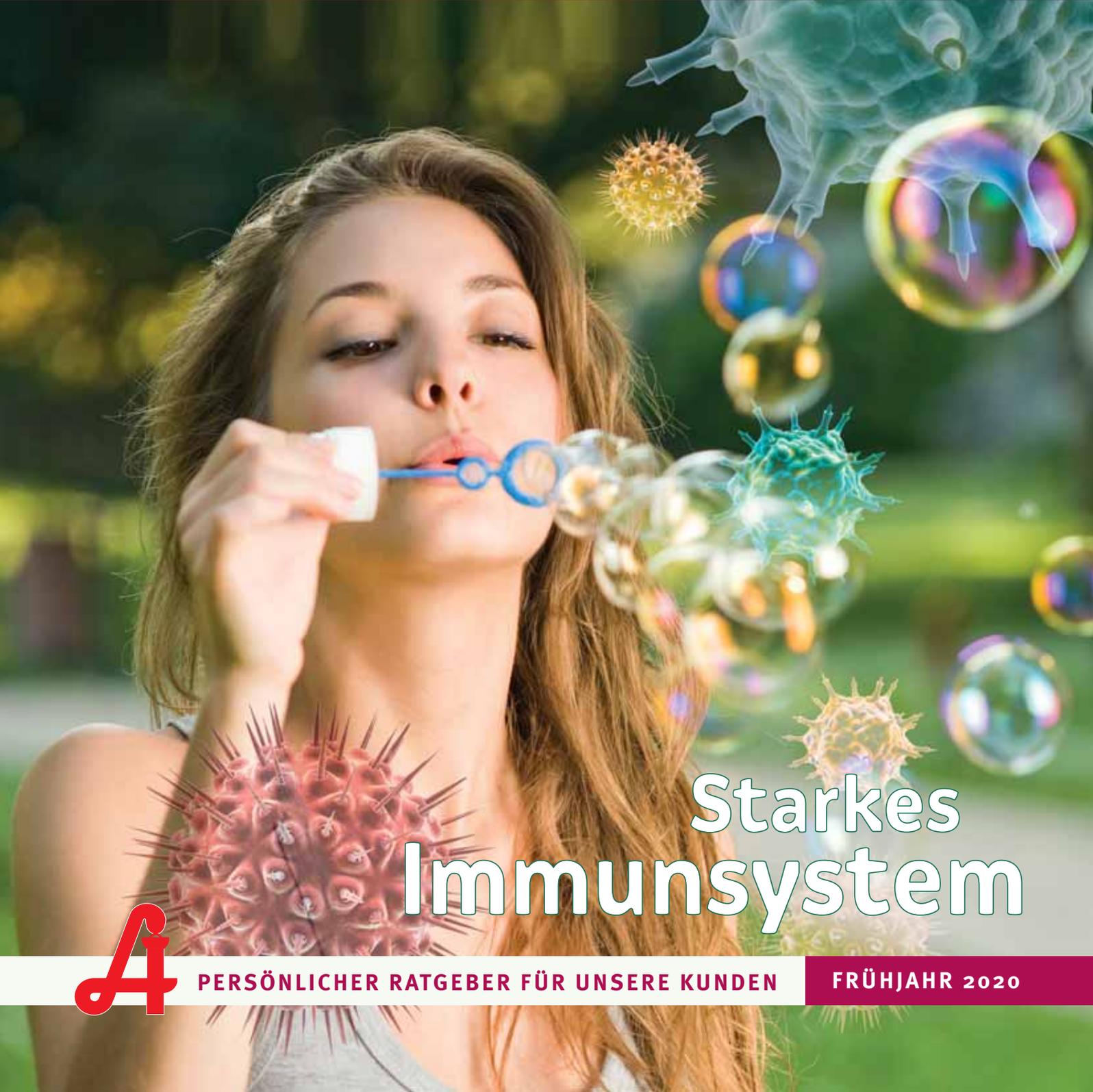


BAHNHOF APOTHEKE

Gesund durchs Leben.

Neues und Interessantes aus der Welt der Gesundheit



Starkes
Immunsystem



PERSÖNLICHER RATGEBER FÜR UNSERE KUNDEN

FRÜHJAHR 2020

Unsere Serviceleistungen

- Allopathie
- Homöopathie
- Naturheilmittel
- Mineralstoffe nach Dr. Schüßler
- Orthomolekulare 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
- Antlitzdiagnostik
- Blutdruckmessen
- Haaranalyse

- Verpacken Ihrer gesunden Geschenke
- Aktionstage

- Gesundheitskarte

- Nützen Sie auch unseren barrierefreien Zugang durch die Passage von der Weiherstraße

Öffnungszeiten

Mo - Fr 8.00 - 12.30 Uhr
und 14.00 - 18.00 Uhr
Sa 8.30 - 12.30 Uhr

Adresse

Bahnhofstraße 25, 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.

Hilfe !!!

Umgang mit Krisen

Rasch wechselnde Emotionen sind normal in Krisensituationen. Von Hilflosigkeit, Angst, bis zu Wut, Ärger oder Gefühlen von Sinnlosigkeit und Leere können viele Emotionen in Erscheinung treten und rasch wechseln. Alte Konflikte können auftreten. Treffen Sie derzeit keine gravierenden Entscheidungen!

In Krisensituationen wird das Augenmerk ganz automatisch auf Ängste, auf das Negative gelenkt. Um dabei einen Ausgleich im psychischen Befinden herzustellen, ist es notwendig, ganz bewusst das Gute, Gelingende, die Stärken in den Blick zu nehmen! Musik hören, Sport, putzen, malen, schreiben, stricken usw. bringen Entspannung.

Versuchen Sie auch in Ausnahmesituationen in der Alltagsstruktur, im gewohnten Ablauf zu bleiben (Aufstehen zu bestimmten Zeiten, Aufgaben erledigen um dann „Freizeit“ zu haben, Essen und zu Bett gehen zu üblichen Zeiten etc.). Dies ist gerade für Kinder sehr wichtig!

Humor kann ein starkes Mittel gegen Hoffnungslosigkeit sein. Lächeln und Lachen kann Erleichterung bringen.

Was können Eltern tun, um Kindern die Ängste zu nehmen?

- Sich von ihren Fragen leiten lassen und dann kindgerecht und ehrlich Antwort geben
- Medienkonsum zu Corona einschränken bzw. überwachen. Nicht Fernhalten aber dosiert einsetzen, erklären, offen sein für Fragen der Kinder und dabeibleiben
- Sicherheit geben durch strukturierten vorhersehbaren Alltag
- Soziale Kontakte ermöglichen via Telefon und Internet
- Noch mehr Zuwendung geben wenn Ängste überhand nehmen
- Selbst ruhig bleiben, Angst ist ansteckend
- Spiel und Ablenkung ermöglichen
- Gemeinsam spielen und kreativ sein

Beschwerdefrei durch die Allergiezeit

Der Begriff Allergie bezeichnet eine Überreaktion des körpereigenen Immunsystems auf eigentlich harmlose Umweltstoffe (Allergene). Sichtbare Anzeichen einer Allergie sind vielfältig. Zum Beispiel können die Schleimhäute anschwellen, die Nase läuft, die Haut rötet sich, brennt und juckt. Schon nach Minuten können Quaddeln entstehen oder es zeigt sich als Spätreaktion erst nach Tagen ein Ekzem. Betroffen ist häufig auch die Augenpartie: Die Augen beginnen zu tränen, zu brennen und zu jucken. Die Ursachen für allergische Reaktionen können vielfältig sein.

Allergien sind immer besonders eng mit der Haut verknüpft – denn die Haut ist die Kontaktstelle nach außen. Sie bildet die natürliche Barrierschicht zum Schutz gegenüber äußeren Einflüssen. Als größtes Organ des Menschen bietet sie jedoch gleichzeitig eine riesige Angriffsfläche für mögliche Allergene.

