WILLKOMMEN

apotheke meidling

St. Martin Ihre GesundheitsApotheke

Albrechtsbergergasse 13 • 1120 Wien • www.apomeidling.at
Tel.: +43 (0)1 / 813 32 42 • service@apomeidling.at

Jörgerstraße 14-16 • 1180 Wien • www.gesundheitsapotheke.at
Tel.: +43 (0)1 / 405 23 35 • info@gesundheitsapotheke.at

Editorial 3|2013

Liebe Kundinnen und Kunden der St. Martin Gesundheitsapotheke und der Apotheke Meidling!

Unser heuriges Herbstmotto lautet „Mobilität bewegt". Damit soll die Beweglichkeit von Jung und Alt gefördert werden.

Erkrankungen, bei denen **Gelenkbeschwerden bzw. Gelenkschmerzen** auftreten, sind z.B. Arthrose, Arthritis, Rheuma, Osteoporose, Bandscheibenvorfall oder Gicht. Erfahren Sie, was Sie dagegen tun können und welche Vorbeugemaßnahmen möglich sind.

Die Homöopathie verfügt über verschiedenste Mittel, um den Körper zur Selbstheilung anzuregen. Lesen Sie mehr dazu, welche **homöopathischen Arzneien bei Verletzungen** eingesetzt werden.

Besonders im Herbst ist es wichtig, unseren Körper mit nährenden Vitalstoffen zu versorgen, damit er die Kraft hat, sich ausreichend gegen Erkältungsviren zu wehren. In diesem Sinne empfehlen wir für das **Herbstmenü** als Vorspeise eine Rote Rüben Suppe mit Wasabischaumnockerl. Als Hauptgang rundet ein sehr schmackhafter Linseneintopf mit Gemüse und Frankfurter Würstel die delikate Mahlzeit ab. Wir wünschen gutes Gelingen!

Mit der kälteren Jahreszeit kommt die **trockene Haut**, verstärkt durch Heizungsluft, niedrige Temperaturen und längeres Baden oder Duschen. Wichtig ist rechtzeitig vorzubeugen, damit die Haut ihre Aufgaben optimal erfüllen kann.

In dieser Ausgabe der Willkommen-Zeitung berichten wir auch über **Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente für das Immunsystem**. Was steckt dahinter und welche Mikronährstoffe helfen wirklich!

Verpassen Sie nicht **wichtige Termine**, wie die Einladung zur kostenlosen Vichy-Kosmetikberatung, Botarin-Antifaltenberatung, Venenfunktionsmessung, Hautanalyse und Kosmetikberatung und den Tag der Apotheke mit dem diesmaligen Thema: „Mit Frauenpower durch den Wechsel: Pflanzliche Hilfe aus der Apotheke". Genaueres siehe unter „Wichtige Termine"!

In diesem Sinne wünschen wir - **die Teams der Partnerapotheken St. Martin und Meidling** und Ihr **Apothekerehepaar Dorothea und Christoph Splichal** - Ihnen einen wunderschönen Herbst und viel Vergnügen mit unserer hauseigenen Zeitung **Willkommen**.

INFORMATION | GELENKE

GELENKBESCHWERDEN / GELENKSCHMERZEN

… ein weit verbreitetes Thema.

Erkrankungen, bei denen Gelenkschmerzen auftreten, sind z.B. Arthrose, Arthritis, Rheuma, Osteoporose, Bandscheibenvorfall oder Gicht. Häufige Ursachen sind körperliche Überanstrengung und Überlastung, Übergewicht oder Fehlernährung. Weiters können Fehlhaltungen und Fehlstellungen (z.B. beim Sitzen, Gehen oder Liegen) aber auch zu extrem, zu wenig oder falsch betriebener Sport Schmerzen verursachen. Auch Stoffwechselstörungen, Infektionen oder Entzündungen der Gelenke tragen dazu bei.

