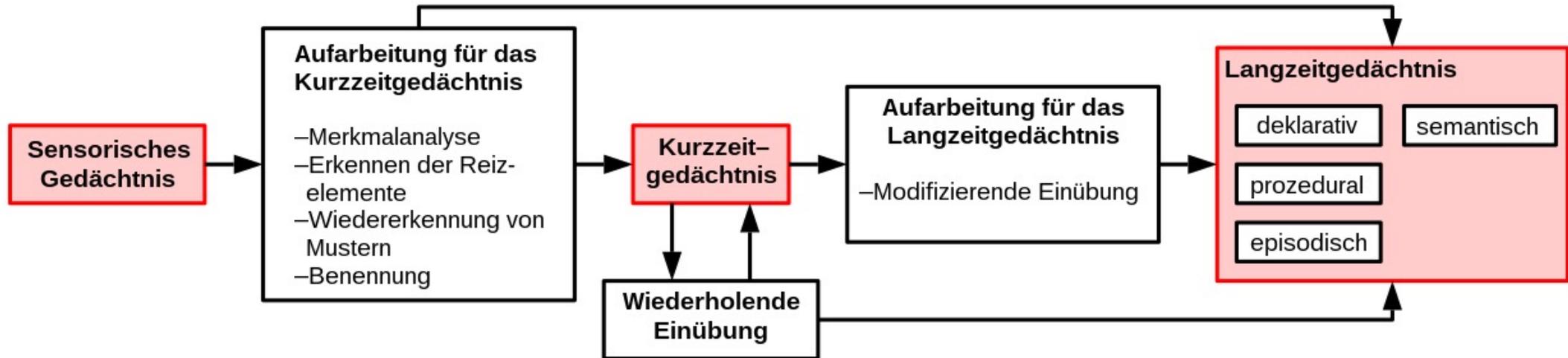
Gutes Gedächtnis

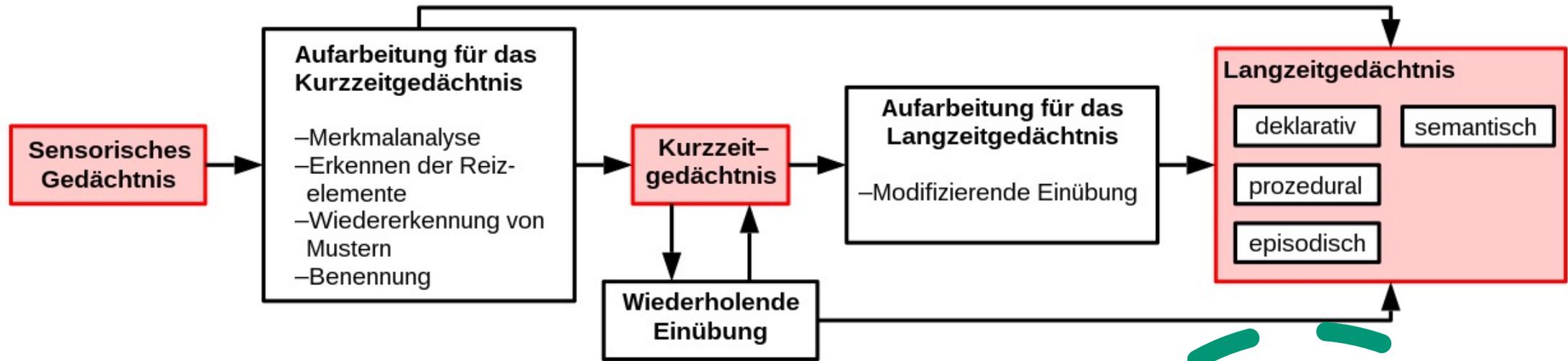
Gute Augen

Gute Ohren



# Gedächtnis





Millisekunden - Sekunden  
20-45 Sekunden  
über Jahre



# Sensorisches Gedächtnis

- Visuelle Wahrnehmung (Sehen)  
15 ms
- Auditive Wahrnehmung (Hören)  
2 s
- Erkennen