UNSER TIPP

TOLERIANE ULTRA Pflegeserie

Intensiv beruhigende Pflege für sofortige und lang anhaltende Reizmilderung. Damit Sie entspannt den Frühling genießen können, helfen Sie Ihrer Haut zu entspannen. Achten Sie darauf, sie nicht unnötig zu reizen.

- 0% Duftstoffe
- 0% Alkohol



Herzlich willkommen in der Bahnhof Apotheke! Geschätze KundInnen!

Ja, eigentlich ist er da, der Frühling... Der Winter der kein typischer Winter war ist Geschichte, aber das ist aus heutigem Blickwinkel reine Nebensache. Denn die Coronavirus-Pandemie hat die Regentschaft in den Medien und in vielen persönlichen Gesprächen übernommen. In allen Apotheken gilt es besorgte Menschen über Risiken und Gefahren, vorbeugende Schutzmaßnahmen und richtige Verhaltensweisen (unbedingt den Abstand einhalten, Husten- bzw. Niesetikette, Händedesinfektion) etc. zu informieren.

Ja, wir haben viel zu tun im Sinne einer objektiven Informationsweiterleitung als Gesundheitsdienstleister! Was ist fachlich im Sinne eines Schutzes der älteren Bevölkerung & chronisch Kranker gerechtfertigt, was schießt über das Ziel hinaus? Jedenfalls ist ein hohes Erkrankungsrisiko gegeben, aber die Erkrankung verläuft in der Regel ohne größere Komplikationen, wie die saisonale Grippe auch!

Alle, speziell aber ältere Patienten, sollten in jedem Fall dem Rat der Regierung folgen und zu Hause bleiben.

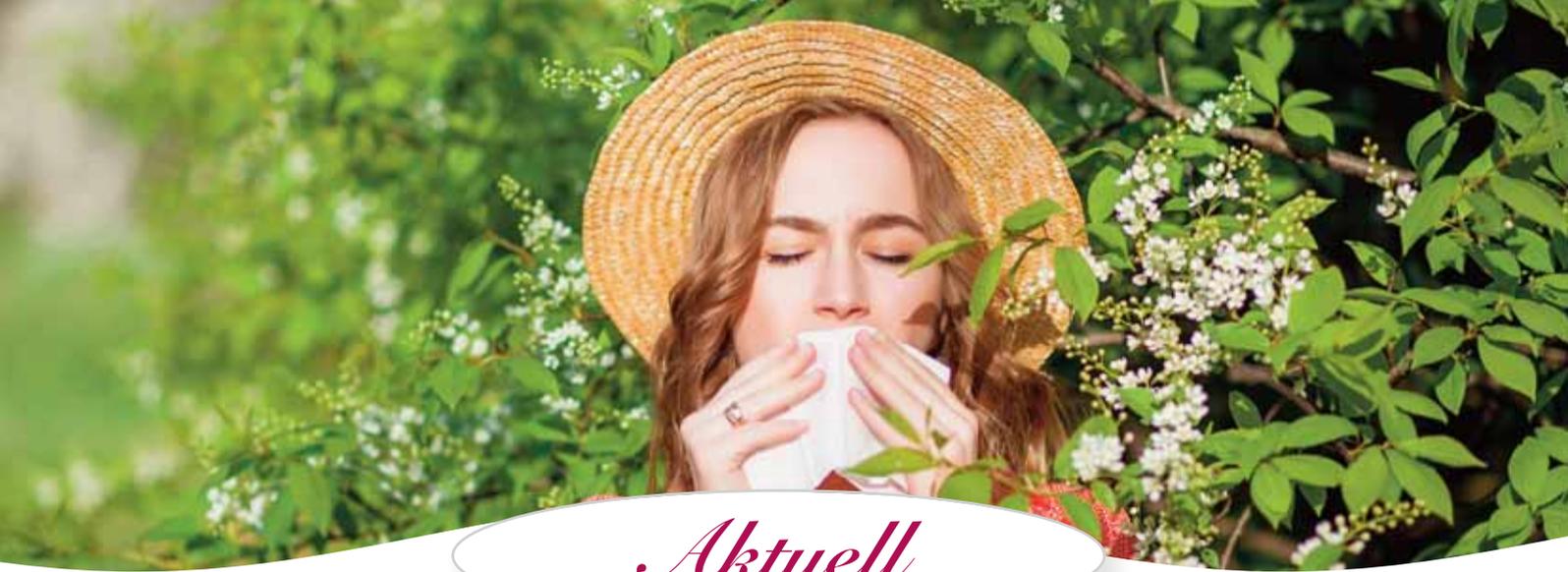
Wie lange uns die (auch wirtschaftlichen) Einschränkungen im Alltag durch die verordneten Maßnahmen begleiten werden, ist aus heutiger Sicht ungewiss. Ob in absehbarer Zeit ein Impfstoff verfügbar sein wird oder ein Medikament gefunden werden kann, alles Fragen, die wir momentan leider nicht beantworten können.

Trotz aller aktuellen Widrigkeiten wünschen wir Ihnen erholsame Frühlingstage und natürlich viel Gesundheit!

Das Team der Bahnhof Apotheke

BAHNHOF APOTHEKE





Aktuell



Mag. pharm.
Gertrud Guéye

Vitamine für gute Immunabwehr

Das Immunsystem funktioniert als ein kompliziertes Zusammenspiel vieler Prozesse im Körper, die auch von Nährstoffen unterstützt werden können. Man weiß, dass eine gesunde Ernährung widerstandsfähiger gegen Erreger macht. Wir beraten Sie, wie Sie sich und Ihre Familie mit immunstärkenden Nährstoffen stärken und schützen können.

WISSENSWERT

Eine vollwärtige, abwechslungsreiche Ernährung trägt zu einer starken Abwehr bei. Die optimale Zufuhr von Nährstoffen stärkt die Abwehrkräfte und fördert die Bildung neuer Abwehrzellen. Zink hat z.B. auf die Energieproduktion und das Immunsystem Einfluss. Laut Studien kann Zink den Kampf gegen einen vorhandenen grippalen Infekt unterstützen. Laufen im Körper verstärkt Abwehrprozesse ab, z.B. bei vorhandenen Infekten, werden vermehrt Mikronährstoffe benötigt.

VITAMIN C

Vitamin C: Das Allrounder-Antioxidans

Ohne das wasserlösliche Vitamin kann der Mensch nicht leben. Vitamin C hat viele wichtige Funktionen, z.B. sorgt es für ein intaktes Immunsystem. Als Antioxidans schützt es die Membranen der Abwehrzellen. Haben es Viren bis zu den Schleimhäuten geschafft, wird Vitamin C an verschiedenen Stellen aktiv. So veranlasst es die Bildung von Leukozyten, diese weißen Blutkörperchen machen Krankheitserreger unschädlich und schützen den Körper vor Infektionen.

Bei entzündlichen Erkrankungen sowie nach schweren Verletzungen kann der Vitamin-C-Bedarf erhöht sein. Auch Raucher, Leistungssportler und Menschen, die körperlichen oder psychischen Stresssituationen ausgesetzt sind, benötigen mehr Vitamin C. Vitamin C verbessert zudem die Eisenaufnahme im Körper.

Quellen: Johannisbeeren, Paprika, Zitrus-

früchte, Brokkoli, Kiwi, Petersilie, grünes Blattgemüse, Sauerkraut, Grünkohl.

Einnahme: Um das Immunsystem zu stärken, nehmen viele Menschen Vitamin C in Form von Pulver oder Tabletten ein. Es macht Sinn Vitamin C mehrmals über den Tag verteilt einzunehmen, anstatt einer einmaligen hohen Einzeldosis.

