



BAHNHOF APOTHEKE

Ihr persönlicher Ratgeber



*Entspann dich!
Die Sonne kommt.*



2022

FRÜHJAHR / SOMMER

Unsere Serviceleistungen

- Allopathie
 - Homöopathie
 - Naturheilmittel
 - Mineralstoffe nach Dr. Schüßler
 - Orthomolekulare Produkte
 - Hildegard von Bingen Produkte
 - Aromatherapie
 - Original Bachblüten
 - Heilkräuter und Teemischungen
 - Teespezialitäten und Zubehör
 - Nahrungsergänzung für Freizeit- und Spitzensportler
 - Apotheken-Kosmetik
-
- Anfertigung individueller Rezepturen
 - Vorbestellung von Medikamenten mittels Telefon, Fax oder e-mail
 - Besorgung ausländischer Medikamente
-
- Zusammenstellung und Überprüfung Ihrer Haus-, Auto- oder Reiseapotheke
-
- Impfberatung
 - Blutdruckmessen
-
- Bestimmung neutralisierender Antikörper
 - Covid-19 Antigentests
 - Covid-19 PCR-Schnell-Tests
-
- Verpacken Ihrer gesunden Geschenke
 - Aktionstage
 - Gesundheitskarte

Öffnungszeiten

Mo - Fr	08.00 - 13.00 Uhr
und	14.00 - 18.00 Uhr
Sa	08.30 - 12.30 Uhr

Adresse

Bahnhofstraße 29, A-6900 Bregenz
Tel: 05574-42942, Fax: 0810-9554 061753
e-mail: bahnhofapo@bahnhofapo.at

B A H N H O F
APOTHEKE

Gesund durchs Leben.



WECHSELJAHRE: GELENKSCHMERZEN AM GANZEN KÖRPER

Viele Frauen in den Wechseljahren leiden am ganzen Körper unter Schmerzen in den Gelenken. Ein Grund dafür ist der veränderte Hormonhaushalt.

Der Östrogenspiegel nimmt in den Wechseljahren ab. Der Abfall der Östrogene kann die Entstehung von Entzündungen begünstigen und dafür sorgen, dass sie länger als nötig bestehen bleiben. Man nimmt an, dass die Hormone einen schützenden Effekt auf die Gelenke ausüben und der sinkende Hormonspiegel die Gelenkschmerzen daher begünstigt. Östrogen beeinflusst auch den Flüssigkeitshaushalt. Die Abnahme des Östrogenspiegels bewirkt, dass der Körper nicht mehr so viel Wasser speichern kann. Dies kann ebenfalls zu Gelenkschmerzen führen.

Mit steigendem Alter nimmt auch die Enzymproduktion ab, die Stoffwechselprozesse im Körper laufen langsamer. Sollten sich Beschwerden wie chronische Entzündungen oder ein schwaches Immunsystem einstellen, kann es helfen, dem Körper gezielt Enzyme zuzuführen.

HILFE NAHT IN FORM VON ENZYMEN

Die Enzyme in Wobenzym® bieten eine natürliche Möglichkeit der Linderung: Sie helfen dabei, Entzündungsprozesse effektiver ablaufen zu lassen. Es kommt schneller zur Heilung. Sie wirken abschwellend, das Gewebe drückt nicht mehr so auf die Nerven. Deshalb reduzieren sich auch die Schmerzen.

Wissenswert:

Schmerzmittel können kurzfristig zu einer besseren Lebenssituation beitragen. Klassische Schmerzmittel sind NSARs (nichtsteroidale Antirheumatika) wie Ibuprofen oder Diclofenac. Eine neue Klasse mit magenverträglicher Wirkungsweise sind die COX-2 Hemmer wie Etoricoxib.



NACH CORONA VITAL IN DEN ALLTAG ZURÜCK

Jede Körperzelle hat im gesunden Zustand etwa 1000 Mitochondrien - die Kraftwerke der Zellen. Die Mitochondrien wandeln Nahrung und Körperfett in ATP um, die universelle „Energiewährung“, die vom ganzen Körper für energetische Prozesse eingesetzt werden kann. Leider lassen sich keine Energievorräte anlegen, denn das frisch produzierte ATP wird direkt für eine konkrete Aufgabe abgenommen.

Die Covid-19-Erkrankung hat viele Effekte auf unseren Körper. Einer davon ist eine Veränderung des mitochondrialen Energiestoffwechsels. Die Zelle ist dann nicht mehr in der Lage, genügend Energie bereit zu stellen, es wird von ihr ein Sparprogramm in Gang gesetzt. Dadurch bilden sich deutlich spürbare Defizite. Die Mitochondrien zu stärken ist natürlich auch ohne Coronaerkrankung von Vorteil.

Die Aufgaben der Mitochondrien

- liefern 90% unserer Lebensenergie
- regulieren das Immunsystem
- reduzieren den Säuregehalt
- liefern Ausdauer
- anti entzündlich
- unterstützen die Zellkommunikation



Mitochondrien stärken

ATMEN: Atemverlängerungstechniken regulieren den Einfluss des zentralen Nervensystems auf die Mitochondrien und reduzieren oxidativen Stress.

SAUERSTOFF: Jeden Tag ein leichtes, regelmäßiges Bewegungsprogramm an der frischen Luft.

NÄHRSTOFFE: basenbildendes Gemüse, Eisen, Omega-3, Mangan, B-Vitamine, Magnesium, Selen, Vitamin D, Zink, Coenzym Q10 (Ubiquinol), Alpha-Liponsäure

Gesund durchs Leben!



Herzlich willkommen in der Bahnhof Apotheke! Geschätze KundInnen!

FÜR UNS DIE ZEIT ZUR ERNEUERUNG!