WAS KANN ICH DAGEGEN TUN BZW. WIE KANN ICH VORBEUGEN?

Lassen Sie Ihre Gelenkbeschwerden **ärztlich (Orthopäde) abklären**. Das ist nötig, um zu wissen, was die Beschwerden auslöst und welche Behandlungsstrategien in Frage kommen. Achten Sie auch auf Ihre **Körperhaltung**, besonders beim Sitzen und Stehen. **Gelenkschonende Bewegungsarten** (Absprache mit Arzt) sind oftmals empfehlenswert (z.B. Rückenschwimmen, Kraulen, Aquagymnastik, (Nordic) Walking,…). Falls Sie **übergewichtig** sind, ist **Abnehmen** angesagt, da jeder Kilo zu viel die Gelenke belastet. Auf **ausgewogene Ernährung** sollte ebenfalls geachtet werden. Stellen Sie dabei Ihre Ernährung auf eine **basenbildende Kost mit viel Obst und Gemüse** um und holen Sie sich Ihre Broschüre für basische Ernährung bei uns in der Apotheke ab. Denn chronische Übersäuerung trägt auch zu entzündlichen Prozessen im Körper bei. Unterstützend kann auch eine kurmäßige Entsäuerung (mindestens drei Monate) mit **basischen Mineralstoffen** (z.B. Baso Vital® Basenkapseln) den gestörten Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht bringen. **Knorpelaufbauende Substanzen** (z.B. in Dr. Böhm® Gelenks complex Filmtabletten, Arthrobene plus Gelenkskapseln) oder **homöopathische Arzneimittel** (z.B. Zeel® Tabletten und Salbe) sind sinnvoll bei Gelenkabnutzung (Arthrose). Unsere Buchtipps: „Arthrose" (Eckhard K. Fisseler) und „Endlich schmerzfrei leben" (Harvey Diamond). Eine wertvolle **Nährstoffkombination** (z.B. in Vertebene Bandscheibenkapseln) sorgt für den **Aufbau und die Erhaltung der Bandscheiben**! Ebenfalls schmerzstillend und aufbauend bei einem Bandscheibenvorfall wirken die **Schüßler Salze**, die auch in jeweils unterschiedlicher Zusammensetzung bei anderen Gelenk- und Mobilitätsbeschwerden eingesetzt werden können.

Omega-3-Fettsäuren sind eine sinnvolle Begleitmaßnahme zur Behandlung rheumatischer Gelenkbeschwerden (z.B. in Alpinamed® Mobilitätskapseln). Was die **Phytotherapie** betrifft, stehen pflanzliche Inhaltsstoffe z.B. aus der Teufelskralle, Silberweide, Bambus und andere zur Verfügung. **Bewegung** und **Vitamin D3** (plus Kalzium) sind angesagt, um die Knochendichte (auch bei Osteoporose) zu verbessern. Äußerliche Maßnahmen, wie z.B. **entzündungshemmende, schmerzstillende, wärmende oder kühlende Salben, Gele, Sprays oder Pflaster** haben wohltuende Wirkung auf die Gelenke. **Wir beraten Sie gerne, um Ihre Mobilität wieder in Schwung zu bringen!**

GUTSCHEIN

Gratisgutschein für eine Ensbona® Pferdesalbe (Humankosmetik) à 50 ml

Erfrischt Gelenke und Muskulatur.

GUTSCHEIN

5 € Ermäßigungsgutschein

auf eine Packung Dr. Böhm® Gelenks complex Filmtabletten zu 120 Stück. Statt € 44,80 jetzt nur € 39,80! Speziell für Menschen mit Gelenkabnutzung (Arthrose) entwickelt.

GUTSCHEIN

Gratisgutschein für ein Geschenk am Tag der Apotheke.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch am 8. Oktober 2013! Heuriges Thema: „Mit Frauenpower durch den Wechsel: Pflanzliche Hilfe aus der Apotheke".