Grundbedarf = ab 100 mg Vitamin C pro Tag. Ascorbinsäure und natürliches Vitamin C (z.B. aus Acerola-Beeren) unterscheiden sich NICHT in ihrer molekularen Struktur. Ascorbinsäure wird in der Lebensmittelbranche als Antioxidans (Zusatzstoff E300) eingesetzt.

VITAMIN D

Vitamin D: Das Sonnenvitamin

Vitamin D wird auch als „Immunmodulator“ bezeichnet. Auf der einen Seite stärkt es das Immunsystem, auf der anderen reguliert es die Immunantwort, sodass diese nicht überhand nimmt. Ein überaktives Immunsystem



birgt die Gefahr von chronischen Entzündungen und Autoimmunerkrankungen.

Quellen: Käse, Fisch, Meeresfrüchte, Eier, Pilze, Kakaobohnen und kakaohaltige Lebensmittel enthalten Vitamin D2. 80-90% des Bedarfs an Vitamin D wird mithilfe des Sonnenlichts vom Körper selbst produziert. Aus den modernen Lebensbedingungen und den langen lichtarmen Jahreszeiten wird in unseren Breiten ein hoher Vitamin D-Mangel abgeleitet.

Einnahme: Vitamin-D-Präparate aus der Apotheke werden empfohlen. Ältere Menschen sind noch gefährdeter, einen Mangel zu bekommen, da die Vitamin-D-Bildung mit den Jahren abnimmt. Außerdem sind Menschen, die sich nur selten bei Tageslicht im Freien aufhalten oder die ihren Körper dabei bedecken oder verschleiern gefährdet. Vitamin D sollte vorsichtig dosiert angewendet werden. Wir beraten Sie gerne!

GRUPPE DER B-VITAMINE

B-Vitamine: Detektive des Immunsystems

Mit den Jahren lernt das Abwehrsystem feindliche Viren, Bakterien und andere Eindringlinge als Krankheitserreger zu entlarven. B-Vitamine unterstützen dieses Wiedererkennen. Vitamin B2 wappnet gegen oxidativen Stress und trägt zusammen mit Vitamin B3 zum Erhalt von gesunden Schleimhäuten bei - wichtig bei Schnupfennasen. Vitamin B12 beeinflusst die Zellteilung und das Zellwachstum, unterstützt den Energiestoffwechsel und trägt so zur Verminderung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Eine besonders gefährdete Risikogruppe für verschiedene Arten des Vitamin-B-Mangels sind Senioren.

Quellen: Verschiedene B-Vitamine kommen in Getreide, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten vor. Ausnahme: Vitamin B12 kommt fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln, etwa in Fleisch, Fisch, Käse vor.

Einnahme: Von den B-Vitaminen sind vor allem Vitamin B6, B12, Pantothensäure und Folsäure an den Funktionen des Immunsystems beteiligt.

Unsere Empfehlung

Pure Encapsulations® Feel-Good-Duo

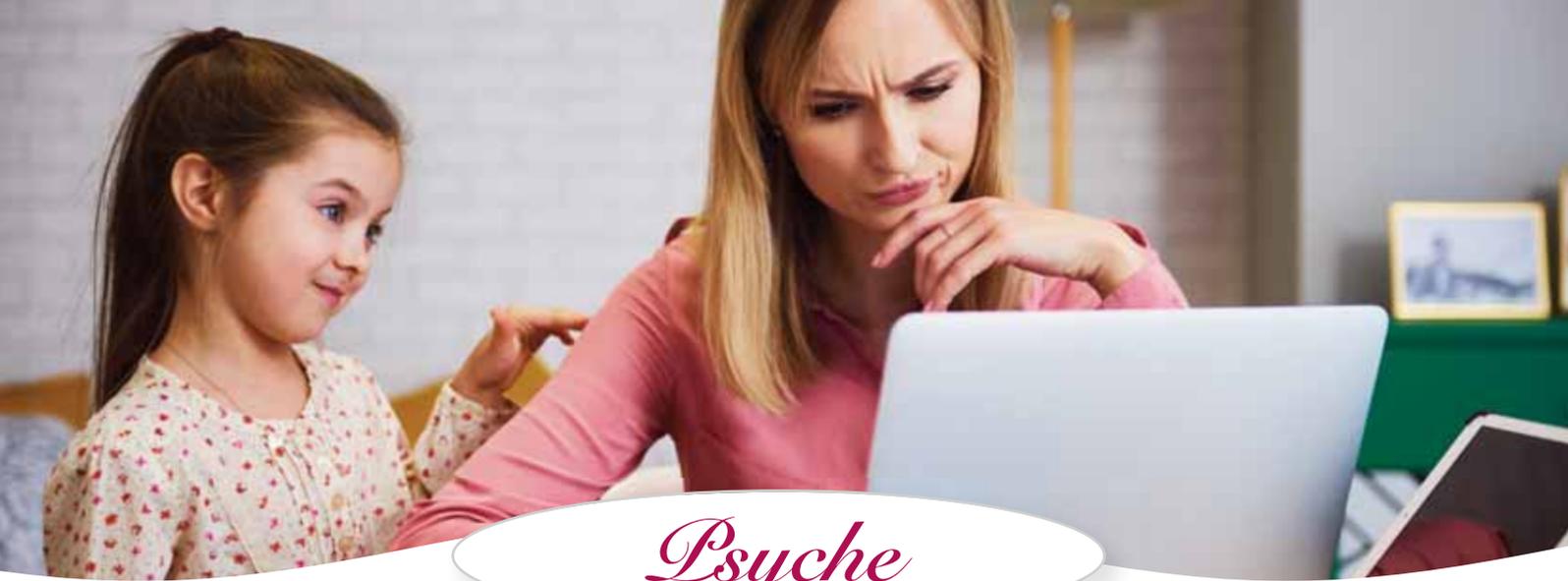
Hängematte für die Nerven

Unterstützen Sie Psyche und Nerven mit B-Vitaminen und Magnesium – die Seelenschmeichler sorgen dafür, dass Sie sich auch in Stresszeiten wohlfühlen.

B-Vitamine und Magnesium erfüllen im menschlichen Körper vielseitige Aufgaben. Sie unterstützen unter anderem das Nervensystem, das psychische Wohlbefinden und den Energiestoffwechsel.

Das neue Feel-Good-Duo von Pure Encapsulations® vereint B-Complex sowie Magnesiumcitrat. Die hochwertigen Produkte zeichnen sich durch ideale Bioverfügbarkeit sowie maximale Verträglichkeit aus - frei von unnötigen Zusatz- und Konservierungsstoffen.





Psyche

Nährstoffe für gute Nerven & innere Ruhe

Die belastenden Umstände der Zeit verlangen von uns allen starke Nerven. Viele Unsicherheiten, Machtlosigkeit, Arbeitslosigkeit, Geldnot uvm. machen Angst. Es ist ganz wichtig, dass wir besonnen bleiben, uns geistig gesund halten. Auch besondere Nährstoffe können dabei helfen. Reden Sie mit uns über Ihre Sorgen, wir beraten Sie gerne.



Mag. pharm.
Vanja Mitrovic

TEES

Beruhigungstee hat in vielen Kulturen eine lange Tradition. Nicht umsonst gilt: abwarten und Tee trinken – vor allem bei Stress, innerer Unruhe und Anspannung. Kräuter wie Baldrian, Lavendel, Melisse, Hopfen, Johanniskraut, Kamille, Ringelblume verschaffen nervösen Menschen ruhigere Nächte, fördern die Bewältigung von Stresssituationen, beruhigen und stabilisieren das Nervensystem, sie wirken krampflösend und - besonders Johanniskraut - stimungsaufhellend.