Intensive Monate liegen hinter uns. In jeder Hinsicht! Auch mein Team und ich sind von Überforderung nicht verschont. Dennoch haben wir alle Kraft mobilisiert, um unsere Kundenbetreuung zu verbessern. Im neuen, deutlich großzügigeren Ambiente stehen wir Ihnen noch lieber mit Rat und Tat zur Seite. Ihre Versorgung und Ihre persönlichen Sorgen liegen uns am Herzen.

Wie wir uns gesund halten oder gesund werden ist ein individueller Weg. Lassen Sie uns gemeinsam nach der persönlich besten Lösung für Sie und Ihre Familie suchen. Reden wir darüber.

Wir werden weiterhin mit voller Energie für Sie da sein.

**Ihre Mag. pharm. Ulrike Schönauer
und das Team der BAHNHOF APOTHEKE**

**B A H N H O F
APOTHEKE**

Gesund durchs Leben.

News & Tipps

FÜR DIE WARMER JAHRZEIT

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

VOLTAIRE

KÄUTERKUNDE

Ginseng



Die Wurzeln des Ginseng zählen in der Heilkunde des Fernen Osten als bewährtes stärkendes Mittel, das gegen Müdigkeit und Erschöpfung wirken soll.

Die zur Familie der Efeugewächse zugehörige Ginsengpflanze hat es in sich: als sogenanntes Tonikum stärkt sie das Immunsystem und kurbelt den Stoffwechsel an! Zudem hat die Pflanze eine antientzündliche Wirkung, senkt den Blutzuckerspiegel und regt den Kreislauf an.

Wer jetzt begeistert ist, sollte jedoch vor der Einnahme von Ginseng-Produkten Absprache mit einem Arzt halten, insbesondere bei Diabetes, einem erhöhten Blutdruck oder während der Einnahme gerinnungshemmender Medikamente, denn die Inhaltsstoffe der Wurzel haben Einfluss auf die Blutgerinnung.

Auch die Kaffeetrinkenden unter uns sollten aufpassen, denn Ginseng verstärkt den Effekt von koffeinhaltigen Getränken auf unseren Körper!



Produkt-Tipp:

Obwohl die Temperaturen ihren Höhepunkt noch nicht erreicht haben, sollten Sie die Kraft der Sonne keinesfalls unterschätzen! Vergessen Sie deshalb nicht auf Ihre tägliche Sonnenpflege, die ihre Haut nicht nur vor Schäden, sondern auch vor Falten schützt.



Jetzt!

Jetzt ist die ideale Zeit, um Ihren Körper mit der Maikur nach Originalrezeptur der Hildegard von Bingen auf den Sommer vorzubereiten!

NÄHRSTOFF ABC

Vitamin A!

Das "Augenvitamin", auch unter der Bezeichnung Retinol bekannt, ist in unserem Körper an der Zellbildung, Fortpflanzung und dem Sehvermögen beteiligt. Ein besonders leckerer Vitamin A Lieferant ist die Karotte! Um das fettlösliche Vitamin A besser aufnehmen zu können, empfiehlt es sich, diese mit etwas Öl zu verzehren. Bei einer ausgewogenen Ernährung ist eine ausreichende Vitamin A Versorgung gesichert, eine zusätzliche Einnahme von Vitamin A ist also in der Regel nicht notwendig!



Jetzt gründlich entschlacken!

Durch zu wenig Bewegung und falsche Ernährung über die Wintermonate können sich »Schlacken« in den Zellen angereichert haben. Klassische Frühjahrskur-Pflanzen sind **Löwenzahn, Birke und Brennnessel**.

Der **Löwenzahn** enthält Bitterstoffe, die zu einer vermehrten Bildung von Verdauungssäften in Magen, Leber und Bauchspeicheldrüse führen. Er wirkt daher mild entschlackend und verdauungsanregend.

Die **Birke** löst Harnsäurekristalle und wirkt ausscheidend, ohne die Niere zu reizen.

Die **Brennnessel** schließlich ist ein altbewährtes Blutreinigungs- und Blutbildungsmittel. Sie wirkt stoffwechselregulierend auf Magen, Darm, Galle sowie Bauchspeicheldrüse und trägt zur Entschlackung bei.



Achtung bei Kaliumiodid!

Die Nachfrage nach Kaliumiodidtabletten ist seit den jüngsten Ereignissen enorm gestiegen. Eine vorsorgliche Eindeckung mit dem Arzneimittel für Menschen bis 40 Jahre macht grundsätzlich Sinn, denn eine schnelle Einnahme nach atomaren Unfällen schützt die Schilddrüse davor, radioaktives Iod (zB. durch Nahrung oder Einatmung) aufzunehmen und verhindert somit Schilddrüsenkrebs. Ab einem Alter von 40 Jahren wird von der Einnahme von Kaliumiodidtabletten jedoch abgeraten. Ab diesem Alter haben Menschen ein sehr geringes Schilddrüsenkrebs Risiko aufgrund radioaktiver Strahlung - das Risiko schwerer Nebenwirkungen durch die Jodzufuhr ist jedoch stark erhöht!



GELASSEN DANK ROSENWURZ! DAS KANN DIE SIBIRISCHE HEILPFLANZE:

Rhodiola rosea - zu deutsch: Rosenwurz, ist eine Heilpflanze deren Ursprünge die arktischen Höhenregionen Sibiriens sind. Sie zählt zu den sogenannten Adaptogenen, das heißt ihre Inhaltsstoffe sollen dem Körper helfen wiederstandsfähiger gegenüber verschiedensten Stressfaktoren zu werden. Sie schützt jedoch nicht nur vor Stress, sondern wirkt auch Angststörungen, Depressionen und dem Burnout-Syndrom positiv entgegen.