Alle Angebote gelten, solange der Vorrat reicht!

TIPP | HOMÖOPATHIE

HOMÖOPATHIE BEI VERLETZUNGEN

… Ähnliches mit Ähnlichem heilen!

Die Homöopathie verfügt über verschiedenste Mittel, um den Körper zur Selbstheilung anzuregen. Je akuter der Zustand, desto häufiger wird die Arznei gegeben, z.B. bei akuten Blutungen alle 5 Minuten. Bei Besserung wird die Häufigkeit wieder reduziert. Welche homöopathischen Arzneien bei Verletzungen eingesetzt werden, erfahren Sie gleich in folgendem Artikel:

Arnika (Bergwohlverleih, Fallkraut) wächst im Gebirge, also genau da, wo ein Sturz weitreichende Konsequenzen nach sich ziehen kann und ist das Erste-Hilfe-Mittel in der Homöopathie schlechthin. Jede, von einem Bluterguss begleitete Prellung, Verrenkung, Erschütterung, Fraktur (Knochenbruch) und jede blutige Wunde benötigt Arnika möglichst sofort. Auch kurz vor, während und nach der Geburt hilft Arnika. Wirksam auch gegen den Schock, der bei jeder Verletzung unterschiedlich stark auftritt.

Hypericum (Johanniskraut) hat eine wesentliche Bedeutung bei Verletzungen, welche die Nerven betreffen (Nervenschmerzen / Neuralgien, schießend) und wird deshalb auch als „Arnika der Nerven" bezeichnet. Es wird eingesetzt bei Wunden in nervenreichen Gebieten, bei Wirbelsäulenprellungen, Steißbeinschmerzen (nach der Geburt), Schmerzen nach Nagel- oder Fingerquetschungen, Hexenschuss oder nach Zahnwurzelbehandlungen.

Staphisagria (Rittersporn), das „Arnika der Seele" ist die Hauptarznei nach Operationen mit scharfschneidenden Instrumenten (einschneidende Verletzungen, Grobheit, (glatte) Stich- und Schnittverletzungen z.B. nach Kaiserschnitt, Blasen- und Darmlähmung, Kathetersetzen). Diese Arznei ist stark verbunden mit dem Intimbereich bzw. Urogenitalbereich und wird auch als Folge von Verdrängungen (z.B. sexueller Missbrauch) oder von einschneidenden Erlebnissen gegeben.

Bellis perennis (Gänseblümchen), auch „Arnika der Gebärmutter" genannt, wird vorwiegend bei Wunden und Verletzungen im Bauchbereich angewandt, wie z.B. Verwachsungen, Bauch- oder Unterleibsbeschwerden nach Operation, Dammschnitt, Verhärtungen; die Schmerzqualität fühlt sich „wie wund" an. Oft ist es nach der Geburt besser als Arnika.

Calendula (Ringelblume), auch „Arnika des Tals" genannt, kann bei Verletzungen, wie z.B. entzündeten oder vereiterten Wunden oder bei Schnittwunden und Abschürfungen als Salbe verwendet werden.

Ruta graveolens (Weinraute) kommt bei Verletzungen, die vor allem die Sehnen und Bänder betreffen, zum Einsatz. Dazu gehören z.B. Zerrungen, Überanstrengung, Verstauchung, Sehnenscheidenentzündung; oft an Handgelenk oder Knöchel; Wärme bessert.

Rhus toxicodendron (Giftsumach) wird bei Muskeln, Sehnen, Gelenken oder Knochen angewendet, die überlastet, verstaucht oder gezerrt wurden. Folge von körperlicher, aber auch seelischer Überlastung, wobei langsame fortgesetzte Bewegung immer bessert und Feuchtigkeit verschlechtert. Z.B. bei Hexenschuss, Rheumatismus, Sportverletzungen.

