

Die Natürlich Fühlen Gruppe

FRÜHLING
2021

HAUS ZEITUNG

Soft Detox

Sanft entgiften & Energie tanken

Natürliche Hilfe bei Migräne

Orthomolekulare Wirkstoffe und Pflanzenextrakte

Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente

Fit & gesund durch den Frühling

Österreichische Post AG Info.Mail Entgelt bezahlt
Adler Apotheke, Hauptplatz 4, 8010 Graz



THEMEN IN DER AKTUELLEN AUSGABE:



Seite 4
Soft Detox

- 4 **Soft Detox**
Sanft entgiften & Energie tanken
- 6 **Natürliche Hilfe bei Migräne**
Orthomolekulare Wirkstoffe und Pflanzenextrakte
- 8 **Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente**
Fit & gesund durch den Frühling
- 10 **enVita**
Jetzt neu: Rückentherapie Center® by Dr. Wolff
- 12 **Neues und Aktuelles**
Etwas für Jedermann
- 14 **Regeneration nach einer COVID-19 Erkrankung**
Tipps zur Genesung



Seite 8
Vitamine, Mineralstoffe,
Spurenelemente



Seite 14
Regeneration nach einer
Covid-19 Erkrankung

Das neue Vorteilsheft ist da!



GOJISAN
HELDENHAFTER ABWEHRKRÄFTE

Mit der Kraft von Gojibeere und Sanddorn Unterstützt das Immunsystem

- ✓ Gojibeeren
- ✓ Sanddorn
- ✓ 10 Vitamine

Frischer Orangengeschmack

Exklusiv in Ihrer Apotheke!

Kwizda
Pharma

NEU!

GOJISAN
IMMUN PROTECT

Multi IMMUN Formel

10 Vitamine, 1x Sanddorn, 4 Gojibeeren

Wir sind für Sie da & stehen Ihnen unterstützend zur Seite



Foto: Familie Milenkovics

Als Dienstleister im Gesundheitsbereich ist es unsere Aufgabe, Ihnen in der Adler und Opfern Apotheke sowie beim Wurzelsepp zu den gewohnten Öffnungszeiten als auch im Nacht- und Bereitschaftsdienst - auch während des Lock-downs - mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Diese Aufgabe erfüllen wir mit voller Hingabe und freuen uns Sie so weiterhin unterstützen zu können.

Der Zell-Check ermöglicht eine Messung der Bioverfügbarkeit von Mineralien und Vitaminen sowie eine Bestimmung der toxischen Metallbelastung. Des Weiteren ist es möglich, oxidativen Stress und Schutz zu messen. Der Zell-Check liefert außerdem Ergebnisse über die Aufnahme von Spurenelementen im Darm und den Säure-Basen-Ausgleich auf Zellebene. Damit Sie wissen, wie Sie Ihren Körper bestmöglich unterstützen können, um wieder in Form zu kommen.

Während des Lock-downs haben wir unser Angebot, zusätzlich zu den Beratungen vor Ort, auch auf eine kostenlose Online-Beratung der Adler und Opfern Apotheke ausgeweitet. All jene, die Bedenken haben ihr zu Hause zu verlassen, können so bequem von zu Hause aus mit einem Pharmazeuten über ihr Anliegen sprechen. Bitte um Online-Terminvereinbarung auf der Adler oder Opfern Apotheken-Website. Weiters sind Bestellungen in unseren Online Shops, telefonisch als auch per E-Mail möglich.

Sicherheit

Last, but not least ist uns die Sicherheit unserer MitarbeiterInnen und KundInnen ein großes Anliegen. Abstand, Maskenpflicht, Plexiglaswände, maximale Besucherzahlen in den Geschäften sowie der Gebrauch von Desinfektionsmittel sollen uns alle vor der Virenübertragung schützen und zur Wahrung der Gesundheit beitragen.