Ob als Tee, Extrakt oder fermentiert, Rhodiola-Arten gelten schon seit langem als fixer Bestandteil der russischen, baltischen und skandinavischen Volksheilkunde. Bevorzugt wurde die Pflanze zum Schutz vor Stressoren (Faktoren, die Stress begünstigen) und zur Linderung stressbedingter Beschwerden angewandt. Dies geschieht indem sie die Ausschüttung von Stresshormonen und bestimmten Botenstoffen des Gehirns stimuliert. So sorgt Rosenwurz dafür, dass Sie sich trotz stressigen Situationen, gelassener und emotional stabiler fühlen.

Nicht nur bei Alltagsstress...

Zu Stressfaktoren zählen aber nicht nur Überforderungen des alltäglichen Lebens. Auch harter Sport, schädliche Bakterien, freie Radikale oder Allergene stellen eine Stresssituation für den Körper dar. Auch hier wirkt Rosenwurz unterstützend!

Weiters wurde ein besonderer Effekt bei der Einnahme von Rosenwurz festgestellt.

So soll sie nicht nur Emotionen beruhigen sondern gleichzeitig auch den Intellekt schärfen. Somit ist sie das ideale Helferlein vor wichtigen Terminen bei denen Fokus und Leistung gefragt sind.

Wohltat fürs Gemüt

Durch die enthaltenen Wirkstoffe aus Rosavinen, Rosidrin und Salidroside hilft Rosenwurz dabei den Abbau von Serotonin zu hemmen. Dies verhindert ein zu starkes absinken des Serotoninspiegels welcher sich in Form von Stimmungstiefs, Antriebslosigkeit oder sogar Depressionen äußern kann. Darüber hinaus fördern die Wirkstoffe der Rosenwurz die Neubildung von Serotonin. So trägt die sibirische Pflanze überaus positiv zur Gemütslage bei.

Was sagt die Wissenschaft?

Die traditionell überlieferten positiven Eigenschaften der Rosenwurz werden durch immer neue wissenschaftliche Studien bestätigt. So zeigt eine jüngste Untersuchung, dass

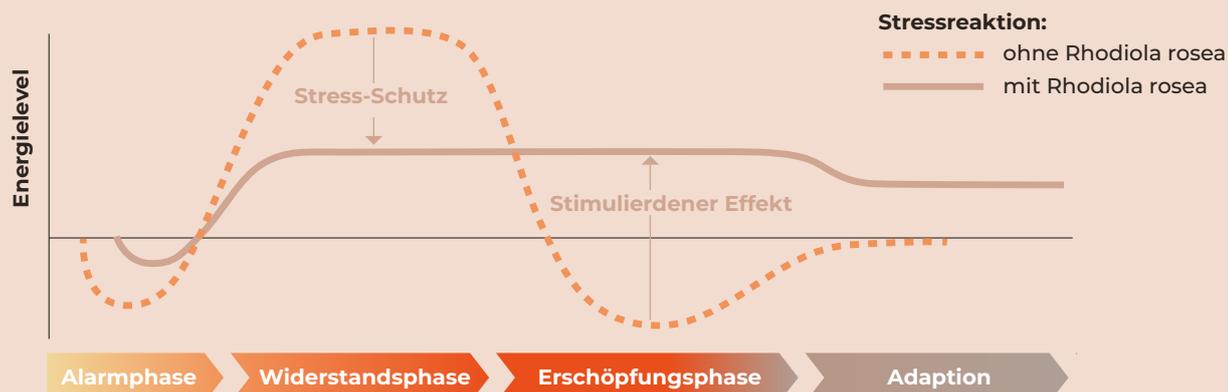


Adaptogene wie *Rhodiola rosea* die Stressresistenz erhöhen und die kognitive Funktionen und die geistige Leistungsfähigkeit insbesondere bei stressbedingter Müdigkeit und Erschöpfung verbessern. Der Hauptmechanismus der pflanzlichen Adaptogene ist ein Stress-nachahmender und hochregulierender Effekt auf das Hitzeschockprotein 70 (Hsp 70), Dieses Protein fungiert als „Stress-Sensor“. Die durch *Rhodiola rosea* induzierte Hochregelung des Hsp 70 erhöht die Resistenz gegenüber Stress und sorgt so für eine Verbesserung der mentalen und körperlichen Leistungsfähigkeit.

Schnelle Wirkung bei Stress

In einer randomisierten, placebokontrollierten Doppelblindstudie wurde die Akutwirkung von *Rhodiola rosea* in einem Stressmodell untersucht. Hierzu bekamen 20 Teilnehmer entweder 500 mg *Rhodiola rosea* Extrakt oder Placebo. Als Modell für stressige Situationen wurden den Probanden aufregende Bilder und Filmszenen vorgeführt. Die Effekte von *Rhodiola rosea* auf das Gefühlsempfinden der Probanden wurden mittels Eye-Tracking und quantitativem EEG untersucht. Außerdem wurde das Konzentrationsvermögen der Teilnehmer anhand eines Fehlersuchbildes ermittelt. Eine Stunde nach der Einnahme der Extraktzubereitung aus *Rhodiola rosea* zeigten sich im Vergleich zum Placebo auffallende Unterschiede bei den Reaktionen auf Stress bzw. die aufregenden Bilder und Filmausschnitte. So konnte bei den Probanden, die *Rhodiola rosea* eingenommen hatten, eine deutlich vermehrte Aufmerksamkeit während des Konzentrationstests beobachtet werden. Auch waren diese Studienteilnehmer wesentlich entspannter beim Anschauen der aufregenden Bilder und Filmausschnitte als diejenigen, die Placebo eingenommen hatten. Diese Veränderungen zeigten sich im EEG durch eine verringerte Aktivität in den entsprechenden Gehirnarealen. Diese Effekte traten bereits eine Stunde nach der Einnahme ein.