Ledum (Sumpfporst) kommt bei Hieb- und Stichwunden oder bei Blutergüssen (Hämatom) nach Prellungen, wenn Arnika nicht ausreicht, zum Einsatz.

Symphytum (Beinwell) passt bei Knochenbrüchen zur Förderung der Heilung und bei Risswunden. Es empfiehlt sich Symphytum im Wechsel mit Calcium phosphoricum einzusetzen um die Bildung des Knochengewebes zu erleichtern.

Erfrierungen reagieren auf **Agaricus**, Verbrennungen eher auf **Cantharis**.

Diese Homöopathika können schon im Säuglingsalter und auch in der Schwangerschaft oder Stillzeit eingesetzt werden. Bei Bedarf empfehlen wir homöopathische Komplexmittel (z.B. Traumeel® Tabletten, Tropfen oder Salbe). Wir beraten Sie gerne!

TIPP | SCHÜSSLER SALZE

SCHÜSSLER-SALZE-TIPP BEI GELENKBESCHWERDEN

… Mineralstoffe zur Behebung von Mängel.

Bei **Gelenkschmerzen** hilft vor allem die Mineralstoffkombination Calcium fluoratum (7 Stk./Tag), Calcium phosphoricum (7 Stk./Tag), Ferrum phosphoricum (10 Stk./Tag), Natrium chloratum (10 Stk./Tag), Natrium phosphoricum (10 Stk./Tag), Silicea (7 Stk./Tag) und Calcium carbonicum (5 Stk./Tag). Ist eine **Steifheit der Gelenke** vorhanden, soll noch zusätzlich zu den eben genannten Salzen Kalium phosphoricum (7 Stk./Tag) eingenommen werden. Bei **Gelenkgeräuschen** wird Natrium chloratum (20-30 Stk./Tag) angewendet. Handelt es sich um **Schlottergelenke** bzw. eine **Überdehnung**, kommt Calcium fluoratum (10-20 Stk./Tag) zum Einsatz. Im Falle einer Gelenkschwellung helfen die Mineralstoffe Kalium chloratum (20 Stk./Tag), Natrium chloratum (10 Stk./Tag), Kalium jodatum (7 Stk./Tag) und Lithium chloratum (16 Stk./Tag). Bei Gelenkbeschwerden, die durch **Arthritis, Arthrose** oder **Gicht** verursacht werden, gibt es ebenfalls ganz spezielle, hervorragende Mineralstoffkombinationen aus Ihrer Apotheke. Auch **Knochenbrüche** verheilen mit den Mineralstoffen nach Dr. Schüßler schneller.

Wir empfehlen bei Gelenkbeschwerden die Einnahme von mindestens drei Monaten und eine zusätzliche äußerliche Anwendung der Schüßler Regidol Gelenkecreme.

Lassen Sie sich von unseren Schüßler-Salz-Expertinnen zu diesem Thema beraten.

WICHTIGE TERMINE

…die Sie nicht verpassen sollten!

EINLADUNG ZUR KOSTENLOSEN PERSÖNLICHEN

- **VICHY-KOSMETIKBERATUNG** in der **St. Martin Gesundheitsapotheke** am 26. September 2013 von 09.00 bis 17.00 Uhr (Terminvereinbarung unter Tel. 01 / 405 23 35 oder info@gesundheitsapotheke.at).
- **BOTARIN-ANTIFALTENBERATUNG** in der **Apotheke Meidling** am 9. Oktober 2013 von 09.00 bis 17.00 Uhr. (Terminvereinbarung unter Tel.: 01 / 813 32 42 oder service@apomeidling.at.).
- **VENENFUNKTIONSMESSUNG** in der **Apotheke Meidling** am 28. Oktober 2013 von 10.00 bis 16.45 Uhr. (Terminvereinbarung unter Tel.: 01 / 813 32 42 oder service@apomeidling.at.).
- **HAUTANALYSE UND KOSMETIKBERATUNG** in der **Apotheke Meidling** am 12. November 2013 von 10.00 bis 16.00 Uhr. (Terminvereinbarung unter Tel.: 01 / 813 32 42 oder service@apomeidling.at.).
- **TAG DER APOTHEKE**

„Mit Frauenpower durch den Wechsel: Pflanzliche Hilfe aus der Apotheke", am Dienstag, den 8. Oktober 2013. Holen Sie sich Ihr Überraschungsgeschenk! Wir freuen uns schon auf Ihr Kommen!