B - VITAMINE

Vitamin B – die Nervenvitamine

B-Vitamine beeinflussen maßgeblich unsere Energie, die Funktion des Immunsystems, die Gesundheit von Nerven & Gehirn, die Produktion von Hormonen & Neurotransmittern.

Folsäure wird zur Produktion von Neurotransmittern und Hormonen benötigt. Ein Mangel kann zu Niedergeschlagenheit, Depression, Angstzuständen und Wahrnehmungsstörungen führen. Auch das Immunsystem ist davon abhängig.

Enthalten in: grünem Blattgemüse wie Spinat, Grünkohl, Brokkoli, Erbsen, Erdbeeren

Vitamin B1 ist an der Energie-Bereitstellung von Zucker beteiligt, auf die Nerven und Muskeln angewiesen sind. Auch für die Reizleitung des Nervensystems und den Stoffwechsel von Neurotransmittern ist B1 wichtig. Zu den Symptomen von Vitamin-B-Mangelsymptomen gehören Müdigkeit, Leistungsdefizite, Appetitlosigkeit, depressive Verstimmung, Schlaflosigkeit, Infektanfälligkeit, Schmerzen und Empfindungsstörungen.

Enthalten in: Vollkornprodukte enthalten sehr viel Vitamin B1. Unter den Fischarten sind Scholle, Thunfisch und Lachs besonders reich an Vitamin B1.

Vitamin B12 ist für die Nervenfunktion wichtig. Erste Symptome eines Vitamin B12-Mangels sind oft Mattheit und Leistungsschwäche sowie eine Unsicherheit auf den Beinen, Missempfindungen wie etwa Brennen und Taubheit in den Füßen und ein enges, manschettenartiges Gefühl an den Waden. Da auch das Gehirn sowie Neurotransmitter und Hormone betroffen sind, kann es bei Vitamin B12-Mangel außerdem zu Konzentrationsstörungen, Gedächtnisschwäche und Depressionen kommen.

Enthalten in: Fleisch, Milch, Eier. Einen Vitamin B12-Mangel haben daher oft Veganer, Senioren und Menschen mit einseitiger Ernährung.

MAGNESIUM

Magnesium – das Anti-Stress-Mineral

Magnesium ist die Nummer 1 unter den Vitalstoffen, ein unauffälliger Helfer des Immun-

DIE ROLLE DER PROBIOTIKA

Stress beeinflusst die Darmflora negativ. Der Darm ist auch das Nährstoffabsorbierende Organ, so dass Darmprobleme zu Problemen mit der Nährstoffaufnahme führen können. Sie könnten die gleiche Menge an Nährstoffen wie immer essen, und diese Menge könnte vollkommen ausreichen, aber wenn sie nicht absorbiert werden, versorgen die Nährstoffe den Körper nicht. Daher sollten Sie bei Stress die Darmflora mit einem täglichen Probiotikum unterstützen. Wir beraten Sie gerne!

systems und wichtig für die Muskelfunktion. Wadenkrämpfe sind die bekanntesten Beschwerden, die mit einem Magnesiummangel assoziiert werden. Auch das Nervensystem braucht Magnesium. Es trägt dazu bei, Belastungsreaktionen zu dämpfen und die Stressanfälligkeit zu mindern. Bei Dauer-Stress verliert der Körper mehr Magnesium. Folgen eines Magnesiummangels sind Krampfneigung, auf psychischer Ebene Reizbarkeit, Unruhezustände, Konzentrationsstörungen.

Unterstützende Wirkung: Muskelfunktion, Unterstützung des Nervensystems z.B. bei innerer Unruhe oder Nervosität, reduziert die Freisetzung von Adrenalin und Cortisol bei Stress. Magnesium senkt die Häufigkeit und Intensität von Kopfwerehatten, weil der Mineralstoff die überhöhte Erregbarkeit der Nerven mindert und auf den Gefäßtonus wirkt.

Quellen: Kakaobohnen, Vollkornprodukte, Soja, Kleie, Haferflocken, Vollkornreis, Naturreis, Nüsse, Hülsenfrüchte, Mineralwasser

Einnahme: Magnesiumreich essen reicht oft nicht aus. Um die volle Wirkung von Magnesium zu erhalten, sollten Sie entsprechende Produkte nicht gemeinsam mit Zink oder Kalzium einnehmen, weil der Körper Magnesium sonst nicht gut verwerten kann.

ROSENWURZ

Rhodiola rosea: die Anti-Stress-Pflanze

Rhodiola rosea wird sowohl bei geistigen als auch körperlichen Symptomen von Stress eingesetzt.

Unterstützende Wirkung: Der Extrakt kann das Immunsystem stärken, gegen Stress helfen und die körperliche Ausdauer erhöhen. Rhodiola Rosea hilft bei Depressionen und Angstzuständen indem es die Serotonin- und Dopamin-Bildung anregt.

Einnahme: Bei der Einnahme sollte auf Zucker und Koffein verzichtet werden, da dies die Wirkung negativ beeinflussen könnte.

Unsere Empfehlung

Magnofit® Power Stick

Magnesium ist ein lebensnotwendiger Mineralstoff und für viele Körperfunktionen unerlässlich. Es ist unter anderem für die Aktivierung zahlreicher Enzyme, besonders im Energiestoffwechsel wichtig, für die Reizübertragung von Nerven auf Muskeln und für die Muskelkontraktion sowie für den Calcium- und Kaliumstoffwechsel. Außerdem kann man mit Magnesium auch Ermüdungserscheinungen von Geist und Körper und Müdigkeit vorbeugen.

Kommt es zu einer Magnesium-Unterversorgung, kann das Zittern, Krämpfe, Verwirrtheit oder Herzrhythmusstörungen verursachen.

Der Körper kann Magnesium nicht selbst herstellen. Eine tägliche ausreichende Magnesiumzufuhr ist daher wichtig - vor allem für Sportler und Menschen mit körperlicher oder geistiger Stressbelastung.

In Magnofit ULTRA sind 400 mg Magnesium in Form von Micro-Pellets enthalten und damit wird die empfohlene Tagesdosis an Magnesium mit nur 1 Stick abgedeckt.

magnofit®

NR. 1*
Magnesium
Stick

**DER TÄGLICHE
MAGNESIUM POWER STICK**

- Nur 1x täglich
- 400 mg Magnesium in einem Stick
- Direktoralemat – ohne Wasser

**BEIM KAUF VON
2 PACKUNGEN MAGNOFIT
EIN HOCHWERTIGES
MAGNOFIT HANDTUCH
GRATIS!¹**

Offizieller Premium Sponsor **magnofit®**

ATP 250 **GENERALI ^{KITZBÜHEL} open C**

Nahrungsergänzungsmittel. Apothekenexklusiv. Verzehrsempfehlung: Ein Stick pro Tag. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.
¹ Beim Kauf einer Magnofit 30 oder 40 Stück Packung. Solange der Vorrat reicht.
* IONA 04F3 YTD 11/2019 in FAP und Einheiten

Hergestellt in Österreich

www.magnofit.at
AT22020029



Jungbrunnen



Mag. pharm.
Ulrike Schönauer

Autophagie: biologischer Jungbrunnen

Seit langem beschäftigt sich die Forschung damit, das Altern zu verlangsamen oder dessen Folgen rückgängig zu machen. Sogar im Mittelalter suchten Alchemisten verzweifelt nach dem „Stein der Weisen“, der nicht nur Gold herstellen, sondern auch ewige Jugend bringen sollte. Erst in der letzten Zeit wurde herausgefunden, dass eine relativ einfache und natürliche Anti-Aging Methode existiert: Reduktion der Kalorien! Versuche mit Fadenwürmern, Fruchtfliegen und Affen zeigten, dass sich das Leben bedeutend verlängern lässt, wenn die Tiere um 30 % weniger zum Fressen bekamen. Diese durchschlagende Wirkung liegt in der Anregung der „Autophagie“ der Zellen im Körper.