So wirkt *Rhodiola rosea*:



Produkt Tipp:

Bei Stress: Mit **rhodioLoges®** zurück zur Normalität

Mit der Pflanzenkraft der Rosenwurz, ein sogenanntes Adaptogen, gelingt die Anpassung an belastende und fordernde Situationen, sie kommen ins Gleichgewicht. **rhodioLoges®** nimmt positiven Einfluss auf die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol und stimuliert die Produktion der Zellenergie ATP.

- Schutz: Macht den Körper widerstandsfähiger gegen negative Stress-Auswirkungen
- Schnelle Wirkung: Erste positive Effekte sind bereits nach einem Tag messbar
- Sehr gut verträglich: keine Abhängigkeit oder Toleranz zu befürchten
- Rezeptfrei in der Apotheke: PZN 4972303



rhodioLoges® 200 mg ist ein traditionelles Arzneimittel, das ausschließlich aufgrund langjähriger Erfahrung für das Anwendungsgebiet registriert ist. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. www.loges.at



ERHOLSAMER SCHLAF TROTZ EXISTENZANGST

Es scheint zu viel verlangt von Körper, Geist und Seele, dass wir in Krisenzeiten zu innerer Ruhe finden. Auch wenn wir sie dringender brauchen als je zuvor. Viele Menschen erdrücken die Sorgen um eine friedliche Zukunft, die Gesundheit, die Kinder, die Finanzen, das ganze Leben steht am Kopf und die gewohnte Routine ist einer großen Unsicherheit gewichen. Wenn nichts mehr ist, wie wir es geplant haben, erwachen Existenzängste. Dies sind ganz heimtückische Gefühle, die immerzu tief im Unterbewusstsein ihr Unwesen treiben. Das führt bei vielen zu Stress und einem inneren Unruhegefühl, so dass auch Schlafstörungen die Folge sind. Seien Sie zuversichtlich, wenn Sie sich gestärkt fühlen, verändert das den Blick auf Sorgen. Wir helfen Ihnen dabei.

Erholsamer Schlaf ist wichtig, um den Körper zu entspannen, während wir schlafen regenerieren die Zellen, es sinkt der Spiegel des Stresshormons Kortisol auf ein minimales Level und dies hilft Unruhezustände zu vermeiden.

Magnesium – schenkt erholsamen Schlaf

Werden Stresshormone im Körper nicht durch aktive Betätigung wie Sport ausgeglichen, löst dies negative Reaktionen im Körper aus und die Zellen verbrauchen mehr Magnesium. Fehlt es dem Körper an dem Mineral, gerät das Nervensystem aus dem Gleichgewicht, das führt zu Muskelverspannungen, Krämpfen, einer Verengung der Blutgefäße und höherem Blutdruck. Magnesium hilft dem entgegenzuwirken, da es als Anti-Stress-Mineral wirkt, indem es die übermäßige Bildung von Stresshormonen dämpft und die Nervenfunktion reguliert. Magnesium hilft somit Stress abzubauen und zu entspannen. Magnesium gilt daher als einer der besten Helfer beim Einschlafen, denn bei unruhigem Schlaf ist oft Magnesiummangel die Ursache. Mit seiner beruhigenden, muskelentspannenden

Wirkung hilft Magnesium herunterzukommen und in einen tiefen, erholsamen Schlaf zu sinken. Grund dafür sind die im Gehirn und Nervensystem vorkommenden GABA-Rezeptoren, die ohne ausreichend Magnesium nicht funktionieren. Der Neurotransmitter GABA hilft dem Gehirn zur Ruhe zu kommen.

Sind die Magnesium-Speicher gut gefüllt, hat das viele positive Effekte auf den Körper:

- Magnesium schenkt dem Körper innere Ruhe
- Zur gleichen Zeit liefert es eine Portion Lebensenergie
- Es macht belastbarer, stressresistenter und wir erholen uns schneller
- Depressive Verstimmung, Müdigkeit und Leistungsschwäche verschwinden



MELATONIN – BEI SCHLAFSTÖRUNGEN

Das körpereigene Schlafhormon Melatonin hilft ebenso die Schlafqualität zu verbessern und die Einschlafzeit zu verkürzen. Nahrungsergänzungsmittel mit Melatonin oder Pflanzenextrakten der afrikanischen Schwarzbohne, der Macawurzel, der Melisse und der Passionsblume sind reich an der schlaffördernden Aminosäure 5-HTP und unterstützen damit die natürliche Schlafqualität.

MELISSE – BERUHIGT ÜBERREIZTE NERVEN

Arzneilich wirksam ist das ätherische Öl in den Melisseblättern, welches im Körper mehrere Effekte entfaltet. Es wirkt besonders auf nervöse und ängstliche Menschen leicht beruhigend und angstlösend, wodurch das Einschlafen erleichtert wird, und es entspannt den Magen-Darm-Trakt, sodass Blähungen und Völlegefühle gelindert werden. Bereits Hildegard von Bingen nannte die Melisse ein Mittel, das „das Herz freudig macht“. Britische Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Zitronenmelisse die Aktivität des Botenstoffs Acetylcholin im Gehirn stärkt, wodurch Lernen und Erinnerungsvermögen gefördert werden. Vieles spricht also dafür, sich in der Apotheke mit Melissentee oder Melissentintur einzudecken.

Wissenswertes!

ÜBER DIE HEILPFLANZE

Melissen-Blätter enthalten ätherisches Öl, das sich unter anderem aus den Substanzen Citral, Geranial, Neral und Citronellal zusammensetzt. Diese Stoffe sind für den zitronenartigen Geruch verantwortlich. Daneben kommen beta-Caryophyllen und sogenannte Lamiaceengerbstoffe wie Rosmarinsäure und Kaffeesäure vor. Diesen wohlriechenden ätherischen Ölen verdanken wir die entspannende Wirkung auf das Stress- und Schlafverhalten.



