

# G'SUND

KUNDENMAGAZIN

## DETOX FÜR DIE LEBER

SEITE 4

## HAPPY AGING

ÄLTER WERDEN MIT GENUSS

SEITE 20

## ANÄMIE

WIE GEFÄHRLICH IST  
BLUTARMUT WIRKLICH?

SEITE 22

AUSG

06

MAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

HERBST 2019

salvatorapotheke  
mattersburg



## MENTAL-TIPPS FÜR DEN ALLTAG

---

### DER RICHTIGE MOMENT IST JETZT!

Kennen Sie die Aussage „Ich warte, bis der richtige Moment kommt“? Dann kennen Sie bestimmt auch das Ergebnis: Der richtige Moment kommt nicht. Warum sollte er auch?! Er weiß ja nicht, dass er kommen soll.

Ab und zu schaut er zufällig vorbei, dann ist aber wieder niemand da, der ihn abholt. Und schon ist er wieder weg. Jetzt kann ein guter Zeitpunkt sein, den richtigen Moment ins Haus, oder besser gesagt, ins Leben zu lassen. Anklopfen wird er bestimmt bald wieder. Denn schließlich starten wir jetzt gut erholt in eine neue Jahreszeit. Noch dazu in den Herbst. Also in jene Zeit, in der die Bauern die Ernte einfahren. Aber nicht nur die Bauern haben etwas gesät, bestimmt auch Sie. Denn auch Sie haben immer wieder mal Pläne und Vorhaben durchgedacht, Ziele formuliert und vielleicht auch schon mit der Umsetzung begonnen. Jetzt kann die Zeit kommen, in der Sie einiges davon schaffen werden. Jetzt können sich wieder viele Gelegenheiten für ein erfolgreiches Leben bieten. Den Sommer haben Sie hoffentlich genossen. Und im Herbst wachsen Sie hoffentlich – vielleicht sogar über sich hinaus. Laden Sie den richtigen Moment zu sich ein. Das gelingt Ihnen, indem Sie die Entscheidung treffen, jetzt Ihre Pläne in Angriff zu nehmen. Ohne diese Entscheidung macht der richtige Moment einen großen Bogen um Sie. Sie würden ihn auch gar nicht erkennen. Sobald Sie sich auf den Weg machen, werden sich viele richtige Momente immer wieder mal dazugesellen. Vielleicht möchten Sie eine berufliche Veränderung oder verfolgen ein sportliches Projekt. Natürlich kann es sein, dass Sie für diese Dinge einen bestimmten Termin oder eine bestimmte Entwicklung abwarten müssen. Aber selbst dann können Sie jetzt mit allen Vorbereitungen beginnen und dranbleiben. Denn sonst kommt doch irgendwann wieder das Gefühl, dass jetzt gerade der richtige Moment nicht ist. Betrachten Sie den richtigen Moment als Partner, der auf Sie wartet. Und nicht umgekehrt.

Wolfgang Fasching  
[www.fasching.co.at](http://www.fasching.co.at)



## VORWORT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

mit dem September kommt der Herbst – die Zeit, in der uns die Natur ein prächtiges Farbenspiel demonstriert. Die Zeit, in der die Tage immer kürzer werden und die ersten kühlen Nächte die Luft erfrischen. Die Zeit, in der Wandern zunehmend Spaß macht und eine Tasse Tee umso mehr schmeckt und zum Entspannen einlädt.

Der Herbst ist aber auch die Zeit, die uns wieder bewusster auf unseren Körper hören lässt. Bereits kleinere Symptome werden durchaus deutlicher wahrgenommen, als in den sommerlich warmen Monaten.

Wer nicht sowieso schon über das Jahr hinweg auf einen gesunden und ausgewogenen Lebensstil geachtet hat, wird spätestens mit dem Beginn der „dunklen Jahreszeit“ auf altbewährte und neue Möglichkeiten zurückgreifen, um seinen Körper, seine Organe sowie sein Immunsystem vorsorglich zu wappnen und möglichen Mangelerscheinungen entgegenzuwirken.

Reserven an Vitaminen in Form von Obst und Gemüse, aber auch als Nahrungsergänzungsmittel, sollten ab sofort in Ihrem Haushalt immer zur Hand sein. Aber auch genügend Bewegung ist wichtig, um Krankheiten und Schmerzen zu trotzen – ja, besonders jetzt, wenn es kühler wird!

Atemberaubende Landschaften sind nicht nur schön anzusehen, sie beleben darüber hinaus unsere Sinne. Wie Sie sicherlich bereits wissen, ist reichlich Bewegung nicht nur gut für das Herz und den Kreislauf – sie wirkt auch effektiv gegen Kopf- und Gliederschmerzen, Verspannungen und Knochenprobleme. Bewegung sorgt zusätzlich für geistige Entspannung und lässt Sie zur Ruhe kommen.

Wir wünschen uns, dass Sie in diesem Heft einige wichtige Informationen finden, die Sie dabei unterstützen, den Herbst in seiner vielfältigen Pracht zu erleben und die farbenfrohe Jahreszeit in vollen Zügen zu genießen.

Mit lieben Grüßen,  
Dr. Akos Koloszar und Dr. Elisabeth Seedoch

## DETOX FÜR DIE LEBER



*Früher glaubte man, die Gefühle würden in der Leber sitzen. Aus dieser Zeit stammen Redewendungen wie „Jemandem ist eine Laus über die Leber gelaufen“. Mittlerweile ist diese Annahme längst überholt und medizinisch genau erforscht, welche vielfältigen Aufgaben dieses Organ hat, was es schädigt, aber auch, was ihm guttun kann.*

Unser größtes inneres Organ, wiegt – abhängig von Geschlecht und Körpergröße – 1,4 bis 1,9 kg und liegt im rechten Oberbauch. Zu den Aufgaben der Leber gehören die Steuerung des Blutzuckerspiegels (im Zusammenspiel mit Insulin), Speicherung von Spurenelementen bzw.

Vitaminen, Bildung von Gallensaft und die Synthese von Cholesterin, Proteinen und Fettsäuren. Eine ihrer wichtigsten Funktionen ist jedoch die Entgiftung. Die Leber filtert pro Minute ungefähr 1,5 Liter Blut und sorgt so dafür, dass viele Schadstoffe, die meist mit der Nahrung, beim Atmen oder über die Haut aufgenommen werden, nicht in den großen Blutkreislauf gelangen bzw. nicht weiter im Körper zirkulieren. Während sie für den Körper nötige bzw. essenzielle Stoffe speichert, umbaut oder an andere Organe weiterleitet, sorgt sie gleichzeitig dafür, dass schädliche Substanzen ausgeschieden werden.

Da sowohl die allgemeine Entgiftungstätigkeit als auch Schadstoffe die Leber ziemlich beanspruchen, besitzt sie einige besondere Eigenschaften, die es ihr erlauben, dennoch sehr effektiv zu sein. So verfügt sie u. a. über eine ausgeprägte Regenerationsfähigkeit, wodurch Beschädigungen oder Verletzungen relativ rasch behoben werden

und selbst abgestorbene Teile können neu gebildet werden. Auf diesem Wege wird für eine vollständige Aufrechterhaltung ihrer Funktion gesorgt. Irgendwann gelangt aber selbst dieses wichtige Organ an seine Grenzen und bleibende Schäden bzw. Erkrankungen, wie beispielsweise Fettleber, Hepatitis oder akutes Leberversagen, sind mögliche Folgen. Bestimmte Arzneimittel können die Leber ebenfalls schädigen. Dabei handelt es sich vor allem um (teilweise rezeptfreie) Schmerzmittel, die bei der Einnahme – besonders über einen längeren Zeitraum – die Leber stark in Mitleidenschaft ziehen können.

Im Zuge einer gesunden und ausgewogenen Ernährung kann die Leber entlastet und gestärkt werden. Vor allem bitteres Gemüse, etwa Artischocken, Brokkoli oder Radicchio, unterstützen die Fettverdauung und regen die Galle an. Die Artischocke liefert darüber hinaus wertvolle Inhaltsstoffe, vor allem Flavonoide und Cynarin, die freie Radikale binden und den Leberzellen bei ihrer Erneuerung helfen. Pfefferminztee regt die Bildung des Gallensaftes an, unterstützt dadurch die Fettverdauung und entlastet so die Leber. Zitronenwasser fördert ebenso die Verdauung, hilft bei der Entgiftung, indem es die Ausscheidung von toxischen Stoffen fördert und liefert überdies Mineralstoffe und Vitamine.