GUTSCHEIN

Name: _____

Adresse: _____

Tel.Nr.: _____

E-Mail: _____

Pro Person nur ein Gutschein einlösbar. Gutschein gültig solange der Vorrat reicht. Kann nicht in bar abgelöst werden. Ich erkläre mich mit der Verarbeitung meiner persönlichen Daten (Name, Adresse, Tel.Nr., E-Mail) durch die St. Martin Gesundheits-apotheke zum Zweck der Zusendung von Informationen und Werbung auf schriftlichem oder elektronischem Weg einverstanden. Diese Zustimmung kann ich jederzeit widerrufen.

GUTSCHEIN

Name: _____

Adresse: _____

Tel.Nr.: _____

E-Mail: _____

Pro Person nur ein Gutschein einlösbar. Gutschein gültig solange der Vorrat reicht. Kann nicht in bar abgelöst werden. Ich erkläre mich mit der Verarbeitung meiner persönlichen Daten (Name, Adresse, Tel.Nr., E-Mail) durch die St. Martin Gesundheits-apotheke zum Zweck der Zusendung von Informationen und Werbung auf schriftlichem oder elektronischem Weg einverstanden. Diese Zustimmung kann ich jederzeit widerrufen.

GUTSCHEIN

Name: _____

Adresse: _____

Tel.Nr.: _____

E-Mail: _____

Pro Person nur ein Gutschein einlösbar. Gutschein gültig solange der Vorrat reicht. Kann nicht in bar abgelöst werden. Ich erkläre mich mit der Verarbeitung meiner persönlichen Daten (Name, Adresse, Tel.Nr., E-Mail) durch die St. Martin Gesundheits-apotheke zum Zweck der Zusendung von Informationen und Werbung auf schriftlichem oder elektronischem Weg einverstanden. Diese Zustimmung kann ich jederzeit widerrufen.

HERBSTMENÜ

… Vitalstoffe für die kältere Jahreszeit!

Besonders im Herbst ist es wichtig, unseren Körper mit nährenden Vitalstoffen zu versorgen, damit er die Kraft hat, sich ausreichend gegen Erkältungsviren zu wehren. Wir empfehlen dazu als Vorspeise eine Rote Rüben Suppe mit Wasabischaumnockerl. Als Hauptgang rundet ein sehr schmackhafter Linseneintopf mit Gemüse und Frankfurter Würstel das Herbstmenü ab. Wir wünschen gutes Gelingen!

ROTE RÜBEN SUPPE MIT WASABISCHAUMNOCKERL

Zutaten für 4 Personen:

Für die Suppe:
1 große Zwiebel
700 g Rote Rüben
1 Kartoffel
1/2 Liter Gemüsebrühe (od. Suppenwürfel)
200 ml Schlagobers
2 EL Rapsöl
1 Lorbeerblatt
etwas Liebstöckel
1 EL Balsamessig
1 EL Honig
1 TL Salz
Pfeffer

für die Nockerl:
2 Eiklar
1 TL Wasabi
Salz

Zubereitung

Suppe: Fein gewürfelte Zwiebel, geschälte und gewürfelte Rote Rüben und Kartoffel in Rapsöl andünsten. Dann mit 1/2 Liter Gemüsebrühe aufgießen, Lorbeerblatt und Liebstöckel hinzufügen und 45 Minuten weichdünsten. Anschließend die Rote Rüben Suppe nach dem Herausnehmen des Lorbeerblattes und Hinzufügen des Schlagobers pürieren. Zuletzt mit Balsamessig, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Wasabinockerl dekorieren.
Wasabinockerl: Für die Nockerl Eiklar zu Schnee schlagen und mit Wasabi und Salz würzen. Aus der Masse kleine Nockerl ausstechen und im leicht kochenden Salzwasser gar ziehen lassen.