LAVENDEL – Hilft bei UNRUHE UND SCHLAFSTÖRUNGEN

Naturreines ätherisches Lavendelöl entsteht bei der Destillation von Lavendel Pflanzen. Der angenehme Duft hilft bei Unruhe, Nervosität, allgemeiner Erschöpfung und Schlafstörungen. Er wirkt sanft und ist somit gut für empfindliche Personen und Kinder geeignet.



ZIRBELKIEFERÖL – VERBESSERT NACHWEISLICH DIE SCHLAFQUALITÄT

Traditionell wird der Zirbelkiefer eine wohltuende Wirkung, vor allem für den Schlaf, zugewiesen. Ihr außergewöhnlich angenehmer und erfrischender Duft wird mit dem des Waldes verglichen. Er bewirkt eine sofortige Entspannung des Atems und beruhigt den Geist. Zirbenduft reduziert Ihre Herzfrequenz und verbessert damit nachweislich Ihre Schlafqualität.



Die Kraft der Gedanken:

Mentaltraining:

Hören Sie sich selbst beim Reden zu. Seien Sie sich bewusst, wenn Sie jammern oder schimpfen – über andere oder sich selbst – so können Sie diese wirkungslose, energieraubende Tätigkeit stoppen, bevor Stresshormone Ihren Kopf lahmlegen.

Produkt-Tipp:



easysleep® Schlaftee. Zur Verkürzung der Einschlafzeit (Melatonin) und für einen natürlichen und gesunden Schlaf (Zitronenmelisse, Hopfen).

Atemübung:



Die 4-7-8 Technik beruhigt bei Angstzuständen:

Diese einfache Übung kann im Liegen oder Sitzen durchgeführt werden. Atmen Sie 4 Sekunden lang tief in den Bauch ein – halten Sie nun den Atem für 7 Sekunden an – anschließend atmen Sie 8 Sekunden lang aus. Wiederholen Sie den Vorgang mindestens 4 mal.

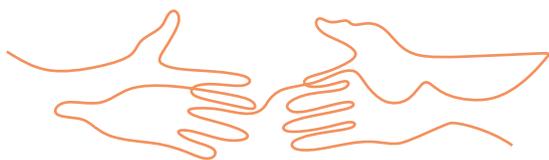
Diese Methode vertreibt Ängste und lässt Sie schneller einschlafen.



SO AKTIVIEREN SIE IHRE NATÜRLICHEN GLÜCKSHORMONE

Weibliche Wesen spüren sie anscheinend feiner – die Ebbe und Flut der Hormone. In der Pubertät und in den Wechseljahren bekommt die Gefühlswelt eine labile Schiefelage und vieles gerät aus den Fugen. Wir wollen uns jetzt aber den Hormonen widmen, die erfreulichere Reaktionen hervorrufen. Wir reden über die sogenannten Glückshormone, die die Laune und das Wohlbefinden von Mensch -und beinahe jedem Tier- beeinflussen.

Zusammengezählt hat der Mensch um die 50 Hormone und um die 100 Neurotransmitter, die den Organismus vom Babyalter weg bis ins Greisen-dasein steuern. Der Schlüssel zu einem sonnigen Gemüt liegt zwar nicht nur in den Hormonen, aber besonders von diesen drei Vertretern kann man nicht genug haben: Serotonin, Dopamin und Oxytocin.



Serotonin das Wohlfühlhormon verbessert die Stimmung, reduziert Angstgefühle

Serotonin kann uns in Balance bringen und für mehr Elan sorgen. Es macht langfristig stressresistenter und weniger ängstlich. Es beeinflusst unter anderem unser Schmerzempfinden sowie das Schlaf- und Sexualverhalten.

Tipps

Zu den besten Serotonin Lieferanten zählen Vitamin D, L-Tryptophan, B-Vitamine, es kann eine eiweißarme und kohlenhydrat-reiche Kost mit viel Fisch zu mehr Ausgeglichenheit führen.

Serotonin Level erhöhen:

Zugehörigkeit & Ehrenamt

Der Serotonin Spiegel ist höher, wenn wir uns gesehen fühlen und Teil einer Gruppe sind. Eine erhöhte Serotonin Aktivität erlaubt es dem Menschen sich selbst in Situationen zu begeben, die die Selbstachtung steigert und das Selbstwertgefühl und Zugehörigkeitsgefühl vergrößert - als Reaktion steigt der Serotonin Spiegel noch mehr an. Zum Beispiel können wir uns ehrenamtlich engagieren, was die sozialen Beziehungen stärkt und uns dadurch glücklicher macht. Oder wir bündeln unsere Kräfte für eine Sache, von der wir überzeugt sind, oder wir fangen an zu sporteln und werden Teil einer Mannschaft.

Sport & Sonne

Studien und die gefühlte Erfahrung zeigen, dass Sportler einen höheren Serotonin-Spiegel haben. Sportliche Betätigungen wie Fahrradfahren und Joggen sind perfekt, um Serotonin zu erhöhen, auch eine Massage oder der positive Einfluss der Sonne lassen das Serotonin ansteigen. Täglich mindestens dreißig Minuten an der frischen Luft, macht zufriedener und das Immunsystem wird gestärkt.



Bewusste Dankbarkeit

Reflektieren Sie über gute Dinge, die unser Leben ausmachen, also Menschen und Situationen, die uns dankbar und wertvoll werden lassen. Füllen Sie ein „Dankbarkeitstagebuch“ mit den scheinbar banalen Dingen des Alltags. Positive Worte haben eine starke Kraft. Unser Gehirn wird Serotonin produzieren, unabhängig davon, ob die Situation ausgedacht ist oder wir eine Erinnerung abrufen.

Dopamin – das Antriebshormon stärkt den inneren Antrieb und die Motivation

Als Belohnung für das Vergnügen, wenn eine Leistung erreicht wird, wenn wir einen Sieg erleben, überschüttet uns der Körper mit Dopamin. Einmal freigesetzt, sorgt Dopamin im Gehirn für einen Belohnungseffekt. In Rückkopplung mit dem Wohlfühlhormon Serotonin kommt der Wunsch nach Wiederholung auf.