Um nicht nur die Verdauung anzukurbeln, sondern die Leber zusätzlich mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen und zu kräftigen, eignen sich Teemischungen aus der Apotheke. Ihre ausgewählten pflanzlichen Bestandteile (z. B. Fenchel, Löwenzahn, Schafgarbe und Süßholzwurzel) in Arzneibuchqualität sind speziell auf die Leber abgestimmt und können täglich (drei bis vier Tassen pro Tag) getrunken werden. Einen speziellen Platz bei der Unterstützung der Leber nimmt die Mariendistel ein. Sie wirkt nicht nur allgemein positiv auf die Verdauung, indem sie das gesamte Organ stärkt, sondern beschleunigt zudem die Reparatur beschädigter Leberzellen.

Zu diesen wirksamen Kräutern und Pflanzen bzw. möglichen Darreichungsformen sowie über Alternativen zu Medikamenten, die einen negativen Einfluss auf die Lebergesundheit haben können, informieren Sie unsere Apothekerinnen und Apotheker gerne bei einem Gespräch.

Dr. Böhm®

# ALLES FÜR MEINE NATÜRLICHE ENTGIFTUNG



Qualität aus  
Österreich.

## Dr. Böhm® Mariendistel. Detox für Ihre Leber.

Sie fühlen sich oft müde und abgeschlagen? Dies könnten erste Anzeichen für eine überlastete Leber sein. Die Leber wird oft von vielen Seiten wie z.B. zu viel Fett, Alkohol und Süßigkeiten angegriffen.

**Dr. Böhm® Mariendistel schützt und regeneriert die Leber** mit den Heilkräften der Mariendistel. Sie hilft geschwächten Leberzellen sich wieder zu erholen und verbessert die Leberfunktion.

Ideal als Entlastungskur für mehrere Wochen.

Entgeltliche Einschätzung

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke\*

\*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012

## HIEB- UND STICHFEST

### Grippeimpfung ja oder nein?



*Bereits vor über 80 Jahren wurde der erste Impfstoff gegen eine Variante des Influenzavirus entwickelt, doch auch ein knappes Jahrhundert später wird nach wie vor regelmäßig über Vor- und Nachteile bzw. die Wirksamkeit einer Grippeimpfung diskutiert. Doch nun zu den Fakten!*

Durch eine Impfung kommt das körpereigene Verteidigungssystem mit dem jeweiligen Erreger gezielt in Kontakt. Es ist in zwei Bereiche unterteilt: die angeborene und die erworbene (auch: spezifische) Immunabwehr. Erstgenannte kann viele Bakterien und Viren in kurzer Zeit bekämpfen. Das geschieht mittels sogenannter Fresszellen – hauptsäch-

lich Makrophagen oder Granulozyten – und ist sehr wirkungsvoll. Aber manche Erreger werden nicht gezielt bzw. spezifisch attackiert, daher überwinden sie dieses Verteidigungssystem leichter. Deshalb benötigen wir das spezifische Immunsystem, wobei hier die Bildung von Immunzellen (in diesem Fall B- und T-Lymphozyten) mit ca. drei bis sieben Tagen etwas länger dauert. Dafür können sie Krankheitserreger erkennen und gezielt angreifen. Verantwortlich dafür ist eine wichtige Eigenschaft: Unsere körpereigene Abwehr verfügt über ein sogenanntes immunologisches Gedächtnis. Bei Kontakt mit einem bereits bekannten Krankheitserreger „erinnert“ es sich und kann rascher und effektiver reagieren.

Nach der Impfung sind die entsprechenden Immunzellen einige Zeit im Körper aktiv und können für eine Immunität sorgen, die allerdings nur eine bestimmte Dauer anhält. Deshalb sollte frühestens ab Oktober geimpft werden, emp-

fehlenswert ist es jedoch, sich erst Ende November impfen zu lassen. Da Grippewellen meist im Jänner ihren Höhepunkt erreichen und bis April dauern können, ist so ein möglichst wirksamer Schutz gegeben.

Influenzaviren verändern sich ununterbrochen, daher ist eine Vorhersage über den Virenstamm, der die kommende Grippewelle auslösen wird, nicht möglich. Um dennoch gut gewappnet zu sein, enthalten alle in Österreich zugelassenen Impfstoffe drei bis vier Impfstämme in Form von stets zwei verschiedenen A- sowie ein bis zwei unterschiedlichen B-Typen. Die jedes Jahr neu zusammengesetzte Kombination wird von der Weltgesundheitsorganisation und der Europäischen Arzneimittel-Agentur empfohlen.

Der Impfstoff enthält nicht lebendige Bestandteile von Erregern, sie liegen also in abgeschwächter Form vor. Dies reicht trotzdem, um eine Immunreaktion auszulösen und das Immunsystem zu trainieren. Da die Grippeimpfung in der Regel gut vertragen wird, sind mögliche Nebenwirkungen selten. Sie können aber, wie bei fast allen Medikamenten, dennoch auftreten. Vor allem Hautreaktionen an der Einstichstelle (etwa Rötungen, Schwellungen oder Schmerzen) sowie in seltenen Fällen starke Immunreaktionen mit Fieber, Muskel- und Kopfschmerzen sind möglich. Neurologische Erkrankungen können nahezu komplett ausgeschlossen werden, dennoch ist – vor allem bei bereits bestehenden bzw. fortgeschrittenen degenerativen Erkrankungen – eine Verschlechterung möglich. Impfgegner argumentieren mit diesen und anderen Nebenwirkungen, lassen dabei aber außer Betracht, dass manche Menschen schon vor einer Impfung gravierende gesundheitliche Probleme gehabt haben können.

Es muss und soll jeder selbst entscheiden, ob er sich einer Grippeimpfung unterzieht – wir raten aber bei gewissen Risikogruppen (Säuglinge bzw. Kleinkinder ab dem 7. Monat, Ältere, chronisch Kranke, Personen mit anderen Risikofaktoren sowie Beschäftigte im Gesundheitswesen) zu einer vorsorglichen Impfung. Und nicht nur in Bezug auf eine Immunität haben Geimpfte gegenüber den Nicht-Geimpften einen Vorteil: Selbst im Fall einer Erkrankung – trotz Impfung – verläuft diese meist milder und kürzer. Es kommt zu weniger Influenza-bedingten Komplikationen und Krankenhausaufenthalten sind seltener.

## Stärken Sie sich und Ihre Familie!



Mehr als ein  
herkömmliches  
Immun-Präparat:  
immunLoges®

Immun  
Triplex

### Einziger Immun-Triplex multipliziert gezielt die Immunaktivität

- **Spirimmun®:** Spezialextrakt aus Spirulina-Algen
- **Beta-Glucane:** Hochrein, gewonnen aus dem Hiratake-Pilz
- **Immunrelevante Basisnährstoffe:** Vitamin C und D sowie Selen und Zink

Für Kinder  
ab 1 Jahr!



Entgeltliche Einschaltung

Stand: September 2019  
Nahrungsergänzungsmittel. Dr. Loges  
Österreich GmbH, Mayrwiesstraße 25,  
5300 Hallwang b. Sbg, [www.loges.at](http://www.loges.at)

Dr. Loges   
Naturheilkunde neu entdecken

# GESUNDHEITSMUFFEL MANN:

## Schwerpunkt Männergesundheit

*Obwohl es Ausnahmen gibt, hört man von Vertretern des „starken“ Geschlechtes nicht selten Aussagen wie: „Ich brauche keinen Arzt.“ Und das ist nicht nur bei bereits vorhandenen Problemen der Fall, da Männer dazu neigen, Symptome lange Zeit zu verharmlosen. Auch in puncto allgemeinen Vorsorgeuntersuchungen sowie regelmäßigen Terminen, z. B. beim Zahn- oder Augenarzt, sind sie häufig undiszipliniert. Dabei leben Männer erwiesenermaßen ungesünder als Frauen und haben eine deutlich niedrigere Lebenserwartung.*



Der Unterschied liegt besonders im Lebensstil der beiden Geschlechter, bei dem der männliche „Way of Life“ einen größeren Risikofaktor für die körperliche Gesundheit darstellt. Prof. Dr. Frank Sommer, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit, drückt es sogar noch drastischer aus: „Frauen leben in ihrem Körper – Männer benutzen ihn, um etwas zu erreichen!“ Diese Aussage kann durchaus auf österreichische Männer übertragen werden. Oberstes Ziel ist es deshalb, die Wahrnehmung für einen gesünderen Lebensstil noch weiter zu schärfen u. a. bei:

- einer ausgewogeneren Ernährung,
- Abbau von Übergewicht,
- Verzicht auf Alkohol und Nikotin sowie
- mehr Bewegung.