LINSENEINTOPF MIT GEMÜSE UND FRANKFURTER WÜRSTEL

Zutaten für 4 Personen

250 g Linsen
1 Zwiebel
1 Bund Suppengemüse
2 große Kartoffeln

5 dag Speckwürfel
2 EL Rapsöl
1 Schuss Essig oder Weißwein
1 EL Senf
1 Liter Gemüsebrühe (od. Suppenwürfel)
2 Paar Frankfurter Würstel
Salz und Pfeffer
Muskat
Petersilie, fein geschnitten

Zubereitung:

Fein geschnittene Zwiebel und gewürfeltes Suppengemüse in einem Topf mit Öl zusammen mit dem Speck anbraten. Die (eingeweichten) Linsen zum Gemüse geben, mit Essig oder Weißwein ablöschen und diese verkochen lassen. Gemüsebrühe, in Stücke geschnittene, geschälte Kartoffeln
sowie Senf zufügen
und 30 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die gekochten und in Scheiben geschnittenen Würstel, Salz, Pfeffer, Muskat und fein geschnittene Petersilie hinzufügen.
Wir wünschen guten Appetit!

TROCKENE HAUT

… was kann ich tun?

Mit dem Herbst kommt die trockene Haut, verstärkt durch Heizungsluft, kältere Temperaturen und längeres Baden oder Duschen. Betroffen sind vor allem das Gesicht, die Streckseiten der Ober- und Unterarme, Hände, Waden und Füße. Wichtig ist rechtzeitig vorzubeugen, damit die Haut ihre Aufgaben optimal erfüllen kann. Erfahren Sie mehr dazu in folgendem Artikel:

WIE KANN ICH FESTSTELLEN, OB ICH TROCKENE HAUT HABE?

Wenn Sie unsicher sind, ob auch Sie trockene Haut haben, kreuzen Sie bitte an, welche der folgenden Aussagen auf Sie zutreffen:

1. Meine Haut spannt.
2. Meine Haut wirkt pergamentartig.
3. Sie neigt zu Rötungen.
4. Ich wende Arzneimittel zur Aknebehandlung an.
5. Meine Haut schuppt sich leicht und juckt.
6. Ich habe das Gefühl, dass ich mich gar nicht genug eincremen kann.
7. Meine Poren sind kaum sichtbar.
8. Meine Haut ist sehr kälteempfindlich.

Wenn mehr als drei Punkte auch auf Sie zutreffen, neigen Sie zu trockener Haut, die zusätzliche Feuchtigkeit und Fett benötigt. Bei mehr als vier Zustimmungen handelt es sich bereits um sehr trockene Haut, die einer intensiven Pflege bedarf. Ein weiterer Selbsttest, der so genannte „Knitterfältchentest", ist leicht vor dem Spiegel durchzuführen: Schieben Sie dabei im Gesicht mit dem Zeigefinger am Backenknochen die Haut samt darunter liegendem Gewebe leicht in die Höhe. Entstehen dadurch Knitterfältchen, so ist Ihre Haut trocken.

In Ihrer Apotheke gibt es eine kostenlose Möglichkeit zur Bestimmung der Hauttrockenheit und des Fettgehalts mittels Hautanalysegerät.

Terminvereinbarung unter Tel. 01 / 813 32 42 (Apotheke Meidling) bzw. service@apomeidling.at oder Tel. 01 / 405 23 35 (St. Martin - Ihre Gesundheitsapotheke) bzw. info@gesundheitsapotheke.at.