Dopamin Level erhöhen:

Erfolg & Sieg

Sind keine großen Siege möglich, müssen wir uns viele einfachere Zwischenziele setzen. Jeder kleine Erfolg auf dem Weg zum Ziel motiviert und lässt den Dopamin-Spiegel steigen.

Tipps

Dopaminunterstützend wirken z.B. L-Tyrosin, Probiotika und natürlich Sport (schon nach 10 Minuten aerober Aktivität zeichnet sich eine Stimulierungsverbesserung ab.)

Musik & bewegender Klang

Musik, die uns Schauer über den Rücken jagt, die uns bewegt, ist untrennbar mit unserem innersten Belohnungssystem und damit mit den Glückshormonen verbunden. Je mehr uns die Musik berührt, desto mehr steigt der Dopamin-Spiegel an.

Essen & Gesellschaft

Geschmacksknospen zu verwöhnen, können wir ein Essen kochen, dass super schmeckt und uns gleichzeitig glücklich macht. Haben wir dazu Familie oder Freunde zu Gast klappt das umso besser.

Endorphine – die Energiehormone hemmen die Schmerzwahrnehmung und stärken die Motivation

Endorphine sind besonders für ihre schmerzstillende Wirkung bekannt, sie versetzen uns in eine Art Rauschzustand. Vielleicht kennen Sie diesen extremen Energieschub beim Sport, wenn Sie eigentlich schon kurz davor waren, aufzugeben?

Endorphin Level erhöhen:

Training & Berührung

Endorphine sind während intensiven Cardio-Trainings, während Muskelaufbau, Sex, Orgasmen und den meisten anstrengenden, körperlichen Betätigungen in großen Mengen vorhanden. Das Endorphin-Level erhöht sich bei Berührungen (auch beim Kuschneln Haustieren), bei Akupunktur und beim Lachen (sogar die Erwartung eines Lachens kann den Endorphin-Spiegel steigen lassen).

Oxytocin – das Kuschelhormon verstärkt das Gefühl von Vertrauen und reduziert Stress

Da der Oxytocin Spiegel beim Stillen zwischen Mutter und Kind steigt, und weil er auch durch Umarmungen, Sex, Orgasmus und generell bei Hautkontakt steigt, wird Oxytocin als „Bindungshormon“ bezeichnet. Eine weitere wichtige Funktion hat Oxytocin beim Abbau von Stress. Als Gegenspieler zum Stresshormon Cortisol sorgt Oxytocin für Entspannung.



Produkttipps:

Pure Encapsulations B-Complex Plus

B-Complex Plus vereint die acht B-Vitamine in einer Kapsel. B-Vitamine sind wichtige Regulatoren und Aktivatoren im Stoffwechsel und im Nervensystem. Sie sind unerlässlich für die Zellteilung, für einen normalen Energiestoffwechsel, für die Blutbildung, das emotionale Wohlbefinden und wirken unterstützend bei müder Haut.

Für den schnellen Glückskick:

Adrenalin

sorgt für kurzfristigen, positiven Stress, steigert die Konzentration und die Handlungsbereitschaft. Auf Adrenalin und Noradrenalin sind wir besonders in stressigen Zeiten angewiesen. Im Zusammenspiel machen uns die Botenstoffe konzentrierter, aufmerksamer und motivierter und sie regulieren kurzzeitig den Stress.

GABA

Damit der Körper diese Aminosäure produzieren kann, benötigt er L-Glutamin und auch Zink, Vitamin B6 und Taurin. GABA wirkt beruhigend und setzt die Neuronenaktivität im Gehirn sowie im zentralen Nervensystem herab. Das verlangsamt uns, es macht ruhig. Die Gamma Aminobuttersäure (GABA) ist in grünem, schwarzem und Oolong-Tee sowie in fermentierten Lebensmitteln wie Kefir enthalten. Wir können GABA fördern, indem wir meditativen Tätigkeiten nachgehen, wie Gärtnern, Stricken, Mandalas malen, Meditieren oder Yoga machen.



SCHLUSS MIT FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT! DAS HILFT WIRKLICH:

Heutzutage ist es schon fast ein Wunder, wenn man sich frisch und fröhlich fühlt, energiegeladen und angstbefreit den Tag begeht, oder sich einfach nur wohl fühlt mit sich, der Arbeit und der Umwelt. Es scheint, als wären diese unbeschwerten Zeiten für immer verloren. Aber - wir verzagen nicht! Genau wie gegen die jährlich über uns Menschen hereinfliegende Frühjahrsmüdigkeit setzen wir bewusst ein Zeichen und kämpfen uns an Licht, genauer gesagt ins wärmende Sonnenlicht.

Es lässt sich wissenschaftlich erklären, warum sich viele Menschen gerade beim Wechsel vom kalten Winter in den milden Frühling schwindelig und schlapp fühlen. Das Phänomen der Frühjahrsmüdigkeit ist keine Einbildung. Der menschliche Organismus benötigt etwa vier Wochen, um sich auf die klimatischen Veränderungen einzustellen. Wetterfühlige Menschen kennen diese Zustände bei Wetterwechsel nur zu gut, wenn es warm wird, weiten sich die Gefäße und der Blutdruck sinkt. Das macht sich dann als Müdigkeit bemerkbar. Personen mit einem niedrigen Blutdruck sind von der Frühjahrsmüdigkeit besonders betroffen. Es klagen außerdem mehr Frauen als Männer über Schläfrigkeit im Frühling. Auch Senioren fühlen sich bei den ersten Sonnenstrahlen des Jahres nicht ganz so fit. Bei Sportlern hingegen hat der Klimawechsel weniger Auswirkungen.