WISSENSWERT

Autophagie bezeichnet den Prozess in Zellen, mit dem sie eigene Bestandteile abbauen und verwerten. Das reicht von fehlgefalteten Proteinen bis zu ganzen Zellorganellen. Mit zunehmendem Alter einer Zelle nimmt die Autophagie ab.

Verstärkend auf die Autophagie wirken

- Fasten (Intervall)
- Kaffee
- Lebensmittel mit hohem Spermidin-gehalt
- ständiges leichtes Kaloriendefizit
- Sport

Autophagie bedeutet, dass die Zelle abgestorbenes Material, das in der Zelle anfällt, abbaut und wiederverwertet. Somit braucht die Zelle kein Material von außen, sondern es entsteht eine Art „Zell-Recycling“. Die Zelle wird dadurch verjüngt, außerdem verlängert sich dadurch auch die Lebensdauer jeder einzelnen Zelle. Diese Autophagie wird angeregt, wenn der Körper weniger Kalorien zur Verfügung hat. Er schaltet dann in einen Energiesparmodus, in dem das Material, das bereits vorhanden ist „recycelt“ wird.

Fasten regt Autophagie an

Nachdem der Körper erst in den Autophagie-Energiesparmodus schaltet, wenn er längere Zeit keinen Kalorien-Nachschub bekommt, bietet sich das Modell des Intervall-Fastens besonders an. Unter Intervall-Fasten versteht man, dass man 16 Stunden keine Nahrung zu sich nimmt, in den restlichen 8 Stunden aber ganz normal isst. Studien haben bewiesen,

dass sich ein regelmäßiger Nahrungsverzicht positiv auf chronische Krankheiten wie Rheuma, Arthritis, Herz-Kreislauferkrankungen und Diabetes auswirkt. Intervallfasten entspricht der Ernährung in der Steinzeit: nach einer erfolgreichen Jagd herrschte Überfluss, an erfolglosen Tagen jedoch hatten die Leute nur wenig Nahrung zur Verfügung.

Spermidinreiche Ernährung hält den Menschen länger jung

Forscher fanden heraus, dass eine Substanz den gleichen Effekt auslöst wie das Fasten. Spermidin ist eine der wenigen Substanzen, die den Selbstreinigungsprozess der Zellen - die Autophagie - im Körper ankurbelt. Das bedeutet, dass trotz normaler Nahrungsaufnahme den Zellen ein Nahrungsmangel vorgetäuscht wird. Dadurch schaltet der Körper in den Energiesparmodus und aktiviert das Zell-Recycling. Dieser ausgelöste Selbstreinigungsprozess der Zelle baut fehlerhafte



oder nicht mehr benötigte Zellbestandteile ab. Durch diese Erneuerung der Zellen können Alterungsprozesse verzögert werden. Weil die Autophagie im Alter an Effizienz verliert, kann es zu krankheitsrelevanten Ablagerungen in den Zellen führen.

Spermidin ist eine körpereigene Substanz, die an zahlreichen Stoffwechselfvorgängen beteiligt ist. Es wurde erstmals in den 1970-er Jahren im Sperma entdeckt.

Auch in zahlreichen Lebensmitteln ist Spermidin enthalten. Jedoch schwanken hier die Gehalte, wie in Lebensmitteln üblich. Auch Kaffee ist ein Autophagie-Auslöser, schwarz oder mit einer pflanzlichen Alternative wie z. B. Mandelmilch genossen, fördert Kaffee die Selbstreinigung der Zellen.

Spermidingehalt in Lebensmitteln

- Getreidekeimlinge (Weizen, Quinoa)
- Sojabohnen (getrocknet)
- Gereifter Käse (Cheddar)
- Kürbiskerne
- Pilze
- Reiskleie
- Hühnerleber
- Erbsen



Spermidin mit Nährstoffen ergänzen

Nachdem Spermidin ein Zwischenprodukt im Stoffwechsel ist, ist es sinnvoll, die Wirkung von Spermidin durch eine gezielte Nährstoffkombination zu ergänzen. Vor allem die Vitamine des B-Komplexes, die in sämtlichen Stoffwechselreaktionen eine große Rolle spielen, bilden zusammen mit dem Spermidin eine unübertroffene Symbiose. B-Vitamine unterstützen den Energiestoffwechsel, die geistige Leistung und das Nervensystem. Vitamin B2 (Riboflavin) unterstützt auch den Schutz der Zellen vor freien Radikalen. Spermidin ist in Kapselform erhältlich. (Z.B. vis terrena® UR SPERMIDINE)

VIS TERRENA® UR SPERMIDINE

UR SPERMIDINE kann die Zellerneuerung anregen und dadurch die biologische Zellalterung verzögern. Zusätzlich unterstützen die enthaltenen B-Vitamine auch die Funktion des Nervensystems.

Folat und Vitamin B12 unterstützen die Zellteilung und somit die Bildung neuer Zellen.

PFLANZLICHE SPERMIDINE UND B-VITAMINE FÜR ANTI-AGE, ZELLSCHUTZ UND NERVEN

vis terrena® UR SPERMIDINE unterstützt:

- bei Anti-Age und Zellerneuerung
- den Schutz der Zellen vor freien Radikalen
- die Funktion des Nervensystems





Hautgesundheit

EMPFEHLUNG



ByeByeCellulite

Die leistungsstarke ByeByeCellulite kann durch ihr kraftvolles Auftreten ein völlig neues Körpergefühl verleihen. Einfach auftragen und begeistert sein. Durch das Zusammenspiel der hochkonzentrierten Rohstoffe können die Dellen sichtbar ausgeglichen und harmonisiert werden. Das Erscheinungsbild der Cellulite kann gemildert werden.

ByeByeCellulite enthält einzigartige, pflanzliche Rohstoffe mit 6-fach-Wirkkonzept:

- Sichtbare Steigerung der Durchblutung (Hautrötung)
- Fühlbare Wärmeentwicklung
- Verbesserung der Versorgung
- Glättung der Haut
- Festigung der Hautstruktur
- Harmonisierung des Hautbildes

Säure-Basen-Haushalt und die Haut

Bei Hauterkrankungen handelt es sich meistens um Ausscheidungskrankheiten. Der Körper schützt sein inneres Milieu vor Säuren und Giften, wenn eine normale Ausscheidung über die Organe nicht mehr oder nur reduziert möglich ist. Eine beginnende Übersäuerung zeigt sich zuerst in Veränderungen von Haut, Haaren und Nägel. Die Haut kann fahler, oft auch unreiner werden. Das Bindegewebe kann erschlaffen und somit Cellulite entstehen.

Wie zeigt sich eine Säurebelastung auf Haut oder Haaren?

Durch erhöhte Säureablagerungen im Gewebe verliert die Haut ihre Elastizität, das Gewebe kann zäh und spröde werden. Dadurch werden lebensnotwendige Funktionen, also der Austausch von Nährstoffen und der Abtransport von Schadstoffen immer mehr behindert. Durch Übersäuerung kann die Unterhaut aufquellen und es kann Orangenhaut (Cellulite) entstehen.

Auch Akne kann durch eine Übersäuerung des Gewebes verursacht werden, da dies eine verstärkte Hornschicht bewirkt. Der normale Abfluss des gebildeten Talgs wird durch diese verhindert und ruft somit eine Entzündungsreaktion hervor.

Des Weiteren können auch fettig-klebriges oder glanzlos-trockenes Haar die Folge einer Übersäuerung sein. Das Haar kann sich struppig, spröde und schuppig anfühlen. Eingerissene, trockene und weiche Nägel können ebenfalls ein Symptom von einem Zuviel an saurer Ernährung sein.