Allein durch diese Schritte können Männer vielen Krankheiten vorbeugen, von denen sie tendenziell häufiger betroffen sind als Frauen. Dazu zählen vor allem Bluthochdruck, Herzbeschwerden und Lungenerkrankungen, aber

ebenso Probleme oder Schmerzen bei den Geschlechtsorganen bzw. diesbezügliche Funktionsstörungen, die sich zusätzlich negativ auf die Psyche auswirken können. Wichtig sind daher sowohl eine stärkere Sensibilisierung für Gesundheitsthemen als auch eine entsprechende Anlaufstation bei verschiedenen Fragen und für das Einholen von weiteren Informationen. Unsere Apothekerinnen und Apotheker stehen Ihnen hierbei in vielen Bereichen unterstützend zur Seite, beraten Sie umfassend sowie fachgerecht zu verschiedensten Schwerpunkten und darüber hinaus selbstverständlich mit der gebotenen Diskretion.

Um dem aktuellen Schwerpunkt „Männergesundheit“ vollends gerecht zu werden, haben wir sorgfältig spezielle Präparate ausgewählt, die wir Ihnen nachfolgend näher vorstellen möchten. Alle Fragen zu Anwendung, Wirksamkeit und Verträglichkeit beantworten Ihnen unsere Expertinnen und Experten gerne ausführlich bei einem Gespräch in unserer Apotheke.



## FÜR BLASE & PROSTATA

Zink trägt zur normalen Fruchtbarkeit und Reproduktion, zum normalen Stoffwechsel und zur normalen Funktion des Immunsystems bei. Während das essenzielle Spurenelement auch eine wichtige Rolle bei der Regulierung des Testosteronspiegels im Blut spielt, steuert das fettlösliche Vitamin B6 die Hormontätigkeit. Die pharmakologisch wirksamen Substanzen aus Kürbiskernen, Sägepalme und Brennnessel unterstützen die normale Funktion der Blase und Prostata des männlichen Organismus.



## FÜR ECHTE MÄNNER

Nährstoff-Kombination – speziell für den Mann. Aminosäuren und Chrysin unterstützen, zusammen mit den pharmakologisch wirksamen Substanzen aus Tribulus terrestris, Avena sativa, chinesischem Raupenpilz, Brennnessel und Maca, die Funktion der Prostata, die Potenz und die Libido des männlichen Organismus.



## AUSZEIT!

B-Vitamine tragen zur normalen Funktion des Nervensystems und der Psyche bei. Die essenzielle Aminosäure L-Tryptophan und die pharmakologisch wirksamen Substanzen aus Griffonia simplicifolia unterstützen den Organismus zusätzlich beim Entspannen.



## RUNDUM GUT VERSORGT

Eine ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen ist Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden. MULTIVITAMIN A-Z dient der optimalen Grundversorgung mit allen wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.





## ANTIBIOTIKUM + PROBIOTIKUM –

### Warum die Kombination sinnvoll ist

*Probiotika sind Mikroorganismen, die über besondere Eigenschaften verfügen und einen wertvollen Beitrag zur allgemeinen Gesundheit leisten. Werden sie in ausreichender Menge zusätzlich zugeführt, können sie einen bedeutenden gesundheitlichen Mehrwert bringen – und das nicht nur in Kombination mit der Einnahme eines Antibiotikums. Aber alles der Reihe nach ...*

Das Wort „Probiotikum“ setzt sich aus der lateinischen Bezeichnung „pro“ (deutsch: „für“) und dem griechischen Wort „bios“ (deutsch: „Leben“) zusammen. Prinzipiell sind Mikroorganismen, nützliche wie auch schädliche, bereits

kurz nach unserer Geburt überall in bzw. auf unserem Körper zu finden. Bei der natürlichen Geburt werden die ersten Mikroorganismen direkt von der Mutter auf das Kind übertragen. Bei Babys, die per Kaiserschnitt zur Welt kommen, muss diese Weitergabe anderweitig erfolgen.

Ein früher Erstkontakt ist besonders wichtig, da sich nützliche Mikroorganismen rasch ausbreiten und vermehren müssen. Nur so ist gewährleistet, dass sie sich in ausreichender Menge überall dort ansiedeln, wo sie benötigt werden und hier ihre Aufgaben vollumfänglich erfüllen. Dazu gehören, z. B. die Haut sowie primär diverse Schleimhäute wie in der Nase oder im Rachen. Sie besiedeln aber auch die Vagina und den Darm und bilden dort sogenannte Mikrobiome (auch als Scheiden- bzw. Darmflora bezeichnet).

Diese Mikrobiome spielen eine entscheidende Rolle bei der Aufrechterhaltung des Gleichgewichtes zwischen „guten“ und „schlechten“ Bakterien oder bei der Verhinderung einer



# DIAGNOSE

## DIABETES

### Was nun?

*Bei Diabetes mellitus, so der vollständige medizinische Name der Zuckerkrankheit, unterscheidet man zwei Typen, die beide jedoch etwas gemeinsam haben: Mit der Nahrung zugeführter Zucker kann (in Form von Glukose) nicht ausreichend aus dem Blut aufgenommen werden und verbleibt dadurch im Kreislaufsystem. Dies äußert sich in hohen Blutzuckerwerten, auch als Hyperglykämie bezeichnet, die ein erstes Indiz für eine Erkrankung sein können.*

Der Unterschied zwischen Diabetes Typ 1 und Diabetes Typ 2 liegt in der Ursache für den Verlust der Fähigkeit, Glukose als Nahrung für die Zellen zu verwerten. Beim Typ 1 kann bei vielen Betroffenen bereits in jungen Jahren nicht genügend des dafür benötigten Hormons Insulin bereitgestellt werden, da bestimmte Zellen in der Bauchspeicheldrüse, die für die Insulinproduktion verantwortlich zeichnen, von Antikörpern angegriffen werden. Es handelt sich hierbei um eine Autoimmunerkrankung, in deren weiteren Verlauf die sogenannten Langerhansschen Inseln die Produktion dieses wichtigen Hormons sogar ganz einstellen. Eine Zufuhr von außen – meist mittels regelmäßiger Injektionen – wird daher notwendig.

Typ 2 ist im Gegensatz dazu eine „erworbene“ Krankheit. Sie entsteht hauptsächlich durch Übergewicht in Verbindung mit einer ungesunden, zuckerreichen Ernährung und Bewegungsmangel. Erst entwickelt sich eine Insulin-Resistenz. Das bedeutet, dass mehr Insulin benötigt wird, um Zucker aus dem Blut aufzunehmen. Diese Überproduktion führt zu einer Überlastung der insulinproduzierenden Zellen und die



Ausschüttung sinkt. Gleichzeitig kommt es zu einer verminderten Produktion eines Hormons aus dem Darm, das ebenfalls Einfluss auf den Blutzuckerspiegel hat. Je weniger des sogenannten GLP-1 (Glucagon-like Peptide 1) gebildet wird, desto mehr Zucker wird zusätzlich aus der Leber freigesetzt.

Hoher Blutzucker kann sich in vielerlei Hinsicht negativ auswirken, etwa auf die Nieren, auf die Augen und sogar auf die Nerven. Zudem leiden die Blutgefäße unter den hohen Zuckerwerten. Menschen mit Diabetes entwickeln daher bis zu viermal häufiger Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Durch eine frühzeitige Diagnose können jedoch oftmals sowohl gefährliche, akute Komplikationen als auch langfristige Folgen vermieden werden.

Der wichtigste Bestandteil der Therapie ist die regelmäßige Kontrolle des Zuckergehaltes im Blut. Eine entsprechende Messung bieten wir in unserer Apotheke an und wir beraten Sie gerne zu Möglichkeiten, wie Sie Ihren Blutzuckerwert selbst bestimmen können. Zusätzlich wird eine allgemeine Umstellung des Lebensstiles dringend angeraten.