Hormone beeinflussen uns mächtig

Das Hormon **Serotonin** aktiviert den menschlichen Organismus und sorgt für eine positive Stimmung, daher wird es landläufig Glückshormon genannt. Unser Körper bildet Serotonin unter Lichteinfluss. In

den Wintermonaten bekommen wir jedoch wenig Licht zu sehen und der Serotoninspiegel sinkt immer weiter. Wer die Serotoninproduktion im Frühjahr ankurbeln möchte, sollte sich daher viel an der frischen Luft aufhalten und sich sportlich bewegen. Das Schlafhormon **Melatonin** ist der Gegenspieler des Serotonins. Der Melatonin Spiegel im Körper ist nach den langen Wintermonaten besonders hoch. Denn auch dieses Hormon hängt von der zugeführten Lichtmenge ab.

Wer sich viel bewegt, bringt den Kreislauf in Schwung

Wenn die ersten Sonnenstrahlen auf die Erde fallen, ist ideales Wetter zum Spaziergehen. Die frische Luft bringt den Sauerstoff in unsere Adern. Gerade älteren Menschen fällt Bewegung schwer. Wer einen Spaziergang unternimmt, führt dem Körper nicht nur Sauerstoff zu. Die Lichtstrahlen bewirken die Bildung von Serotonin und Vitamin D.



Wussten Sie, dass...

...sich ein Spaziergang im Wald besonders gut auf Stimmung und Immunsystem auswirkt? Man nennt dieses Phänomen „Waldbaden“. Der bewusste Aufenthalt im Wald kann uns mit Energie vollladen und uns von Stress befreien. Es spielen dabei die ätherischen Öle der Bäume (Terpene uvm.) eine große Rolle. Dazu gibt es Studien aus Japan-Waldbaden hat eine Wirkung bei psychologischen Problemen:

- ☞ Angstzustände und Depressionen können zurückgehen
- ☞ die parasymphatischen Entspannungsaktivitäten nehmen zu
- ☞ Wut kann gebremst werden
- ☞ das Immunsystem wird durch die Erhöhung von Killer-Zellen gestärkt
- ☞ Stresshormone werden reduziert
- ☞ der Blutdruck und der Puls scheinen beim Waldbaden signifikant zu sinken
- ☞ die Nervenaktivität beruhigt sich

Heilpflanzen gegen die Müdigkeit



Die Brennnessel

Als Tee oder Saft verzehrt hilft sie beim Entschlacken und Entgiften.



Der Löwenzahn

Bringt den Stoffwechsel in Schwung und wirkt belebend und reinigend.



Die Schlehe

Ihre Blüten kräftigen und vertreiben Müdigkeit. Sie wird gerne als Tee oder im Salat genossen.

Was dem Körper im Winter fehlte, geben Sie ihm jetzt:
Sonnenstrahlen, frische Luft, Bewegung und gesunde Kost.



Tagesablauf nach der Sonne richten.



Obst und Gemüse wählen.



Bewegung an der frischen Luft.



Viel trinken.



Wechselduschen machen munter!

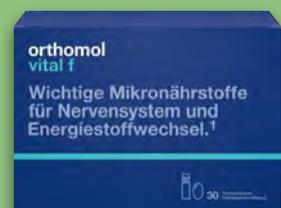


Zeit in guter Gesellschaft verbringen.

Eine ausreichende Versorgung mit Vitalstoffen, beugt der Müdigkeit ebenfalls vor. Wir beraten Sie gerne individuell!

Produktipp:

Nährstoffe gegen Müdigkeit und Ermüdung



Orthomol vital - enthält wichtige Mikronährstoffe für Nervensystem und Energiestoffwechsel. Mit Magnesium und B-Vitaminen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung. Enthält Omega-3-Fettsäuren und Calcium. Spezielle Rezepturen für Frau und Mann.



IN NUR 1 MINUTE PRO TAG TIEFE FALTEN BEKÄMPFEN

Wählen Sie als erstes ihre Lieblings-Anti-Age-Pflege. Tupfen Sie die Pflege in alle vertikalen Falten: Zornfalten, Nasolabialfalten und Falten der Lippenkonturen.

1. Bekämpfen Sie Nasolabialfalten

Umgreifen Sie die Falte mit 3 Fingerkuppen, den Daumen unterhalb davon. Fahren Sie an der Falte entlang und verlängern Sie die Bewegung mit fest angelegten Kuppen bis zu den Schläfen hin. Wiederholen Sie die Bewegung ab der Faltenmitte (auf Höhe der Lippenkonturen), bis zu den Ohren hin. Das Ganze 3x pro Nasenseite.

2. Glättende Kneifmassage gegen Zornfalten auf der Stirn

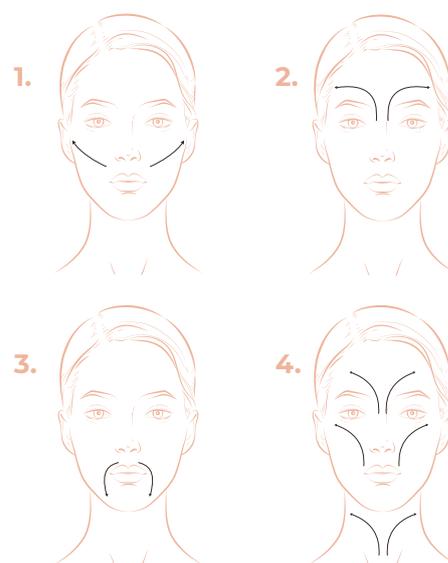
Fahren Sie mit den Fingerspitzen vom Nasenansatz hoch bis zur Stirnmitte, dann mit fest straffendem Druck von der Stirnmitte zu den Schläfen hin – erst rechts, dann links. Führen Sie die Bewegung nur nach oben aus und setzen Sie jedes Mal wieder an der Nasenwurzel an. Das Ganze 3x pro Stirnseite.