Zell-Check

Der Zell-Check unterstützt uns dabei wertvolle Informationen über unseren Nährstoffhaushalt zu erhalten. Vor allem in dieser sowohl psychisch (auf das Minimum eingeschränkte Sozialkontakte, etc.) als auch physisch herausfordernden Zeit (Bewegungsmangel, Home-Office etc.) ist es umso wichtiger herauszufinden, wie wir unseren Körper bei der Regeneration unterstützen können.

Für das Team von Natürlich Fühlen
Silvia und Bernd Milenkovics
Nina und Maximilian Milenkovics

Kennen Sie schon...?



Hasret Kurt
Pharm. Kaufm. Assistentin

3 Dinge, die ich immer dabei habe
Bankomatkarte, Schlüssel, Handy

Das tue ich für meine Gesundheit
Laufen, gesunde Ernährung & ausreichend schlafen

Das bedeutet Glück
Gesundheit und Familie

Hasret Kurt feiert am 15.02.2021 ihr 5-jähriges Firmenjubiläum in der Adler Apotheke.

IMPRESSUM: Herausgeber und Eigentümer: Adler Apotheke, Hauptplatz 4, 8010 Graz, T: 0316 830 342, E: office@adlerapotheke-graz.at
Gesundheitsinformation für Kunden der Natürlich Fühlen Gruppe: Adler Apotheke, Opfern Apotheke, Kräuter- und Reformhaus Wurzelsepp, Adler Kosmetik, Opfern Kosmetik, enVita Gesundheitszentrum
Projektleitung und Redaktion: Mag. Gudrun Hammer **Lektorat:** Martina Strablegg
Autoren: Nicht die Redaktion sondern jeder Autor ist für den Inhalt des jeweiligen Artikels verantwortlich. Nachdruck nur mit Angabe der Quelle gestattet.
Erscheinungsweise: 4-mal jährlich **Layout und Satz:** Natürlich Fühlen Gruppe **Druckerei:** Dorrong **Fotos:** pexels.com, unsplash.com, pixabay.com.
Druckfehlervorbehalten, Meinung des Verfassers



SOFT DETOX

Sanft entgiften & Energie tanken

Der Frühling steht vor der Tür und wir sehnen uns nach Schwung, Leichtigkeit und Neuanfang. Jetzt ist die perfekte Zeit, um den Körper zu entgiften. Durch sanftes Entschlacken werden Sie nicht nur die Frühjahrsmüdigkeit los, sondern gewinnen auch neue Energie. Wer seinen Organismus wieder in Schwung bringen will, kann sich mit Sonnenlicht, flotter Bewegung im Freien und vor allem mit Kräutern und Heilpflanzen verwöhnen.

Kräuterkraft für den Stoffwechsel

Ganz viele Pflanzen unterstützen den Körper in seinen Bemühungen, Giftstoffe und Ablagerungen loszuwerden. Eine Parade-pflanze zum Entschlacken und Entwässern ist der Löwenzahn. Zwei Wochen lang täglich vor dem Essen 1 EL Löwenzahnsaft einnehmen und so ganz einfach den Stoffwechsel ankurbeln. Mein zweiter Favorit ist die Brennnessel. Ein Tee aus der beliebten heimischen Pflanze wirkt blutreinigend, entgiftend und ausleitend. Auch die im Moor enthaltenen Huminsäuren unterstützen den Körper beim Entgiften, reduzieren Allergien und regen die Verdauung an. Eine „All in one“- Trinkkur mit Kräutern und Moor eignet sich hervorragend als natürliche Reinigungskur. Bitte nicht auf Bitterstoffe vergessen! Sie regen die Entgiftung an, unterstützen die Leber und helfen gegen Heißhunger. Mit einem Kräuter- und Gewürzpulver (Bitterpulver) ist es ganz einfach diese in die tägliche Ernährung zu integrieren.