Dazu zählen in erster Linie die Erreichung eines normalen Körpergewichtes, tägliche Bewegung sowie eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung. Gerade Menschen mit Diabetes oder Prädiabetes sollten besonders darauf achten, ausreichend Vitamine und Mineralstoffe zu sich zu nehmen. In diesem Zusammenhang ist es auch wichtig, sich intensiver mit Zuckerersatz- bzw. Zuckeraustauschstoffen zu befassen. Zu diesem Thema können Sie sich ebenfalls jederzeit an unsere geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wenden.

Tritt durch die angeführten Schritte nicht der gewünschte Erfolg ein, muss medikamentös behandelt werden. Dies geschieht, z. B. mit der Gabe von Insulin (wie bei Typ 1) oder Präparaten, die die Ausscheidung von Zucker über den Harn erhöhen. Relativ neue Wirkstoffe unterstützen die Funktion des GLP-1-Systems und sorgen so für eine Senkung des Blutzuckers. Dabei sind aber wiederholte ärztliche Kontrollen unverzichtbar.

Anlaufstellen und Selbsthilfeorganisationen, an die Sie sich wenden können und wo Sie viele weitere Informationen erhalten, sind u. a. die Österreichische Diabetes Gesellschaft (ÖDG), der Österreichische Herzverband, die Österreichische Diabetikervereinigung (ÖDV) oder der Verein „Aktive Diabetiker Austria“ (ADA).

Red ned lang  
Pack's an!

### Nährstoffe sind bei Diabetes besonders wichtig!

Ein spezielles Diätmanagement an Mikronährstoffen ist für Diabetiker essentiell wichtig. Die Kombination von **Mikronährstoffen** und **blutzuckersenkender Pflanzenextrakte in Diaboxal® GlucoseStop DUO** unterstützt die Normalisierung des Zuckerstoffwechsels und kann Spätfolgen von Diabetes vorbeugen. **Diaboxal®** enthält **pflanzliche Blutzuckersenkler**, sowie einen **speziellen Vitalstoffkomplex** für Diabetiker (Vitamine, Antioxidantien, Mineralstoffe und Ginseng) und ist auf den **erhöhten Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen bei Diabetes und Prädiabetes** abgestimmt. Die **Mikronährstoffe von Diaboxal®** helfen das Risiko von Mangelzuständen bei Diabetes zu reduzieren, sowie Blutzuckerspitzen und schwankende Blutzuckerwerte besser zu regulieren.

Jetzt Blutzucker senken!

Bei Diabetes und Prädiabetes

Jazz Gitti  
Diabetikerin

[www.diaboxal.at](http://www.diaboxal.at)

## KAPUTTE STOSSDÄMPFER –

### Wenn Bandscheiben Probleme machen

*BWS, Diskusprolaps, Protrusion ... diese und ähnliche Begriffe sind auf Befunden zu lesen, nachdem eine Computer- bzw. Magnetresonanztomographie zur Abklärung von Rückenschmerzen, neurologischen Ausfällen bei Armen oder Beinen o. Ä. durchgeführt wurde. Doch was bedeuten sie und wie entstehen Bandscheibenprobleme?*

---

Der Mensch verfügt über 23 Bandscheiben, die als Abstandhalter zwischen den einzelnen Wirbelkörpern sitzen. Durch die säulenförmige Anordnung geben diese der Wirbelsäule ihren Namen. In ihr verläuft das Rückenmark und sie ist vom Kopf in Richtung Gesäß in drei Bereiche unterteilt: Halswirbelsäule (HWS), Brustwirbelsäule (BWS) und Lendenwirbelsäule (LWS). Bei jedem Wirbel treten aus dem Rückenmark seitlich Nerven hervor, die mit Körperteilen verbunden sind. Im Bereich der HWS sind dies etwa die Arme, während die Beine über Nerven auf Höhe der LWS vernetzt werden.

Die Bandscheiben fungieren zudem als eine Art Stoßdämpfer. Dies ist wichtig, um Belastungen abzufedern, die auf die Wirbelsäule zielen. Beim Heben von schweren Gegenständen etwa, aber auch beim Joggen, ist dies der Fall. Besonders beim Sitzen ist – entgegen der verbreiteten Annahme – die Belastung für die Bandscheiben enorm.

Wird diese zu groß, z. B. durch häufiges und vor allem falsches Heben von schweren Dingen, bei überwiegend sitzend ausgeführten Berufen oder durch Übergewicht sowie den natürlichen Alterungsprozess, kann es zu sogenannten Bandscheibenvorfällen kommen. Um dies etwas zu veranschaulichen, befassen wir uns kurz mit dem Aufbau einer Bandscheibe: Im Inneren befindet sich ein weicher Kern, der



über eine gallertartige Struktur verfügt und daher elastisch ist. Dies ist aber nur möglich, wenn ausreichend Flüssigkeit in ihm vorhanden ist. Beim Liegen, während der Nachtruhe, saugt er sich mit Flüssigkeit voll. Meist wird diese aus dem umliegenden Gewebe bezogen. Umhüllt wird der Kern von einem sehr harten Faserring, der Stabilität verleiht. So werden Stöße und Belastungen gut kompensiert.

Über den Tag wird durch unterschiedliche Belastungen die Flüssigkeit wieder herausgepresst. Dadurch verliert der Kern seine Elastizität und wird zusehends spröde. Ähnlich verhält es sich bei der Außenhülle, die sogar Risse bekommen kann. Drückt der Kern nun gegen den Faserring oder ragt über diesen hinaus, nennt man dies Vorwölbung oder Protrusion. Wird hingegen die Hülle sogar durchbrochen, spricht man von einem Diskusprolaps, dem Bandscheibenvorfall (kurz auch nur: Prolaps). Zusätzliche Beschwerden u. a. Lähmungen, können auftreten, wenn dabei Druck auf die Nerven ausgeübt wird.

Ein Bandscheibenvorfall wird nur mehr in seltenen Fällen operiert. Kommt es allerdings zu Lähmungen oder negativen Auswirkungen auf die Blasen- oder Darmentleerung sowie zu starken Schmerzen, ist ein operativer Eingriff erforderlich. Dieser ist inzwischen meist minimalinvasiv, da es neue Methoden erlauben, von der Seite aus zu arbeiten anstatt gefährlich nahe an Rückenmark und Nerven. In der Mehrheit der Fälle wird auf „konservative Therapien“ zurückgegriffen, also eine Kombination aus Physiotherapie, schmerzlindernden sowie entzündungshemmenden Medikamenten und spezieller Körperlagerung oder osteopathische Behandlungen. Oftmals lässt sich dadurch ein Bandscheibenvorfall beheben.

Um die Bandscheiben bei ihrer Aufgabe zu unterstützen, empfiehlt sich eine Stärkung der Rückenmuskulatur. Ähnlich den Gelenken, müssen falsche Bewegungen oder starke Belastungen aber weitestgehend vermieden werden. Daher ist es wichtig, stets richtig zu heben und sich regelmäßig zu bewegen. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und die optimale Versorgung mit Nährstoffen können darüber hinaus dazu beitragen, gröbere Probleme mit den Bandscheiben zu verhindern.

## Einzigartige Kombination aus Curcumin und Weihrauch



### Die erste und einzige mizellierte Kombination aus Curcumin und Weihrauch:

- Hervorragende Aufnahme in den Körper durch patentierte Mizellentechnologie<sup>\*1,2</sup>
- Vielfältige Einsatzmöglichkeiten, z. B. für gesunde und flexible Gelenke



Entgeltliche Einschaltung

<sup>\*</sup>Kombination zum Patent eingereicht. <sup>1</sup>Schiborr C et al.: Mol Nutr & Food Res 2014; 58 (3): 516-527. <sup>2</sup>Meins J et al.: NFS Journal 2018; 11: 12-16.  
curcumin-Loges® plus Boswellia – Nahrungsergänzungsmittel mit Boswellia- und Kurkuma-Extrakt sowie Vitamin D.  
Stand: September 2019. Vertrieb: Dr. Loges Österreich GmbH, Maynwiesstraße 25, 5300 Hallwang bei Salzburg, info@loges.at, www.loges.at

## SERIE MIKRONÄHRSTOFFE:

### B-Vitamine im Blickpunkt



*Man hört immer wieder vom „B-Komplex“. Doch was ist das genau? Und ist Vitamin B denn nicht gleich Vitamin B? In unserer Serie widmen wir uns dieses Mal ausführlich diesen Fragen.*

„Vitamin B“ ist kein einzelnes Vitamin, sondern die Bezeichnung einer Gruppe von organischen Verbindungen. Chemisch betrachtet sind sie völlig verschiedene Substanzen und übernehmen unterschiedliche Aufgaben. Sämtliche B-Vitamine werden jedoch für den funktionierenden Organismus benötigt und können nicht vom Körper selbst hergestellt werden. Eine Ausnahme bildet Niacin, das zumindest in kleinen Mengen bei Bedarf aus der Aminosäure Tryptophan synthetisiert wird.