WAS KANN ICH GEGEN TROCKENE HAUT TUN?

- Die trockene Haut ist sowohl durch einen Mangel an Feuchtigkeit als auch an Fett gekennzeichnet. Damit sich die Trockenheit nicht verstärkt oder gar Austrocknungsekzeme entstehen, kommt es jetzt während der kalten Jahreszeiten ganz besonders auf eine intensive Pflege an. Das Temperaturwechselbad zwischen Kälte und Wärme und die herabgesetzte Talgproduktion der Poren wirken sich negativ auf den Feuchtigkeitsgehalt der Haut und den natürlichen Hydrolipidfilm aus.
- Vermeiden Sie auch langes Baden, zu heißes oder auch zu langes Duschen und verwenden Sie dabei rückfettende und feuchtigkeitsspendende Produkte aus Ihrer Apotheke. Denn jeder Reinigungsvorgang schädigt den Hydrolipidfilm.
- Achten Sie auch auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr (2 Liter pro Tag) und eine ausgewogene, gesunde Ernährung; denn „Schönheit kommt von innen".
- Sorgen Sie auch für ausreichend Schlaf und vermeiden Sie den Konsum von Zigaretten.
- Legen Sie sich im Herbst bzw. Winter einen guten Luftbefeuchter zu.

Um jedes Hautproblem individuell lösen zu können, bieten wir verschiedene Top-Pflegeserien an, denn die trockene Haut braucht sowohl Schutz wie gezielte Pflege.

Auch Vitalstoffe von innen (z.B. Hyaluron activ Tabletten) binden Feuchtigkeit und erhalten so die natürliche Spannkraft der Haut.

Wir beraten Sie gerne!

Achtung neue Homepages, die auch Smartphone- und Ipad-kompatibel sind!
www.splichal.at

VITAMINE, MINERALSTOFFE UND SPURENELEMENTE FÜR DAS IMMUNSYSTEM

… was steckt wirklich dahinter?

Durch die neue Health Claims Verordnung, gültig ab dem 14. 12. 2012, hat sich einiges geändert. Sie dient zum Schutz des Konsumenten und umfasst Angaben, die im Zusammenhang mit gesundheitlichen Wirkungen von Lebensmitteln, darunter auch Nahrungsergänzungsmittel und krankheitsbezogenen Aussagen bei Erwachsenen und Kindern stehen. Nach dieser neuen Verordnung tragen folgende Mikronährstoffe zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei:

Vitamin A (Retinol) kommt hauptsächlich in Karotten, Paprika, Blattgemüse, Marillen und in der Leber vor. Die empfohlene Tagesdosis (Recommended Daily Allowances kurz RDA oder auch Recommended Dietary Allowances) gibt die Menge von essentiellen Nährstoffen an, die nach dem aktuellen wissenschaftlichen Kenntnisstand für ausreichend angesehen wird, den täglichen Bedarf nahezu jedes gesunden Menschen zu decken. Bei Vitamin A beträgt dieser Richtwert 800 µg.

Vitamin B6 (Pyridoxin) bzw. dessen Wirkform ist als Coenzym von mehr als 100 enzymatischen Reaktionen für den gesamten Stoffwechsel von zentraler Bedeutung. Natürliche Ressourcen sind Fleisch, Vollkorngetreide oder Kartoffeln. Wir empfehlen generell bei einem Mangel an einem der B-Vitamine immer die anderen B-Vitamine auch zuzuführen. Der RDA-Wert für Vitamin B6 beträgt 1,4 mg.

Vitamin B12 (Cobalamin) nehmen wir vor allem über tierische Produkte z.B. über Fisch, Fleisch oder Innereien auf. Der RDA-Wert beträgt 2,5 µg. Besonders für Veganer, die alle Nahrungsmittel tierischen Ursprungs oder aber die Nutzung tierischer Produkte ablehnen, ist eine regelmäßige Substitution wichtig.