Löffelweise leichter: 1-2 Suppentage entlasten die Verdauung. Basische Suppen sättigen, sind schmackhaft und kalorienarm zugleich. Tipp: Wenn es mal schnell gehen muss - die fertige Fastensuppe nach Hildegard von Bingen, mit Dinkel, gibt ein gutes Sättigungsgefühl und führt zu einem kräftigen Ener-

gie-Schwung. Zusätzlich sollte während der „Suppen-Diät“ viel getrunken werden (Wasser und Kräutertees).

Säure - Basen - Gleichgewicht

Wer entschlacken will, tut auch gut daran auf sein Säure-Basen-Gleichgewicht zu achten. Neben der Ernährung kann der Körper auch ganz gezielt in seinen Bemühungen, die überschüssigen Säuren loszuwerden, unterstützt werden. Es gibt verschiedene Produkte, die basische Mineralsalze enthalten und so als Säurepuffer dienen. Auch basische Fußbäder helfen, den Körper sanft zu entschlacken und zu entgiften. Mit rund 600 Schweißdrüsen pro cm² tragen unsere Füße zur Ausscheidung von unerwünschten Stoffen im Körper bei. Nicht ohne Grund heißt es in der Naturheilkunde, unsere Füße seien unsere „Hilfsnieren“.

Mit sanftem Sport gegen die Frühjahrsmüdigkeit!



Licht und Bewegung sind wichtig. Deshalb gilt: so oft wie möglich raus an die frische Luft und in Bewegung kommen. Flotte Spaziergänge und Nordic Walking bringen den Kreislauf in Schwung! Seilspringen ist ebenfalls eine wahre Wunderwaffe gegen Kalorien und macht zudem großen Spaß. Gute Laune Musik an und springen!

Entdecken, sammeln und genießen Sie die ersten Wildkräuter - für einen schönen Start in den Frühling!

TIPP: FRÜHLINGSTEE

Schafgarbe, Zinnkraut, Pfefferminze, Salbei, Rosmarin, Bitterklee, Kamille, Kornblume, Anis, Fenchel, Kümmel, Wacholderbeere, Birkenblätter, Brennnessel.

Diese Kräutertee-Mischung erhalten Sie beim Wurzelsepp



Ihre
Verena Hartner
Kräuter- & Reformhaus Wurzelsepp

Produkttipps

SANFTER FRÜHLINGSPUTZ

SonnenMoor® So gut wie Neu®-Trinkkur

Die „All in one“- Trinkkur mit Kräutern und Moor, einfach anzuwenden in 20 Tagen, aktiviert und entlastet zugleich. Das bringt den Stoffwechsel wieder so richtig in Schwung. Für ein neues, vitales Gefühl. Mit dem konzentrierten Kräuter-Extrakt aus Birkenblättern, Löwenzahn, Brennnessel, Gänseblümchen, Bärlauch und Moor kann man wunderbar entschlacken.



Erhältlich beim
Wurzelsepp

BITTER MACHT FITTER

SonnenMoor® Bitter ist das neue Süß®

Sich wohlfühlen, durch mehr Bitterstoffe. Mit dem Bitterpulver ist es ganz einfach, mehr wichtige Bitterstoffe in die tägliche Ernährung zu integrieren. Bitterstoffe haben eine lange Tradition in der Pflanzenheilkunde und sind für die Balance im Organismus wichtig. Das Bio-Bitterpulver enthält eine wertvolle Kombination aus 11 ausgewählten Kräutern und Gewürzen.



Erhältlich beim
Wurzelsepp

IHRE DETOX KUR IM SCHLAF

Kenrico® TRMX-4 Kräuterpflaster
Detox Relax Recover

Lust auf erholsamen Schlaf, strahlende Haut und mehr Energie? Befreien Sie Ihren Körper mit dem innovativen Detox-Pflaster von schädlichen Ablagerungen und Giftstoffen. Kenrico® Kräuterpflaster sind mit biologischen Kräutern und Bambus-Baumessigpulver gefüllte Säckchen, die über Nacht auf die Reflexzonen der Füße geklebt werden.