Ein weiteres, gemeinsames Merkmal ist ihre Wasserlöslichkeit. Das heißt, sie werden im Darm einfacher aufgenommen, aber auch rascher wieder ausgeschieden. Daher ist es

notwendig, für eine regelmäßige Zufuhr zu sorgen. Es gibt auch hier zwei Ausnahmen: Niacin und Cobalamin (Vitamin B12) können in der Leber gespeichert werden. Vor allem B12 kann dort mehrere Jahre in ausreichender Menge vorhanden sein.

Zu Beginn der Forschungen wurden 15 B-Vitamine benannt und durchnummeriert. Nach mehrmaligen Analysen stellte sich allerdings heraus, dass nur acht dieser Substanzen einen vollwertigen „Vitamin-Charakter“ besitzen. Die anderen wurden von der Liste gestrichen, was die Lücken in der Auflistung der einzelnen B-Vitamine erklärt.

**Thiamin** (Vitamin B1) spielt u. a. eine wichtige Rolle für die Gesundheit von Gehirn, Muskeln und Nerven. Ein Mangel kann etwa zu einer Erkrankung namens Beriberi führen, die neurologische Störungen, Lähmungserscheinungen sowie Herzschwäche verursacht.

**Riboflavin** (Vitamin B2) wird vor allem für den Stoffwechsel benötigt. Bei einer Unterversorgung treten Wunden und Risse um Mundwinkel, Nase und Augen sowie am Nagelbett,

aber auch Sehstörungen oder Blutarmut auf. Ein starker Mangel begünstigt Fehlbildungen bei Ungeborenen.

**Niacin** wird bei der Verwertung von Nährstoffen und bei der Hormonproduktion benötigt. Es fördert aufgrund seiner gefäßerweiternden Wirkung die Durchblutung. Eine typische Mangelerkrankung ist die Krankheit Pellagra, die sich durch auffällige Hauterkrankungen und Durchfall äußert und sogar zu Demenz führen kann.

**Pantothensäure** spielt beim Energiestoffwechsel, beim Aufbau von Schleimhäuten, Haaren und Nägeln sowie für das Immunsystem eine wichtige Rolle. Hauterkrankungen, brüchige Nägel und eine erhöhte Infektanfälligkeit sind Zeichen einer Unterversorgung.

**Pyridoxin** (Vitamin B6) ist für die reibungslose Funktion von Gehirn, Herz, Leber und des Stoffwechsels verantwortlich. Es wird zudem für die Reizübertragung zwischen Nervenzellen benötigt. Eine Unterversorgung äußert sich meist durch Hautausschläge, Entzündungen im Mund oder Schlaflosigkeit.

**Biotin** hat Einfluss auf das Zellwachstum sowie den Stoffwechsel und wirkt sich auf die Gesundheit von Haut sowie Haaren aus. Mangelerkrankungen sind u. a. Hauterkrankungen, Stoffwechselstörungen oder Depressionen.

**Folsäure** wird bei der Blutbildung sowie der Zellteilung benötigt, da es ein entscheidender Baustein unserer DNS ist. Ein Mangel führt zu schlechter Wundheilung, Störungen der Immunabwehr und Blutarmut. Vor allem bei Folsäure liegt inzwischen bei mehr als der Hälfte der Bevölkerung eine ernstzunehmende Unterversorgung vor.

**Cobalamin** (Vitamin B12) ist essenziell für Stoffwechselläufe, das Zellwachstum und die Blutbildung. Ein Mangel begünstigt u. a. Blutarmut, neurologische Störungen und psychische Veränderungen.

Bei physischer oder psychischer Belastung, aber auch, um einem Mangel vorzubeugen, empfiehlt sich eine zusätzliche Gabe von B-Vitaminen. Unsere Apothekerinnen und Apotheker stehen Ihnen für diesbezügliche Auskünfte gerne zur Verfügung.

TIPP AUS IHRER APOTHEKE



## GUT DRAUF! FÜR DIE MENTALE BALANCE

B-Vitamine sind in erster Linie an der Energiegewinnung, der Versorgung unseres Nervensystems, an der Gehirntätigkeit sowie an unserer psychischen Balance beteiligt. Auch der Verdauungsapparat, Muskeln, Haut, Haare und Augen profitieren von B-Vitaminen. Die 8 B-Vitamine haben durch ihren starken Einfluss auf den Stoffwechsel eine umfassende Wirkung auf den gesamten Körper und sind wesentlich für Gesundheit und Wohlbefinden.

B-KOMPLEX KAPSELN

60 Stk.

vegan - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei



## SERIE „ARZNEIPFLANZEN“

*Cucurbita pepo (Cucurbitaceae)*

### Gartenkürbis



Kürbissamen wurden früher v. a. als Entwurmungsmittel verwendet, besonders, wenn es sich um schwangere Frauen und Kinder handelte. Die Samen wirken harntreibend und tonisierend auf die Harnblase, sodass sie sich gut zur Behandlung von Prostatabeschwerden im Frühstadium eignen. Mit einer Abkochung des Fruchtfleisches lassen sich Darmentzündungen und Verbrennungen behandeln.

Andrew Chevallier (2017): Das große Lexikon der Heilpflanzen, 3. Auflage, München: Dorling Kindersley Verlag GmbH.

# KÜRBISRISOTTO

## ZUTATEN

für 4 Portionen:

- 500 g Kürbis
- 2 Schalotten
- 2 EL Olivenöl extra vergine
- feines Meersalz
- schwarzer Pfeffer nach Belieben
- 50 g Butter
- 320 g Risotto Reis
- 100 ml Weißwein
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 100 g Parmesan
- 50 g kalte Butter

Rezept: Claudio Del Principe & Katharina Seiser  
(Hg.) (2012): Italien Vegetarisch, 2. Auflage, Wien:  
Christian Brandstätter Verlag.

## ZUBEREITUNG:

Parmesan reiben, kalte Butter in Stücke schneiden und kühl halten. Kürbis schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. 1 Schalotte schälen, fein schneiden.

Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen, Schalotte und Kürbis darin schwenken, salzen, pfeffern. Eine Suppenkelle Gemüsebrühe dazugießen und zugedeckt 15 Minuten weich schmoren.

Die zweite Schalotte schälen und sehr fein würfeln. Butter schmelzen, Schalotte bei schwacher Hitze 5 bis 10 Minuten weichschmoren, ohne dass sie Farbe annimmt.

Reis dazugeben, rühren und so lange auf Temperatur bringen, bis er glasig

wird. Weißwein angießen und komplett verdampfen lassen.

Nach und nach eine Suppenkelle warme Brühe angießen. Sobald die Brühe aufgesogen ist, kräftig am Topfboden rühren und die nächste Kelle dazugießen. Gegen Ende den gewürfelten Kürbis einrühren. Ab 18 Minuten probieren, ob der Reis den gewünschten Biss hat: weich mit bissfestem Kern.