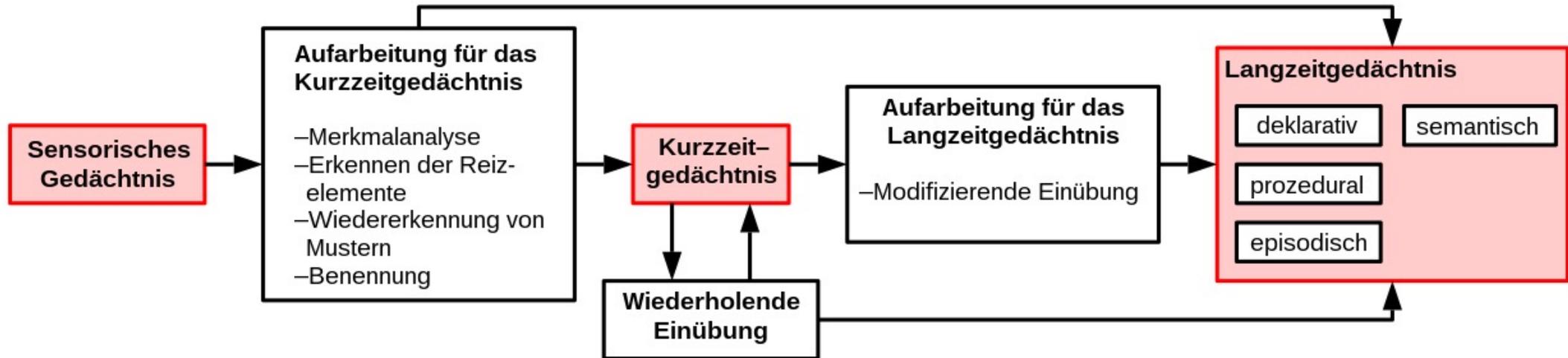


# Kurzzeitgedächtnis

- Welche Informationen erhalten unsere Aufmerksamkeit?
- Unterstützung bei der Suche nach bestehenden Erinnerungen
- 2 Möglichkeiten
  - Übertragung in den Langzeitspeicher
  - Vergessen



# Gedächtnis



# Langzeitgedächtnis- Unterteilungen

## Prozedurales Gedächtnis

- Ausführung von Fähigkeiten
- Fahrradfahren (Neigungswinkel, Geschwindigkeit, Lenkeinschlag)
- Altersbedingte Leistungseinbußen sind hier eher Probleme mit den entsprechenden Gelenken (Arme, Beine).



# Langzeitgedächtnis- Unterteilungen

## **Semantisches Gedächtnis**

- Faktenwissen über die Welt
- Wissen über die Bedeutung der Worte
- Das Allgemeinwissen
  
- Sehr fest gegenüber Alterungseffekten



# Geistige Leistungen im „gesunden“ Alter verschlechtern sich **nicht** generell!

## **Nicht verschlechtert:**

- Gedächtnis für altes Wissen
  - Bekannte Personen, Wortschatz
- Prozedurales, motorisches Gedächtnis
  - Skifahren, Klavierspielen ...

## **Verschlechterungen:**

- Gedächtnis für neues Wissen
  - Neulernen, Umlernen, Namen
- Arbeitsgedächtnis
  - Kopfrechnen, Weg beschreiben



# Weitere Leistungsveränderungen

- Aufgabenbearbeitung unter Zeitdruck erschwert
- Lernprozesse sind stör anfälliger
- Leistungen, die auf Erfahrungswissen beruhen, bleiben erhalten!
  - Allgemeines Wissen, Gemeinsamkeiten finden, Urteilen