Erhältlich beim
Wurzelsepp



NATÜRLICHE HILFE BEI MIGRÄNE

Orthomolekulare Wirkstoffe und Pflanzenextrakte

Eine Migräneattacke beginnt oftmals mit einer sogenannten Aura (visuelle Wahrnehmungsstörung), steigert sich zu heftigen Kopfschmerzen begleitet von Übelkeit, Licht- und Geräuschempfindlichkeit, Schweißausbruch, Sensibilitätsstörungen und Schwindel. Natürliche Substanzen können ohne Nebenwirkungen effiziente Linderung bei diesem komplexen Krankheitsbild bewirken. Dabei hat die prophylaktische Therapie weitaus höheren Stellenwert!

Kommen Sie den Auslösern Ihrer Migräne auf die Spur

Sind es Schokolade, Kaffee, Coca Cola, Nikotin? Nüsse, Rotwein, Käse, Glutamat? Oder Stress, Überanstrengung, Jetlag, flackern des Licht, Arzneimittel wie die Pille? Achten Sie in Ihrem täglichen Leben auf regelmäßigen Ausdauersport, ausreichend Entspannung und Schlaf und auf eine kohlenhydrat- bzw. zuckerreduzierte, basenreiche, gesunde Ernährung.

Orthomolekulare Wirkstoffe in der Migräneprophylaxe

Coenzym Q10 spielt eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel in den Zellkraftwerken (Mitochondrien), ist ein starkes Antioxidans und anti-entzündlich wirksam. Es wurde festgestellt, dass Migräne mit einem Defizit des körpereigenen Coenzym Q10 assoziiert wird. Die tägliche ausreichende Einnahme des Enzyms kann die Häufigkeit und Dauer der Migräne erheblich reduzieren! (Dahri et al., 2018). Coenzym Q10 als Emulsion mit Lecithin erzielt eine bessere Bioverfügbarkeit (zum Beispiel in Form der Grazer Ubiquinol Kapseln). **Magnesium** ist ein Mineralstoff, der an mehr als 600 Enzymreaktionen in unserem Körper beteiligt ist. Eine tägliche Magnesiumeinnahme von 600 mg über 12 Wochen senkte

die Häufigkeit der Anfälle (Peikert et al., 1996). **Riboflavin, Vitamin B2**, ist u.a. am Energiestoffwechsel beteiligt und reduziert hoch dosiert die Häufigkeit der Migräneattacken um ca. 50 % (Boehnke et al., 2004). **Omega-3-Fettsäuren** verkürzen die Dauer der Attacken (Maghsoumi et al., 2018).

Pflanzliche Wirkstoffe



Die alte Heilpflanze „**Mutterkraut**“ hat entzündungshemmende, schmerzlindernde, krampflösende Eigenschaften, verbessert die Fließfähigkeit des Blutes, vermindert die Freisetzung von Histamin. Mutterkraut wird als Migräneprophylaktikum eingesetzt (keine Anwendung in der Schwangerschaft!). **Pfefferminzöl** (z.B. als 10%ige Zubereitung) besitzt äußerlich eingerieben mit seiner kühlenden, örtlich betäubenden und schmerzlindernden Wirkung „Akutwirkung“ bei migräneartigem Kopfschmerz und Spannungskopfschmerzen. (Keine Anwendung bei Säuglingen und Kleinkindern!) **Gemmotherapie**: In der Traditionell Europäischen Medizin werden Knospenextrakte zusammen mit Oligoelementen als Enzymaktivatoren gegen Migräne angewendet.

Ihre
Mag. pharm. **Andrea Mackinger**
Opern Apotheke



Produkttipps



Erhältlich in der
Adler und Opern Apotheke

BEI MIGRÄNEARTIGEN KOPFSCHMERZEN

Grazer Riboflavin Komplex Kapseln

Nahrungsergänzungsmittel vorbeugend bei häufigen migräneartigen Kopfschmerzen. 1 Kapsel enthält Coenzym Q10 60 mg, Riboflavin 20 mg, Magnesium 188 mg, Vitamin E pflanzlich 20 mg.