Topf vom Herd ziehen, geriebenen Parmesan und Butter in Stücken zum Risotto geben. Kräftig durchrühren, damit der Risotto schön cremig wird. Offen für 2 Minuten zur Ruhe kommen lassen. In vorgewärmten Tellern anrichten, nach Wunsch mit frisch geriebenen Parmesan bestreuen.

|                                       |                                |                                  |                                 |                           |                          |                        |                                |                                       |                           |                                  |                               |
|---------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|---------------------------|--------------------------|------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|---------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| Pferdegangart                         | Stadt nordöstlich von Weimar   | unerwartet                       | Palast (französisch)            | Dreschabfälle             | Spion, Spitzel           | franz. Herrscheranrede | zähflüssiges Kohleprodukt      | sich abmühen (ugs.)                   | von Sinnen, außer sich    | Ruhe, Schweigen                  | Hunnenkönig Attila (dt. Name) |
|                                       |                                |                                  |                                 | Lokal, Wirtschaft         |                          |                        |                                |                                       |                           |                                  |                               |
| Arktis; Antarktis                     |                                |                                  |                                 |                           |                          |                        |                                | Schreibgerät                          |                           |                                  |                               |
| nicht neues Gebäude                   |                                | Flachs, Faserpflanze             |                                 |                           | Ankerplatz vor dem Hafen |                        |                                |                                       | besitzanzeigendes Fürwort | dt. Model u. Moderatorin (Heidi) |                               |
|                                       |                                |                                  |                                 | Fahrt mit einem Segelboot |                          |                        |                                | eine Blume; ein Gewürz                |                           |                                  |                               |
| britische Halbinsel                   |                                | plastisch hervortretend          |                                 |                           |                          |                        |                                |                                       |                           |                                  |                               |
|                                       |                                |                                  |                                 |                           |                          |                        |                                | Zweikampf                             | Winkel des Boxrings       | Geliebte des Zeus                |                               |
| Geschwindigkeitsmesser (Kurzwort)     | Bruder des Moses               |                                  | an einer höher gelegenen Stelle |                           |                          |                        |                                |                                       |                           |                                  |                               |
|                                       |                                |                                  |                                 |                           |                          |                        |                                | befestigt, Stadtteil in russ. Städten | Gemüseeinlage             | brav; höflich                    |                               |
| Gestalt aus „Moby-Dick“ (Kapitän ...) |                                |                                  |                                 |                           |                          |                        |                                | Kartenspiel                           |                           |                                  |                               |
| poetisch: liebevoll streicheln        | Fahndung                       |                                  |                                 |                           |                          |                        |                                |                                       |                           |                                  |                               |
|                                       |                                |                                  |                                 |                           |                          |                        |                                | Geschäftszimmer, -stelle              | Furche, Kerbe             | eine Aufgabe bewältigen          |                               |
| jetzt                                 |                                |                                  | jordanische Hauptstadt          |                           |                          |                        |                                | Fechthieb                             |                           |                                  |                               |
| Gefühl des Bloßgestellseins           | Betäubungs-, Lösungsmittel     | jap. Form der Selbstverteidigung |                                 | hart überzogen (Speise)   | Verkaufshäuschen         | Pressevertreter        | Zahlstelle für Eintrittskarten | die Länder Vorderasiens               | sandfarben (franz.)       | student. Organisation (Abk.)     |                               |
|                                       |                                |                                  |                                 |                           |                          |                        |                                |                                       |                           |                                  |                               |
| Filmvorführung zu Hause               |                                |                                  |                                 |                           |                          | Flaschenmaterial       |                                |                                       |                           |                                  |                               |
| Winkelfunktion (Mathematik)           | Spielkarte e. bestimmten Farbe |                                  |                                 |                           |                          |                        | Freiheitszug, Haft             |                                       |                           |                                  |                               |
|                                       |                                |                                  |                                 |                           | amerik. Viehzuchtbetrieb |                        |                                |                                       |                           |                                  |                               |
| unverzüglich                          | wütende, rasende Frau          | Küchengerät, Raspel              |                                 |                           | Kurort in Südtirol       | einhöckeriges Kamel    |                                |                                       |                           |                                  |                               |
|                                       |                                |                                  |                                 |                           | Substanz in den Knochen  |                        | Astrologe Wallensteins         |                                       |                           | Trauben-ernte                    |                               |
| stachelig                             |                                | gefallsüchtig; eingebildet       |                                 |                           |                          | italienische Weinstadt |                                |                                       | lateinisch: Sei gegrüßt!  | nordischer Hirsch                |                               |
|                                       |                                |                                  |                                 |                           | Märchen-, Sagen-gestalt  |                        | Lichtverstärker                |                                       |                           |                                  |                               |
|                                       |                                |                                  |                                 | Grundlage; Unterbau       |                          |                        | Wahl-, Leit-spruch             |                                       |                           |                                  |                               |
| junger Pflanzen-spross                |                                | Veranstaltung, Ereignis (engl.)  |                                 |                           |                          |                        | winterlicher Niederschlag      |                                       |                           |                                  |                               |

**1. PREIS\*:**  
**Urlaubsbox „Servus in Österreich“**  
 Kurzurlaub für 2 Personen mit 2 Übernachtungen im Doppelzimmer, inkl. Frühstücksbuffet, inkl. € 80,- Wertgutschein für Hotelleistungen, große Auswahl an 4-Sterne-Hotels.

**2. und 3. PREIS\*\*:**  
**je eine Packung B-KOMPLEX unserer Hausmarke**  
 (Infos auf Seite 17)



Lösungswort mit Ihrem Namen, Ihrer Anschrift und dem Betreff „SalvatorMattersburg“ bis 1.12.2019 per E-Mail an raetzel@apocomm.at senden und gewinnen! Viel Glück!

\* Gewinn wird unter den Einsendungen der Apotheken-Kunden-Magazine von APOCOMM verlost.  
 \*\* Gewinn wird unter allen Einsendungen der Kunden der Salvator Apotheke Mattersburg verlost.

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Die Gewinner werden schriftlich informiert. Daten werden nicht an Dritte weitergegeben.

## HAPPY AGING –

### Älter werden mit Genuss

*Diesem Thema könnten wir ohne Probleme eine eigene Ausgabe widmen, da es hierzu enorm viel zu sagen gibt. Auf den Punkt bringt es jedoch der bekannte Spruch aus dem Englischen „Live well, laugh often and love much“, was so viel bedeutet wie „Lebe gesund, lache oft und gib viel Liebe“.*

Häufig gewinnt man inzwischen allerdings den Eindruck, dass das Älterwerden eine Art Krankheit wäre, die es zu besiegen gilt. Äußerlich kann man den Alterungsprozess durch Antifaltencremen oder Liftings noch etwas kaschieren, doch körperlich ist es ein natürlicher Vorgang, der sich an der Fähigkeit zur Zellteilung orientiert. Nach einer gewissen Zeit ist hier einfach eine Grenze erreicht und es kommt zu Fehlern bei der Reproduktion von Zellen. Das Resultat sind u. a. Entzündungen, die chronisch werden können und Erkrankungen, etwa Alzheimer, Diabetes oder Krebs. Doch es muss nicht zwangsläufig so kommen, denn die Biologie macht beim Alterungsprozess nur ca. 30 % aus. Der Rest wird von unserer Lebensweise bestimmt. Eine Säule beim gesunden Altern stellt Bewegung dar. Hier reichen oft schon moderate, aber regelmäßige sportliche Aktivitäten. Zu starke körperliche Belastung wirkt sich jedoch negativ auf die Gesundheit aus und es drohen bspw. Gelenkschäden. Ein weiterer Schlüssel liegt in der Zufriedenheit sowie in der psychischen Ausgeglichenheit. So zeigen Studien, dass das sogenannte Stresshormon Cortisol bei Menschen, die im Alltag glücklicher sind, im Gegensatz zur Vergleichsgruppe niedriger ist. Personen, die hingegen regelmäßig viele Stresshormone freisetzen, erleiden öfter Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems.

Ein entscheidender Faktor für eine möglichst lange Gesundheit ist die richtige Ernährung. Mahlzeiten mit wenig Fleisch,



viel frischem Gemüse und Obst und mit „guten“ Ölen und Fetten zubereitet – am besten im Kreise der Familie oder zusammen mit Freunden in lockerer Atmosphäre genossen – wirken sich enorm positiv auf die psychische sowie die körperliche Gesundheit aus. Eine immer wichtigere Rolle wird dabei sogenannten sekundären Pflanzenstoffen zuteil. Diese „Vitamine der Zukunft“, wie manche Experten sie sogar bezeichnen, sind zwar nicht lebensnotwendig, können jedoch das Immunsystem auf spezielle Weise stärken und den Organismus vor chronischen Entzündungen sowie freien Radikalen schützen. Bisher wurden schon ca. 30.000 verschiedene Pflanzenstoffe untersucht und in bestimmte Gruppen eingeteilt. Einige davon verwenden wir auch bei der Herstellung unserer hochwertigen Eigenprodukte. Die bekanntesten davon sind Carotinoide, Flavonoide und Phytosterine.