# Hirnleistungsstörungen

Veränderungen der geistigen Leistungsfähigkeit

Nur eventuell Vorboten  
einer späteren Demenz

### **Beeinträchtigungen der Alltagsfähigkeiten**

- Gedächtnis
- Aufmerksamkeit
- Denken
- Sprache
- Orientierung (räumlich, zeitlich)





## Zahlreiche Selbsttests auf beginnende Demenz im Internet

- Z.B. auf **Pflege.de**
- Demenz-Detektions-Test (DemTect)
  - Wortliste, Zahlen-Zahlenwörter, Supermarkt, Zahlen rückwärts, 2. x Wortliste
- Mini-Mental-Status-Test
  - Orientierung, Merkfähigkeit, Aufmerksamkeit u. Rechnen, Erinnerungsfähigkeit, Sprache
- Uhrentest
- **Immer mit dem Hinweis den ärztlichen Kontakt aufzunehmen!**

# Erhaltung geistiger Fitness

- Essen, Trinken (Untersuchungen nach Sauna)
- „Normale“ Bewegung (geistige Leistungsfähigkeit ca. 20% erhöht)
- Spielen (Computer, Smartphone, Konsolen, Brettspiele – auch Solo-), Hobby
- Sinnvolle, geeignete, abwechslungsreiche Informationen
- Gedächtnistechniken
  - Kerze, Schwan, Dreizack, Stuhl, Hand, Schlange, Sense, Eieruhr, Luftballon, Baseballschläger mit Ball

# Zahlen- Bilder- System



Solo :-)



# Konzept zur Erhaltung der Lebensqualität

- Sehen (Augen)
- Hören (Ohren)
- Verstehen (Gehirn)
  
- Allgemein ist häufig das Ziel:  
**Verbesserung der Durchblutung**
  
- Hier bieten sich auch sehr gut Arzneimittel der Naturheilkunde an.
  - Homöopathie: „Giftige“ Substanzen
  - Phytotherapie: Tees, Präparate aus Heilpflanzen



# Trockene, gereizte Augen

- Zahlreiche Augentropfen gegen trockene Augen
  - Hyaluronsäure, Dexpanthenol (Wirkstoff der Bepanthen-Salbe), Malvenextrakt
  - **Visiodoron Malva (WELEDA)**
- Vorsicht: Gewöhnung!



# Schöllkraut-Augentropfen

- **Chelidonium Rh D4 Augentropfen WELEDA**
- „Fließende“ Eigenschaften, Schöllkrautsaft
- Das Auge soll wieder in die Lage versetzt werden, Tränenflüssigkeit in guter Qualität selbst zu bilden.
- Anfänglich stündlich 1 Tropfen
- Therapie ist praktisch keine reizlindernde Therapie, sondern eine reizauslösende Therapie.
- Grundidee auch der Homöopathie



# Species Ophthalmicum

- Augentrostkraut 40 g
- Spitzwegerichkraut 20 g
- Fenchel Früchte 20 g
- Tausendgüldenkraut 20 g
  
- Eine Teemischung, die begleitend zu allen Augenerkrankungen eingesetzt werden kann
- Insbesondere bei Entzündungen und Überanstrengungen

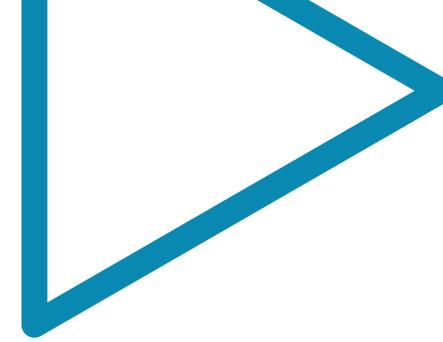


# Durchblutungsstörungen im Bereich der Ohren

- Schwindel
- Tinnitus, Ohrgeräusche
- Hörprobleme



# Antoniusfeuer



# Mutterkorn Secale cornutum

## Homöopathie

- Durchblutungsstörungen
- Positiv auch bei:
  - Bluthochdruck
  - Schwindel
  - Gefühlsstörungen (Kribbeln ...)
  - "Melancholie"
  - Krämpfe
- Immer Gefühl von innerlichem Brennen