Erhältlich in der
Opern Apotheke

ZUR PROPHYLAXE UND AKUT- ANWENDUNG BEI MIGRÄNE

Migränetropfen TEM

Kombinieren entzündungshemmende, schmerzstillende, durchblutungsfördernde Knospenextrakte mit Oligoelementen zur Prophylaxe und Akutanwendung bei Migräne.

TEIL 2: VITAMINE, MINERALSTOFFE, SPURENELEMENTE

Gesund durch den Frühling

Die Tage werden länger, die Sonne zeigt sich öfter, die Temperaturen steigen. Die Vögel zwitschern, die Blumen blühen, die Natur zeigt sich von ihrer schönsten Seite und erwacht langsam aus dem schützenden Winterschlaf. Auch für uns die optimale Jahreszeit, um den Stoffwechsel anzuregen, den Kreislauf in Schwung zu bringen und das Frühlingserwachen mit allen Sinnen wahrzunehmen und genießen zu können.

Magnesium - der Stressmanager

Frühjahrs Müdigkeit ist eine ganz normale Reaktion auf die Umstellung der Jahreszeiten. Der veränderte Tag-Nacht-Rhythmus fordert unseren Körper sehr, denn dieser Umbruch strengt den Organismus an. Ein optimaler Zeitpunkt um Magnesium einzunehmen, um mit vollem Elan durchstarten zu können. Magnesium hat eine sehr weitreichende Wirkung, es stärkt und beruhigt die Nerven, entspannt die Muskeln nach sportlichen Aktivitäten und mildert nächtliche Wadenkrämpfe. Es lässt das Herz rhythmisch schlagen und ist an 300 verschiedenen Enzymreaktionen beteiligt. Es steigert nicht nur die Leistungsfähigkeit sondern auch die Konzentration und reguliert weiters den Säure-Basen-Haushalt. Genauso wichtig ist es für starke Zähne und Knochen vor allem in Verbindung mit Vitamin D. Durch die Kombination mit Kalium kann die weitreichende Wirkung von Magnesium noch effizienter genutzt werden.

Quellen: Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Weizenkeime, Linsen, Bananen
Produkttyp: Grazer Magnesium Kapseln

L-Carnitin - der Fettverbrenner

Um den Stoffwechsel zu aktivieren, die Fettverbrennung anzuregen und zusätzlich den Körper zu entgiften, eignet sich hervorragend das Vitaminoid L-Carnitin. Es regelt unseren Fettgehalt und wird in unserem Organismus für den Abbau der Fette benötigt. Um Fettpolster schmelzen zu lassen muss L-Carnitin unbedingt mit einer entsprechenden Ernährungsumstellung und einem vermehrten Bewegungsprogramm kombiniert werden. Carnitin spielt eine wichtige Rolle bei der Entgiftung der Leber und der Ausscheidung von körperfremden Substanzen. Wird die Leber durch zu viel Alkohol, Chemikalien oder Medikamente belastet, dann sinkt der L-Carnitin Spiegel im Körper. Hingegen unterstützt eine zusätzliche Gabe des Vitaminoids die Ausscheidung aus dem Körper.

Quellen: Rindfleisch, Schweinefleisch, Huhn, Milch, Weizenvollkornbrot
Produkttyp: PURE L-Carnitin

Coenzym Q10 - das Herzvitaminoid

Q10 ist essentiell für die Energiegewinnung von jeder Zelle in unserem Körper. Am meisten Q10 benötigen unsere Hochleistungsorgane, wie Gehirn, Herz, Leber, Nieren, Bauchspeicheldrüse, da sie einen hohen Energieverbrauch haben. Beim Sport wird durch die Gabe von Q10 die Leistung und Ausdauer enorm gesteigert und weiters wird die Regenerationszeit der Muskulatur verbessert. Ein Mangel, der mit zunehmendem Alter übrigens sehr häufig auftritt, zeigt sich durch Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Antriebslosigkeit.