Lycopin etwa, der rote Farbstoff der Tomate, gehört zu den Carotinoiden und wirkt schützend auf das Herz-Kreislauf-System. Zudem kann es neben anderen Faktoren die Entste-

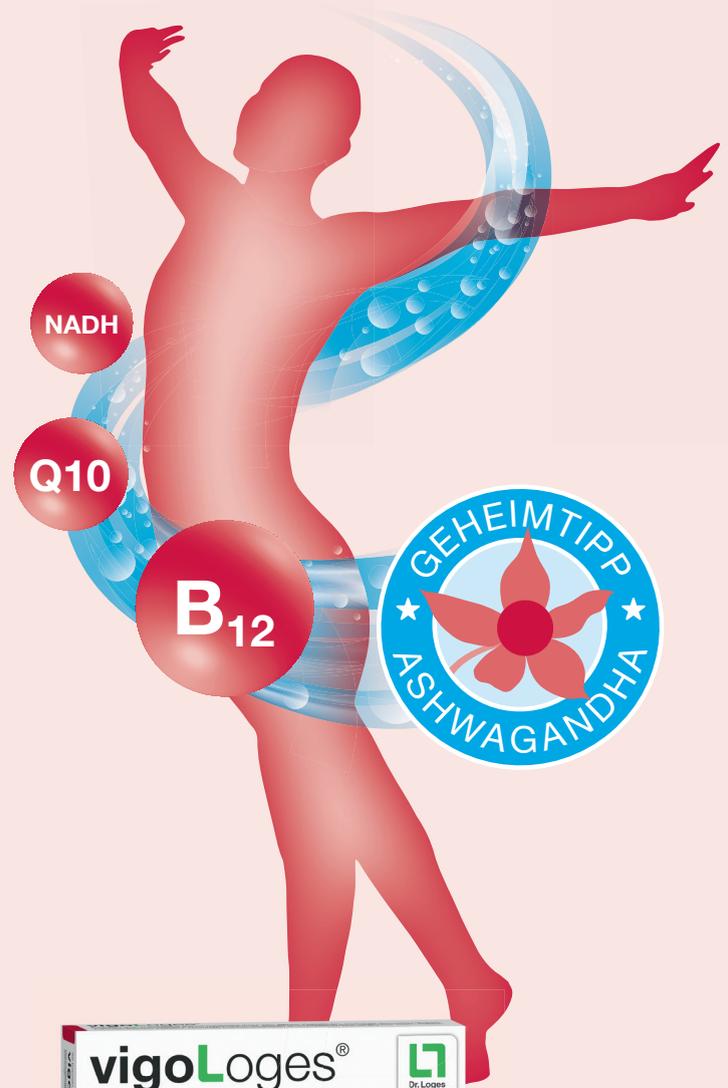


hung von Prostatakrebs vermindern und der Hautalterung entgegenwirken. Resveratrol ist ein Flavonoid und kommt hauptsächlich in Weintrauben sowie Erdnüssen vor. Es wirkt u. a. entzündungshemmend und kann das Wachstum von Tumoren verlangsamen. Phytosterine, z. B. Campesterin, findet man vorwiegend in fettreichen Pflanzenteilen, etwa in Weizenkeimen, Sesam und Kürbiskernen. Da sie allerdings bei der Verarbeitung (Raffinieren, Erhitzen) größtenteils verloren gehen, wird die Verwendung von unbehandelten nativen Ölen und Fetten empfohlen. Sie können zu einer Senkung des Cholesterinspiegels beitragen.

Wir hoffen, dass wir Ihnen ein paar Argumente geben konnten, dem Alterungsprozess positiv entgegenzublicken und stehen Ihnen für alle diesbezüglichen Fragen gerne zur Verfügung. Abschließen möchten wir mit einem Zitat von Antoine de Saint-Exupéry: „*Es ist gut, wenn uns die verrinnende Zeit nicht als etwas erscheint, das uns verbraucht, sondern als etwas, das uns vollendet.*“

Entgeltliche Einschaltung

## Neuer Schwung für ein aktives Leben mit **vigoLoges®**



**Blieben Sie fit, aktiv und vital mit der einzigartigen Nährstoffkombination in vigoLoges®**

- **Vitamin B<sub>12</sub>**: Verringert Erschöpfung und ist wichtig für die Energieproduktion unseres Körpers
- **Q10 und NADH**: Wichtig für die körpereigene Energieproduktion
- **Geheimtipp Ashwagandha**: Verlangsamt Alterungsprozesse und steigert die körperliche sowie geistige Leistungsfähigkeit

vigoLoges®: Nahrungsergänzungsmittel für Gesundheit und Vitalität bis ins hohe Alter. Zutaten: Extraktzubereitung aus Ashwagandha (KSM-66®) (Milch), Kapselhülle: Hydroxypropylmethylcellulose; Coenzym Q10, Antioxidationsmittel: Natriumascorbat; Mischung auf Reisbasis (Reisextrakt, Reisspelze, Gummi arabicum, Sonnenblumenöl), β-Nicotinamid-Adenin-Dinucleotid-Dinatriumsalz (NADH), Geliermittel: Gellan; Füllstoff: Calciumphosphate; Farbstoff: Eisenoxide und Eisenhydroxide; Methylcobalamin (Vitamin B<sub>12</sub>).  
Dr. Loges Österreich GmbH, Mayrwiesstraße 25, 5300 Hallwang, www.loges.at; Stand: August 2019

**Dr. Loges**   
Naturheilkunde neu entdecken

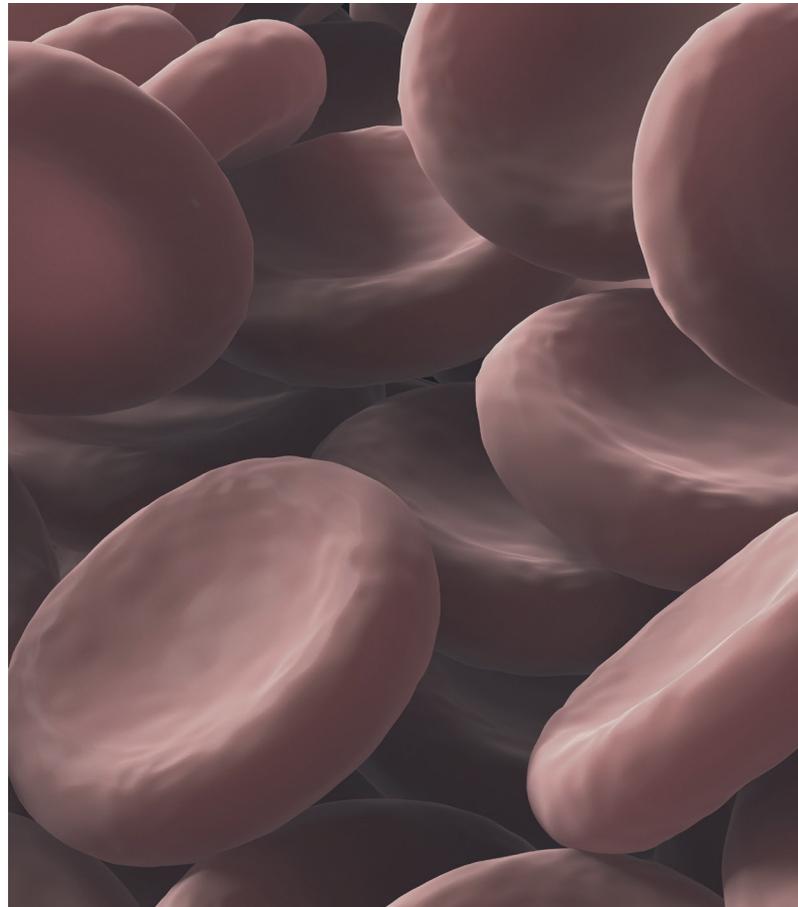
## ANÄMIE –

### Wie gefährlich ist Blutarmut wirklich?

*Im menschlichen Körper befinden sich 5 bis 6 Liter Blut. Dieses setzt sich aus etwa 55 % Blutplasma und ca. 45 % Blutzellen zusammen. Dazu zählen u. a. rote Blutkörperchen (Erythrozyten), weiße Blutkörperchen (Leukozyten) und die Blutplättchen (Thrombozyten). Bestimmt kann ihre Menge durch das sogenannte kleine Blutbild werden.*