3. Bekämpfen Sie Falten von den Mundwinkeln zum Kinn

Führen Sie mit den Kuppen von Zeigefingern und Daumen eine senkrechte Mikro-Kneifmassage längs der Falten durch – vom Rand der Oberlippe zum Kinn hin. Ein paar Mal entlang der Oberlippe wiederholen. Glättende Kneifmassage gegen Zornfalten auf der Stirn Fahren Sie vom Nasenansatz hoch bis zur Stirnmitte, dann mit fest straffendem Druck von der Stirnmitte zu den Schläfen hin – erst rechts, dann links. Das Ganze 3x pro Stirnseite.

4. Aufsteigende Massage des ganzen Gesichts

Verstreichen Sie die Pflege mit aufsteigenden, glättenden Bewegungen auf dem gesamten Gesicht und dem Hals – jeweils von der Mitte nach außen hin.



Unser Tipp:



Anti-Aging-Pflege:

Entdecken Sie die Wirkkraft und Sinnlichkeit der NUXE-Produkte, Nr. 1 in der Anti-Aging-Pflege. Hier finden Sie genau die Pflege, die zu Ihren speziellen Bedürfnissen und Ihrem Hauttyp passt.

Ab sofort in der **BAHNHOF APOTHEKE!**



SCHNELLE HELFER BEI VERSPANNUNGEN

Bei Muskelverspannung kommt es zu schmerzhaften Verhärtungen der Muskulatur sowie zu Steifheit. Häufig zeigt sie sich im Nacken und Schulterbereich. Ursachen sind zumeist auf Bewegungsmangel, Fehlbelastung, Stress und nasskaltes Wetter zurückzuführen.

Das Muskel Mineral: Magnesium

Sobald wir nicht genügend Magnesium in unserem Körper zur Verfügung haben, etwa auf Grund von Stress oder durch intensive Sporteinheiten, können sich unsere Muskeln nicht richtig entspannen. Die Einnahme von Magnesium kann daher hilfreich sein.

Lösungen aus der Natur:

Doch auch die Natur hat einige Heilpflanzen gegen Verspannungen zu bieten! Beinwell, wie auch der blaue Eisenhut, wird lokal zur Behandlung von Muskel- und Nervenschmerzen eingesetzt. Kampfer ist durchblutungsfördernd, unterstützt die Sauerstoffversorgung im Muskel und wirkt daher leicht entkrampfend.

Basische Ernährung:

Muskelschmerzen sind auch ein guter Zeitpunkt, um sich basischer zu ernähren. Kurzzeitig kann eine Basenmischung eingenommen werden, um den Stoffwechsel anzukurbeln.

Dehnung für den Nacken und Schulterbereich:

Sitzen Sie entspannt und aufrecht. Drücken Sie nun Ihr Kinn zur Brust, ohne diese zu berühren. Um die Dehnung zu intensivieren legen sie nun beide Handflächen an die Kopfrückseite und erzeugen sie leichten Druck. Halten Sie diese Position für etwa 5-10 Sekunden lang. Nun entspannen Sie ihren Nacken für etwa 20 Sekunden. Wiederholen Sie die Abfolge 5-mal.



Unser Tipp:



Wohltuende Wärme und Massagen:

Wärme hemmt die Weiterleitung des Schmerzreizes im Muskelgewebe und regt die Durchblutung an. Dadurch entspannt sich der Muskel und die Verspannungen lockern sich. Massagen und Einreibungen mit Mandelöl (versetzt mit ein paar Tropfen ätherischem Lavendelöl) können zur Entspannung dienen und die "Knoten" in der Muskulatur lösen.

PERSKINDOL Aktiv Gel ist ideal für die gezielte lokale Behandlung von Muskel- oder Gelenksbeschwerden.

Metzger- produkt	Zwiebel- ge- wächs	belegte Brot- scheibe	10	Stöckel- schuh	Gedicht	Fleisch- scheibe	ein Gewürz	Vorname von Koperni- kus	Kolben- getreide
							tür- kische Währung		
binär		Norm- längen- maß			8			Stadt in Sierra Leone	Abk.: an der
				Land- ungs- brücke			lange Feder- schals		2
englisch: drei		Salat- pflanze		chemi- sches Element	Blatt- gemüse				Trom- peten- signal
					Bein- gelenk	Berg- ein- schnitt	7	rotes Garten- gemüse	meißel- artiges Werk- zeug
Kuchen her- stellen	spani- scher Männer- name		ehema- liger dt. Auto- hersteller			kleines Motor- rad (Kw.)	Blech- blas- instru- ment		4
						‚füh- lende‘ Pflanzen			
Für- sorge, Hege			schlam- mig, sumpfig				Leicht- metall (Kurz- wort)	Insel vor Marseille	
				6	Karotte		Abk.: ad acta	int. Kfz-K. Israel	
			Kurort in der Antike (Ikaria)	Reit- und Lasttier					13
ausgest. Riesen- lauf- vogel	11	norwe- gische Haupt- stadt				Grund- wasser- austritts- stelle		12	
Schell- fisch- art			Berliner Flug- hafen (Abk.)	3			Be- hörden- siegel		
		1		Fehler (Hard- od. Software; engl.)	furcht- erregen- des Wesen				
Hülsen- frucht	antike Land- schaft	gewalt- same Weg- nahme		Vogel- nach- wuchs		9			
Teil des Stadions									
Käse- sorte			Fremd- wortteil: übel	ital. Rechts- gelehrter, † 1220		Kfz-K. Hameln			
					amerika- nischer Polizist (Kw.)				
			5						
kleine Batterie		Strudel- wirkung				Initialen der engl. Autorin Lessing			



DEIKE 1420-0622

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Viel Freude!