Folsäure (Folat) ist in grünem Blattgemüse, Spinat, Spargel oder Hülsenfrüchten enthalten (RDA: 200 µg).

Vitamin C (Ascorbinsäure) kommt hauptsächlich in Paprika, Sanddorn, Johannisbeeren und Zitrusfrüchten vor. Unser persönlicher Tipp bei akuter Erkältungskrankheit und Grippe: Mit täglich 1000 mg Ascorbinsäure können Sie die Zeit des Krankseins verkürzen und sind schneller wieder auf den Beinen. Für den Erfolg der Vitamin-C-Therapie sind die rechtzeitige Anwendung (ab Erkältungsbeginn) und die Einnahmedauer von mindestens 5 Tagen wichtig. (Der sonstige RDA-Wert beträgt 80 mg).

Vitamin D (Cholecalciferol): Laut aktuellen Studien erhöht eine unzureichende Versorgung mit Vitamin D, das vor allem durch die Sonneneinstrahlung über unsere Haut gebildet wird, im Herbst und Winter bei Alt und Jung erheblich die Anfälligkeit für Infektionen der oberen Atemwege. Der RDA-Wert beträgt 5 µg (200 IE). Wir empfehlen aber bei erhöhter Infektanfälligkeit für Erwachsene eine regelmäßig Einnahme von 1.000 I.E. pro Tag (bei Kindern natürlich dementsprechend weniger) während der kalten, sonnenarmen Monate. Geringfügig ist Vitamin D auch in Fischen, Eigelb, Leber und Pilzen enthalten.

Eisen (RDA: 14 mg), welches z.B. in Fleisch, Leber oder Hülsenfrüchten enthalten ist, ist quantitativ das wichtigste Spurenelement in unserem Körper. Seine Hauptaufgabe besteht im Transport von Sauerstoff und Elektronen. Während Vitamin C die Aufnahme von Eisen im Körper verbessert, wird diese durch Gerbstoffe (Schwarztee), Kaffeeinhaltstoffe und Milchprodukte gehemmt.

Weitere für das Immunsystem wichtige Mikronährstoffe sind **Kupfer** (RDA: 1 mg; Vorkommen in Nüssen, Vollkorngetreiden, Kakao oder Hülsenfrüchten), **Selen** (RDA: 55 µg; Vorkommen z.B. in Fisch, Nüssen oder Hülsenfrüchten) und **Zink** (RDA: 10 mg; Vorkommen in Fleisch, Milch, Fisch, Eier).

Natürlich kann sich der Bedarf an Mikronährstoffen bei bestimmten Erkrankungen, durch die Einnahme diverser Arzneimittel, Rauchen, Alkohol, Stress, Sport, in der Schwangerschaft oder Stillzeit und andere Faktoren erhöhen bzw. verändern.

Wir beraten Sie gerne bezüglich der für Sie passenden Mikronährstoffe und wünschen Ihnen einen möglichst erkältungsarmen Herbst und Winter!

IMPRESSUM: Medieninhaber: St. Martin Apotheke - Mag. Christoph Splichal KG - 1180 Wien, Martinstraße 2 & Apotheke Meidling Splichal KG - Albrechtsbergergasse 13 - 1120 Wien · Herausgeber und Chefredakteur: Mag. Dorothea Splichal · Redaktion: Mag. Dorothea Splichal · Bei Texten, die mit PR gekennzeichnet sind, handelt es sich um bezahlte Anzeigen. Für unverlangt eingesandte Fotos und Manuskripte wird keine Haftung übernommen und diese werden auch nicht retourniert. Namentlich gekennzeichnete Artikel stellen die Meinung des Verfassers dar und müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. Bankverbindung: Raiffeisenbank Wien, BLZ 32000, Kto.12617601 · Layout und Produktion: www.sproduction.at · Fotos: Archiv, Privat, Fotolia · Druck: www.remaprint.at