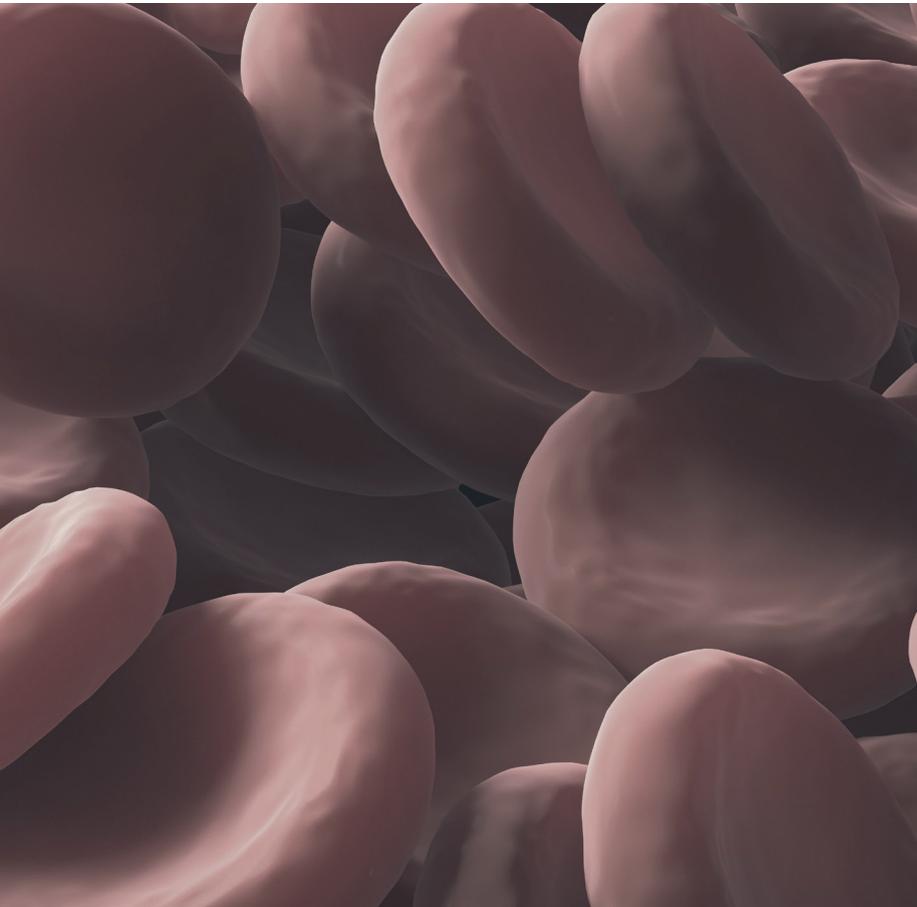
Eine entsprechende Analyse wird meist in speziellen Laboratorien durchgeführt und kann eine gute Übersicht über Anzahl sowie Zusammensetzung der Blutzellen geben. Bei einem Erwachsenen finden sich rund 25 Billionen (!) Erythrozyten im Blut, wobei die durchschnittliche Lebensdauer eines solchen Blutkörperchens ungefähr 120 Tage beträgt. Eine besondere Rolle bei der Blutuntersuchung nimmt das Hämoglobin (roter Blutfarbstoff) ein. Es ist ein wichtiger Bestandteil der Erythrozyten und hat einige Aufgaben. So bindet es z. B. in der Lunge den eingeatmeten Sauerstoff und sorgt für dessen Transport durch den Körper, bringt aber auch Kohlendioxid wieder zurück zur Lunge, wo es ausgeatmet wird. Darüber hinaus ist der rote Blutfarbstoff, wie der Name verrät, für die Färbung des Blutes verantwortlich.

Ist die Hämoglobin-Konzentration aus irgendeinem Grund zu niedrig, wird dies als Blutarmut bezeichnet. Ebenso ist ein Mangel an Erythrozyten oder ein erniedrigter Hämatokritwert Indikator für eine Anämie. Der Wert gibt Auskunft über das eingangs erwähnte Verhältnis der Blutzellen zum gesamten Blut. Je nach Ursache wird zwischen verschiedenen Typen unterschieden, wobei die häufigste Form die Eisenmangel-Anämie ist.



Entsprechend der Bezeichnung ist oftmals ein Mangel an Eisen für eine Blutarmut verantwortlich. Die Ursachen hierfür sind, u. a. eine unausgewogene Ernährung, stark blutende Verletzungen, ein Blutverlust im Zuge einer Operation und während der Menstruation etc. Darüber hinaus können (unbemerkte) innere Blutungen, etwa bei Magen- oder Darmgeschwüren, eine solche Anämie hervorrufen. In anderen Fällen hingegen begünstigt eine Unterversorgung mit Vitamin B12 oder Folsäure bereits während der Bildung der Erythrozyten im Knochenmark eine Anämie. Daneben gibt es angeborene Formen, die durch einen genetischen Defekt ausgelöst werden. Bei der Kugelzellen-Anämie beispielsweise erreichen viele rote Blutkörperchen ihre normale Lebensdauer nicht, sondern lösen sich vorher auf und führen zu chronischer Blutarmut. Bei der Sichelzellen-Anämie verformen sich die Erythrozyten, verklumpen stark und verstopfen dadurch viele kleine Blutgefäße, wodurch lebensbedrohliche Durchblutungsstörungen ausgelöst werden.

Die Symptome einer Anämie sind nicht immer gleich. Am häufigsten ist jedoch eine allgemeine Müdigkeit sowie eine



eingeschränkte körperliche Leistungsfähigkeit festzustellen. Zusätzlich können Atemnot und Herzklopfen, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen und eine auffallende Blässe eintreten. Ohrensausen, Schwindel, Haarausfall oder Schluckbeschwerden werden ebenso immer öfter bei Eisenmangel beobachtet und mit Blutarmut in Verbindung gebracht.

Allgemein ist eine Anämie bzw. ein Eisenmangel selbst meist gut zu behandeln, bei inneren Blutungen oder Diabetes kann sich die Therapie jedoch schwieriger gestalten. Um Ursache und Art der Anämie verlässlich zu bestimmen, muss daher unbedingt eine medizinische Abklärung erfolgen. Erst dann ist es möglich, zielführende Behandlungsschritte zu setzen! Um einer prinzipiellen Unterversorgung mit Eisen, Vitamin B12 und Folsäure entgegenzuwirken, z. B. bei Darmproblemen, aber auch während der Monatsblutung, gibt es ausgezeichnete hochwertige Präparate, die Sie mit diesen und anderen wichtigen Stoffen versorgen. Fragen Sie dazu bitte einfach bei Ihrem nächsten Besuch unsere Apothekerinnen und Apotheker.

Entgeltliche Einschaltung

# SCHLUSS MIT SCHLAPP!

Füllen Sie Ihre Eisendepots auf!



## Florabio®

Eisen trägt bei zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung

Erhältlich in Ihrer Apotheke.

[www.florabio.at](http://www.florabio.at)



# GUTSCHEIN

## Diaboxal® GlucoseStop DUO

Vitalstoffkomplex speziell für Diabetiker

Die spezielle Kombination von Mikronährstoffen und blutzuckersenkender Pflanzenextrakte in Diaboxal® GlucoseStop DUO unterstützt die Normalisierung des Zuckerstoffwechsels. Diaboxal® enthält pflanzliche Blutzuckersenkler, sowie einen speziellen Vitalstoffkomplex für Diabetes und ist auf den erhöhten Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen bei Diabetes und Prädiabetes abgestimmt.

Gutschein gültig bis 30.12.2019, keine Barablöse möglich

UM € 3,-  
günstiger



salvatorapotheke  
mattersburg

Salvatorapotheke Mattersburg KG  
Hauptplatz 9  
7210 Mattersburg

Tel.: +43 2626 62447

Fax: +43 2626 62447-30

E-mail: [office@salvatorapotheke.com](mailto:office@salvatorapotheke.com)