Was die Ernährung mit der Haut zu tun hat

Eine Ernährung, bestehend aus übermäßig sauren Lebensmitteln kann viele Symptome der Haut und sogar Hauterkrankungen hervorrufen. Um trockener Haut, Hautausschlägen und Juckreiz der Haut entgegenzuwirken, empfiehlt es sich, diese Lebensmittel zu vermeiden bzw. nicht zu oft zu konsumieren. Säurebildende Lebensmittel sollten immer mit basischen Lebensmitteln gemischt werden, damit sie den Körper nicht belasten.

Was sind saure Lebensmittel?

Säurebildende Lebensmittel schmecken nicht in jedem Falle auch sauer. Lediglich deren Wirkung auf den Organismus ist sauer. Die Hauptursachen der Übersäuerung sind eine vielfach höhere Aufnahme an Eiweiß, als für den Gewebeersatz notwendig ist (vor allem Fleisch, Eier, Fisch, Käse), ein zu hoher Konsum von raffinierten, stark verarbeiteten Nahrungsmitteln (vor allem Zucker, Weißmehl, Konservierungsstoffe). Eine weitere Ursache ist eine lange Verweildauer von Nahrungsbe-



standteilen im Darm und die damit verbundenen Gärungs- und Fäulnisprozesse.

Was sind basische Lebensmittel?

Ein Lebensmittel, das über einen hohen Anteil an basischen Mineralstoffen vor allem Kalium, Magnesium und Calcium verfügt und nur einen geringen Eiweißanteil aufweist, wird in der Regel im Körper basisch verstoffwechselt. Das trifft im Wesentlichen auf Obst, Gemüse (bes. Kartoffeln), Kräuter, Nüsse und Samen zu. Alle Lebensmittel, die KEIN tierisches Eiweiß enthalten sind basisch.

Eine basische Körperpflege sorgt für eine Rückfettung der Haut

Da Säuren und Basen immer eine Reaktion eingehen, regt eine basische Hautpflege den Körper an, die eingelagerten Säuren aus dem überwiegend sauren Milieu der Zellen zu lösen und in die basische Umgebung abzugeben. Auf diese Weise hilft eine basische Hautpflege dem Körper bei seiner Entsäuerung.

Ein basisches Vollbad unterstützt eine Säureausleitung

Gibt man dem Badewasser ein basisches Badesalz hinzu, erhöht sich der pH-Wert bis auf pH 8,5, je nach hinzugegebener Salzmenge. Verlässt der Badende nach ca. einer Stunde Badedauer das Wasser, ist der pH-Wert des Badewassers messbar gesunken. Damit wird der Beweis erbracht, dass das Badewasser die Säuren aufnimmt, die vom Körper ausgeschieden wurden und über die Haut in das Wasser gelangt sind. Da der Entsäuerungsprozess während eines basischen Bades frühestens nach zwanzig Minuten einsetzt, sollte ein Basenbad ca. 60 Minuten andauern. Um die Haut muss sich niemand sorgen, da sie sich in Vollbädern mit entsprechend hohen pH-Werten von ca 8,5 die Haut selbständig rückfettet.

Stress, UV-Licht, Alkohol belasten Haut, Haare & Nägel

Haut, Haare und Nägel sind ein Spiegelbild unserer Seele. Fühlen wir uns gut, strahlt unsere innere Schönheit nach außen: Sie zeigt sich mit vollem Haar, festen Nägeln und einem gesunden Hautbild.

Starke psychische Belastung, hormonelle Veränderungen, zu viel UV-Licht, Alkohol, Nikotin und schlechte Ernährung sind hingegen wahre Beauty-Killer. Ergänzend zur äußerlichen Hautpflege ist daher auch „Unterstützung von innen“ besonders wichtig, um die Haare und Nägel zu stärken und schöne Haut zu fördern.

Die Schönheitsformel von Dr. Böhm® Haut Haare Nägel unterstützt schöne Haut, gepflegte Nägel und gesunde Haare nachhaltig von innen. Über die Blutbahn gelangen die enthaltenen Mikronährstoffe in die tieferen Hautschichten sowie zu den Haar- und Nagelwurzeln. Haare wachsen bis zu 1 cm im Monat, Nägel brauchen mindestens 6 Monate, um sich gänzlich zu erneuern, die Haut benötigt dafür etwa 28 Tage. Daher lassen sich die besten Ergebnisse erzielen, wenn man Dr. Böhm® Haut Haare Nägel idealerweise 3 Monate lang einnimmt.

Dr. Böhm®

SCHÖNHEITSKUR FÜR 3 MONATE

Haut Haare Nägel Schönheitskur

JETZT ALS DAUERARTIKEL

Nahrungsergänzungsmittel

Eine gezielte Zufuhr von Mikronährstoffen unterstützt die Schönheit von innen. Da Haut, Haare und Nägel jedoch einige Zeit zur Erneuerung brauchen, ist etwas Geduld bei der Einnahme der Nährstoffe gefragt. Genau hier setzt die **Schönheitskur von Dr. Böhm® Haut Haare Nägel** an.

- ✓ Unterstützt Regeneration und Widerstandskraft
- ✓ Überzeugt mit sichtbaren Ergebnissen
- ✓ Preisersparnis von 5,90 €!

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke
*bezogen auf den unverbindlichen Verkaufspreis von 3 Einzelpackungen



Hautpflege



Mag. pharm.
Ulrike Schönauer

Tagespflege mit LSF

Warum ein UV-Schutz bei jedem Wetter wichtig ist

Die Sonne schenkt uns Kraft und Energie. Gleichzeitig ist sie eine der größten Herausforderungen für unsere Haut. Mit dem richtigen UV-Schutz können Sie die Sonne zu jeder Jahreszeit in vollen Zügen genießen. Eine Tages-Pflege mit LSF kann beides - sie festigt die Hautstruktur und schützt vor schädlichen UVA- und UVB-Strahlen.

WISSENSWERT

UV-Strahlen schädigen die Haut und lassen sie schneller altern. Eine Tagescreme mit LSF verringert diese Stressquelle. Sie schützt sie vor Pigmentflecken und Faltenbildung. Besonders die UVA-Strahlung ist für die Faltenbildung verantwortlich. Je höher der UVA-Schutz, desto besser. Idealerweise ist auf der Verpackung von Tagespflegen mit LSF das UVA-Siegel zu finden.



UV-Schutz bei jedem Wetter

Am Strand, im Freibad oder im Park – um uns vor schädlichen UV-Strahlen im Sommer zu schützen, ist eine Sonnenschutzcreme essenziell. Damit wir nicht immer extra eine dicke Schicht Sonnencreme auftragen müssen, enthalten mittlerweile auch viele Tagespflegen einen Lichtschutzfaktor. Das ist besonders praktisch! Wenn unser Gesicht und Körper der Sonne direkt ausgesetzt ist, können UVA- und UVB-Strahlen tief in die Haut eindringen. Ein Sonnenbrand entsteht meist in Folge der UVB-Strahlung. UVA-Strahlen sind weniger energiereich, trotzdem verursachen sie erhöhte Hautalterung und erhöhen die Hautkrebsgefahr.