# Schierling

## *Conium maculatum*

- Arteriosklerose
- Altersschwindel
  - Aufsitzen
  - Im Bett drehen
- “Altershusten”
  
- Besonders früher auch zur Begleitung bösartiger Erkrankungen





## Barium carbonicum, Barium jodatum

- Typisches homöopathisches Altersmittel
- Altersherz
- Bluthochdruck
- Interessant ist, dass sich vor allem Symptome verbessern, die Menschen bei erhöhtem Blutdruck empfinden.

# Secale comp Globuli

- Secale cornutum D6
  - Conium maculatum D6
  - Barium carbonicum D12
  - Calcium fluoratum D12 \*
- 
- \* Schüßlersalz Nr. 1
    - Verhärtungen, Starrheit, "-osen"



Homöopathisches Arzneimittel  
10 g Streukügelchen aus Saccharose zum Einnehmen

## **Secale comp Globuli**

Zusammensetzung: 10 g sind imprägniert mit 0,1 g gemeinsam potenziertes Zubereitung aus Secale D6, Conium D6, Barium carbonicum D12, Calcium fluoratum D12 zu gleichen Teilen.  
Hergestellt nach EAB 5.1.1/AMG §38(1)3 als homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation.  
Bei anhaltenden Beschwerden bitte einen Arzt aufsuchen.  
Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren.

## **ALTE APOTHEKE**

HANS-PETER EPPLER 89150 LAICHINGEN TEL 07333 5122  
[www.alte-apotheke-laichingen.de](http://www.alte-apotheke-laichingen.de) [alte-apotheke@eppler.wiki](mailto:alte-apotheke@eppler.wiki)  
Bitte verwenden Sie Arzneimittel nicht mehr nach dem Verfalldatum.

# Mistel

## Viscum album – Tinkturen

- Arteriosklerotische Hypertonie
- Essentielle Hypertonie
- Arteriosklerose
- Asthma bronchiale
- Myalgien (Muskelschmerzen)
- Arthrose



Nun zur mit  
bestuntersuchtesten  
Heilpflanze?

- **Multifaktorielle Eigenschaften**

- Neuroprotektiv
- Antagonist des Plättchen-aktivierenden Faktors (PAF)
- Radikalfänger (antioxidativ)
- Beeinflussung des Neurotransmitter-Stoffwechsels
- Verbesserung Gedächtnisleistung, Lernvermögen
- Hämodynamische, hämorheologische Eigenschaften



# Ginkgo biloba

- Zur Vorbeugung einer Alzheimer-Demenz **wirkungslos**. (GEM-Studie)
- 3000 Senioren > 75 Jahre / USA
- Allerdings wird bei erkrankten Alzheimer-Patienten ein positiver Nutzen beobachtet.