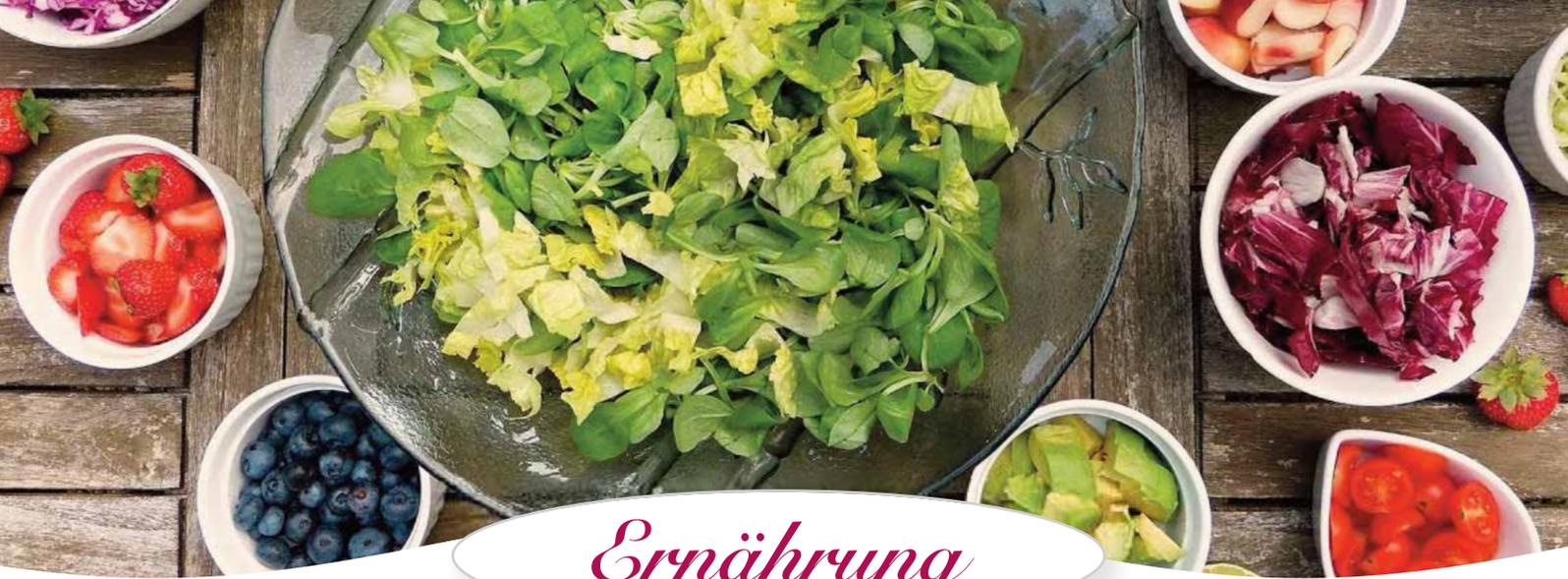
Der Großteil der Hautalterungsanzeichen wie Falten, feine Linien oder Pigmentflecken sind auf UV-Strahlungen zurückzuführen. Daher ist besonders im Sommer ein intensiver Schutz wichtig. Und müssen wir unsere Haut auch an Regentagen vor der Sonne schützen? Die Antwort lautet „Ja“!

Sonnencreme oder Tagespflege mit Licht-Schutz-Faktor (LSF)

Auch wenn es regnet, ist ein ausreichender Sonnenschutz wichtig. UVA- und UVB-Strahlen dringen selbst durch eine geschlossene Wolkendecke. Verwenden Sie daher an diesen Tagen besser ein Produkt mit UV-Filter. Oft genügt eine hochwertige Tagespflege mit integriertem Lichtschutzfaktor. Ob Sie jedoch ein Sonnenspray, Sonnenöl oder eine Sonnenmilch verwenden, sollten Sie von Ihrem Hauttyp und Bedürfnissen abhängig machen.

Falten adé: Gesichtsscreme mit Anti-Aging-Wirkung und LSF

Mit dem richtigen Pflegeprodukt können Sie Ihr Gesicht vor der Sonne schützen und gleichzeitig den Zeichen lichtbedingter Hautalterung entgegenwirken. Spezielle Produkte mildern intensiv Falten, beugen Pigmentflecken vor und schützen dank Lichtschutzfaktor vor UVA- und UVB-Strahlen. Die Anti-Aging-Pflegen mit Biopeptiden und antioxidativen



Ernährung

Vitalküche - Essen als Lebenselixier

Ausgewogene, abwechslungsreiche und wohlschmeckende Mahlzeiten sind die Basis der Vitalität. Sie machen anhaltend satt und zufrieden, denn Essen und Getränke liefern Energiequellen, Bausteine und Stoffwechselförderer für die gesamte Körperchemie. Zum regelrechten Lebenselixier wird die Ernährung aber erst bei Beachtung dreier Ebenen: beste Zutaten, gekonntes Komponieren und achtsames Genießen. Mit dieser „Zauberformel für gesunden Genuss“ sind Übergewicht, Heißhunger und Energietiefs kein Thema.



Mag. pharm.
Karin Hofinger
Küchenapothekerin
und Autorin

TIPP

Sorgen Sie liebevoll für Ihren einzigartigen Körper und gönnen Sie sich Qualität und Ruhe beim Essen. Es ist entscheidend WAS Sie sich einverleiben und WIE Sie es tun. Gesunder Genuss lohnt sich!

Auf Qualitätszutaten achten

Wertvolle, frische und möglichst biologische Lebensmittel sind die Voraussetzung für hausgemachtes „Superfood“, welches alle wesentlichen Nährstoffe für den 60-Billionen-Zell-Organismus liefert: Komplexe Kohlenhydrate als anhaltende Energiespender, wichtige Proteine und wertvolle Fette als unersetzliche Zell-Bausteine sowie reichlich Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe fürs das reibungslose Funktionieren von Stoffwechsel und Verdauung. Wenig nutzbringend (und bei Dauergenuss definitiv schädlich) zeigen sich hingegen Fastfood und Fertigprodukte. Diese hochverarbeiteten Industrieprodukte sind arm an Wertstoffen und sie strotzen vor Zusatzstoffen, Zucker und miserablen Fetten. Sie liefern also primär leere Kalorien und sättigen daher nicht wirklich. Auch stark beworbene „Superfoods“ sind überflüssig, denn kein einziges davon kann eine ausgewogene Mahlzeit mit ihren verschiedensten Nährstoffgruppen ersetzen und manche sind sogar ökonomisch und ökologisch höchst bedenklich.

Urlaub am Esstisch genießen

Ein entspanntes Essen ist eine Art Urlaub im Alltag, bei dem wir Energie auftanken mit einem ausgewogenen Mix an wertvollen Lebensmitteln. Die lebensfrohe Fülle an vielfältigen Sinneseindrücken und Nährstoffen, wie sie nur eine gemüserreiche, gut gewürzte Genussküche bietet, belohnt uns auf vielen Ebenen: Wohlige Sättigung, gute Energie, anhaltendes Wohlbefinden, gesteigerte Vitalität, stressfreies Gewichthalten, erleichtertes Abnehmen und einen wesentlichen Beitrag zur Vorbeugung, positiven Beeinflussung und (bei rechtzeitigem Kurswechsel) sogar Heilung von ernährungsbedingten Stoffwechselerkrankungen.

Vitalkost nach Gusto komponieren

Ohne jegliches Kalorienzählen können alltägliche Mahlzeiten mit Hilfe weniger Grundregeln wesentlich gesünder gestaltet und gezielt aufgewertet werden – und zwar ganz nach persönlichem Ernährungsstil vegetarisch, vegan oder gemischtköstlich. Der hier

vorgestellte Ernährungs-Leitfaden basiert auf aktuellen ernährungswissenschaftlichen (mediterran orientierten) Empfehlungen und bringt die wesentlichen Botschaften der österreichischen Ernährungspyramide direkt auf den Teller.

Gesunder Genuss ist keine Hexerei

Nach diesem einfachen „Strickmuster“ lassen sich unzählige köstliche Vital-Teller-Varianten gestalten und so die Nährstoff- und Kalorienbilanz der Mahlzeiten optimiert werden. Das Prinzip ist universell, verträgt sich mit jedem Ernährungsstil und lässt sich nicht nur in der eigenen Küche sondern auch außer Haus umsetzen, denn mit dem VTM im Hinterkopf kann man auch im Gasthaus modifiziert bestellen.

Einfach und köstlich: Das neue praktische Ernährungsmodell

Ernährungspyramide adé: Mit dem Vital-Teller-Modell® gelingt die gesunde Ernährung auf einen Blick!

Zwei Handvoll Gemüse, eine Handvoll Eiweiß, eine Handvoll Kohlenhydrate und ein Schuss hochwertiges Fett – diese einfache Formel stellt sicher, dass wir in der richtigen Relation mit Nährstoffen versorgt werden und uns fit und energievoll fühlen.

Einfach erklärt und lustvoll umgesetzt zeigt die „Küchenapothekerin“ Karin Hofinger, dass ihr neues, ernährungswissenschaftlich fundiertes Modell alltagstauglich, vielseitig und rundum wohltuend ist. Mit variantenreichen Genuss-Rezepten, die für alle Ernährungsformen geeignet sind: von Fleisch, über vegetarisch und vegan bis glutenfrei.



Das Vital-Teller-Modell® zeigt, wie Sie ausgewogene Vital-Teller in der eigenen Küche zaubern oder im Gasthaus bestellen: Ein stimmiger Nährstoffmix ergibt sich durch die Kombination der richtigen Lebensmittelgruppen in moderaten Mengen (4 Handvoll und 1-2 EL), wobei die Zutaten innerhalb der Farbsymbole frei wählbar sind.

Die Komponenten eines Vital-Tellers

○ 2 Handvoll Gemüse / Salate / Kräuter

als kalorienarme, gesunde Vitalstoff-Quellen in Form von Gemüse-Beilagen, Suppen, Saucen, Currys und soweit verträglich auch Rohkost. (Obst: kann ½ bis 1 HV Gemüse/Tag ersetzen)

○ 1 Handvoll Stärke-(Kohlenhydrat)-Beilage

in ballaststoffreicher Vollwertqualität wie Vollkorn-Getreide, -Flocken, -Brot, -Nudeln, -Reis, Kartoffeln und Kastanien.

○ 1 Handvoll Eiweiß-(Protein)-Zulage

aus mehr pflanzlichen als tierischen Quellen, vorzugsweise in Form von Hülsenfrüchten (Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Linsen, Süßlupinen) und Pilzen sowie Eiern und (ungesüßten) Milchprodukten, oder auch fallweisen Genuss von Fisch und Fleisch.

○ 1-2 Esslöffel wertvolles Extra-Fett

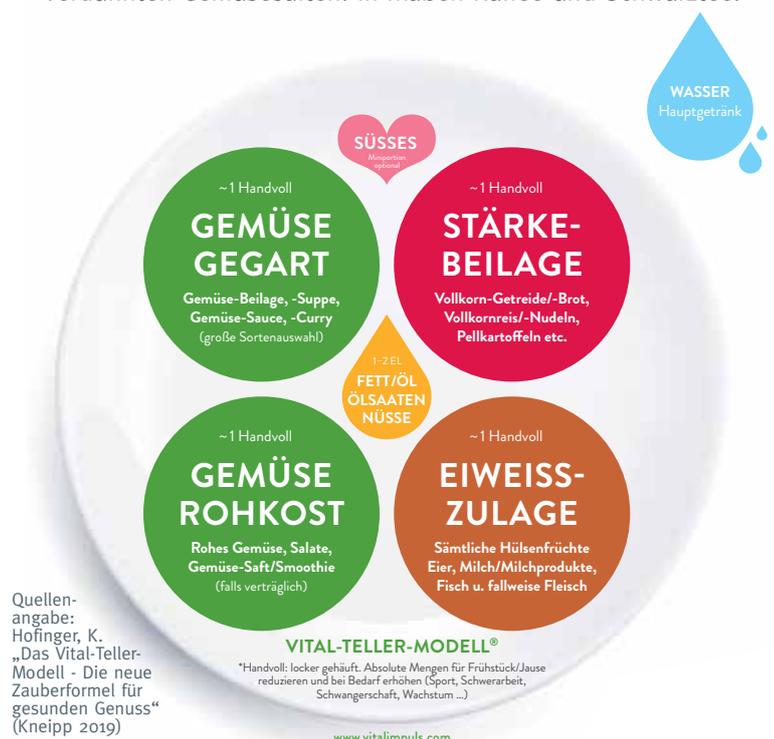
aus pflanzlichen und tierischen Quellen, insbesondere Nüsse, Ölsaaten und kaltgepresste native Öle sowie in Maßen Butter (Butterschmalz), Süßrahm etc.

○ 1 Miniportion Süßes

(optional) als einzige konzentrierte Zuckerquelle, z.B. 1 kleiner Apfel, 1-2 Vollwertkekse oder 1-2 Stück Schokolade.

◆ Wasser als Hauptgetränk

mit seinen ungesüßten Spielarten wie Kräutertees, Früchtetees, verdünnten Gemüsesäften. in Maßen Kaffee und Schwarztee.



RÄTSELGEWINNSPIEL

BAHNHOF APOTHEKE

Gesund durchs Leben.

**Abgabeschluss
ist der
30.06.2020
in der Bahnhof
Apotheke**

Die GewinnerInnen werden unter Ausschluss des Rechtsweges ermittelt und in der nächsten Ausgabe unseres Gesundheitsratgebers veröffentlicht.

PREISE

**GEWINNEN SIE
3 x Sonnenschutz
nach Wahl von
Vichy,
abgestimmt
auf Ihren
Hauttyp!**

englisches Seebad	möglichst schnell	histor. span. Königreich	trop. Kletterechsen	ein Mineral, Rubin, Saphir	Wertpapier	Männername
Binnenmeer in Kasachstan	Backware b. Lagerfeuer	Teichpflanze	poetisch: Stille	Likörgewürz	Int. Normungsorganisation	englisch: Schnee
Fremdwortteil: unter	sichere Grundlage	niederl. Fürstengeschlecht	Meerenge in Skandinavien	Pistole (Gauersprache)	Kfz-Z. Osnabrück	Frauenname
Brennstoff b. Grillen (Holz...)	Regenschutz	französisch: Straße	Gewürzpaste	Vorname von US-Filmstar Moore	Humuschlamm in Binnenseen	
griechische Vorsilbe: Stern	griech. Grill-dip	Spezialität auf Grillparty	landsch.: Bergwerk	Buschwindröchen	deutsche Vorsilbe	
alter Name von Thailand	großer Nachtvogel	scharf gewürzter Tomatendip	Urstoff des Universums	Freizeitpark in Wien	Schriftstellerverband (Abk.)	
arabisches Fürstentum	Ein-streu	Freizeitpark in Wien	Freizeitpark in Wien	Freizeitpark in Wien	Freizeitpark in Wien	
Kassenschlager (uga.)	früherer Österr. Adelstitel	griechische Insel	Schriftstellerverband (Abk.)	Frauenkurzname		
Elendsviertel	Ital. Männername (Hugo)	Stammvater	griechische Unheilsgöttin	englisch: eingeschaltet		
Männername	früherer Name Tokios					
Grillgewürz						



VICHY
LABORATOIRES

**MEHR ALS
LICHTSCHUTZ!**

HOHER LICHTSCHUTZ + INNOVATIVE TEXTUREN

GewinnerInnen der Winter-Ausgabe:
Frau Christine Engelhart, Hörbranz
Frau Margit Hinteregger, Bregenz
Herr Niko Venturas, Bregenz

Wir gratulieren herzlich.

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

Name: _____

Adresse: _____

Lösungswort mit diesem Abschnitt in der Apotheke zur Ziehung abgeben. Viel Glück!