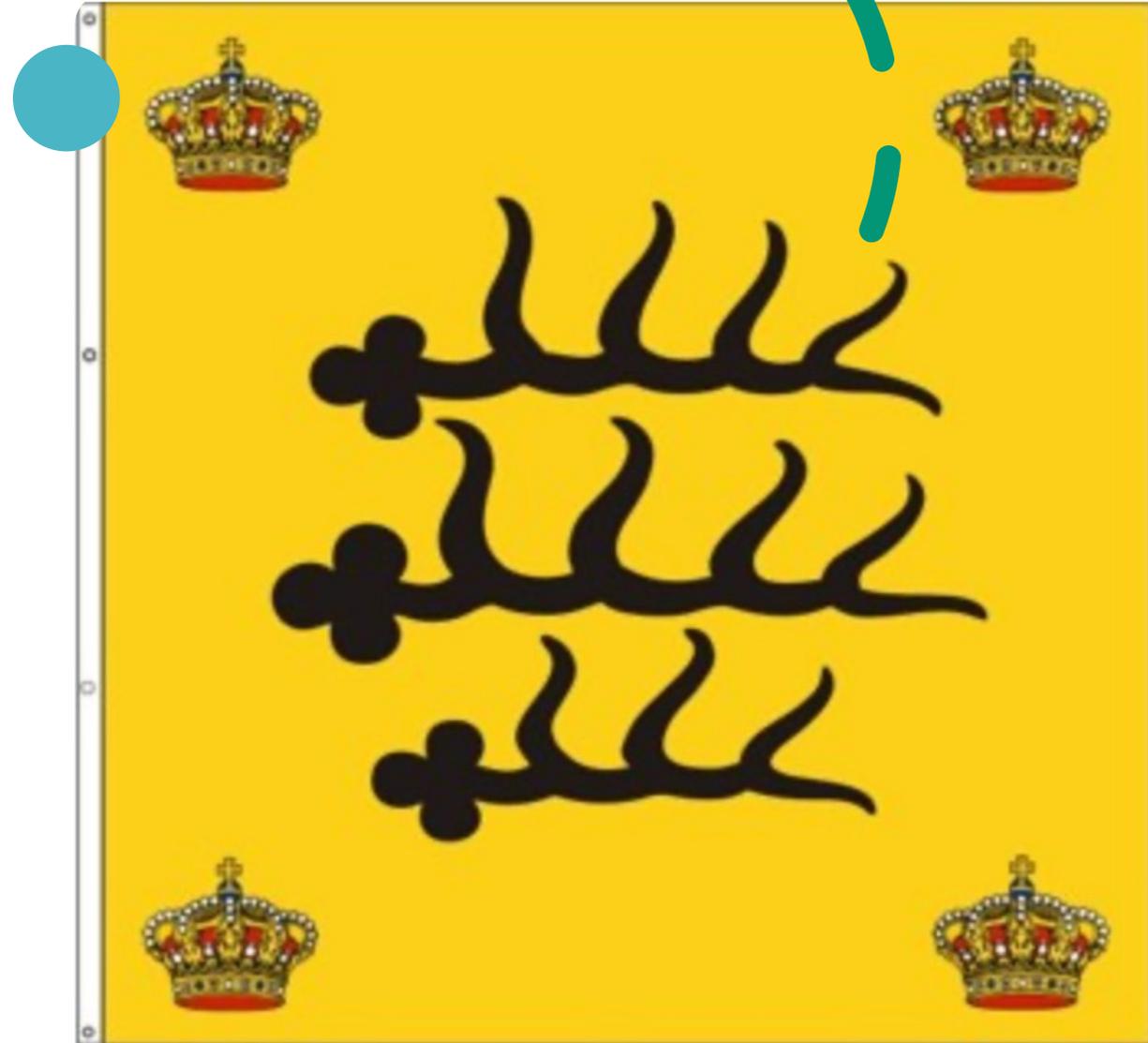
# Ginkgo biloba

- Prof. Reinhard Länger / Wien
  - Einfach selbst testen
- 120 bis 240 mg pro Tag
- Nach 2 bis 3 Wochen erste Ergebnisse
- Nach 12 Wochen volle Wirkstärke erreicht.
  
- Besserer Schlaf, bessere periphere Durchblutung, Wohlbefinden



# TSM ☺ Traditionell Schwäbische Medizin

- Leber
  - Löwenzahnkraut mit Wurzel
  - Holunderrinde
  - Schlehenblüten
- Nieren
  - Echtes Goldrutenkraut
  - Mädesüßkraut
  - Birkenblätter
- Haut/Schleimhaut
  - Stiefmütterchenkraut
  - Schachtelhalmkraut (Zinnkraut)



Da es sehr förderlich für  
die Gesundheit ist,  
habe ich beschlossen  
glücklich zu sein.

Voltaire