Die Eigenproduktion des Körpers nimmt ab dem 30. Lebensjahr ab, zeitgleich steigt aber der Bedarf an. Eine ungünstige Kombination, die die zusätzliche Einnahme von Q10 so wichtig macht. Durch seine stark antioxidative Wirkung schützt Q10 unsere Zellen vor Schäden durch freie Radikale und spielt mit weiteren Antioxidantien wie Vit E, Vit C, Selen oder Zink eng zusammen. Die Einnahme von Cholesterinsenker vom Statin-Typ senkt die körpereigene Q10 Produktion um 25-75%, Muskelschmerzen und Erschöpfung sind die Folge, daher ist die zusätzliche Gabe von Q10 unverzichtbar. Weiters stabilisiert Q10 die Zellwände und hat dadurch eine schützende Wirkung auf die Nerven- und Herzmuskelzelle und ist auf diese Weise ausschlaggebend für die Herzgesundheit.

Q10 ist ein guter Immunregulator und verbessert die Immunfunktion. Aufgrund seiner enorm zellschützenden Wirkung kann es den Alterungsprozess von innen und außen verlangsamen, aufgrund dessen sind viele Gesichtscremen mit Q10 angereichert.

Quellen: Fleisch, Eier, Getreidekeimöl, Olivenöl
Produkttyp: Grazer Q10 Kapseln 120mg, NFK Prokollagen Nährende Creme mit Q10

Ihre
Mag. pharm. Katharina Pirker
Opern Apotheke



Produkttipps



Erhältlich in der
Adler und Opern Apotheke

FÜR MEHR ENERGIE

Grazer Magnesium Kapseln

Magnesium ist für eine ordnungsgemäße Funktion zahlreicher Stoffwechselvorgänge unseres Körpers notwendig. Es ist essentiell für die Aktivierung von etwa 300 Enzymen. Magnesium ist wichtig zur Unterstützung der Muskulatur und für ein gesundes Nervensystem. Es trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Magnesium leistet einen Beitrag zu einer normalen Muskelfunktion und zu einer normalen psychischen Funktion.



Erhältlich in der
Adler und Opern Apotheke

FÜR MEHR ENERGIE & WENIGER STRESS

Grazer Q10 Kapseln 120 mg

Das Coenzym Q10 ist ein körpereigener Stoff, der sich in jeder Zelle als Kraftquelle, quasi als Kraftwerk befindet. Er ist vor allem für die Energie (die ATP-Herstellung) der Muskelkraft und dem Schutz des Herzmuskels verantwortlich. Durch diese wunderbaren Eigenschaften wird es auch als Anti-Aging Mittel gerne eingesetzt.



Jetzt
Neu

WIRBELSÄULENANALYSE IM ENVITA GESUNDHEITSZENTRUM

Zusätzlich zu den gewohnten Gruppenkursen bieten wir im enVita Gesundheitszentrum auch eine Wirbelsäulenanalyse mit der MediMouse® an.

Hauptauslöser für Rückenprobleme sind Instabilitäten und Fehlstellungen der Wirbelsäule. Die MediMouse® erkennt diese durch eine strahlenfreie Messung und liefert wichtige Informationen für eine gezielte Therapie.

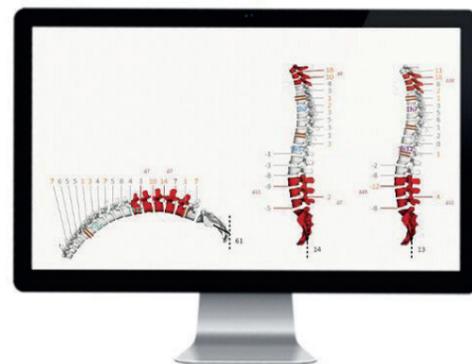
Als Vorteilsclubmitglied erhalten Sie die Wirbelsäulenanalyse um nur
€ 29,90 statt € 69,90.

Gleich melden und Termin vereinbaren:

per Mail: office@envita.at

per Telefon: 0699 17715226 - Mo, Mi, Fr von 09.00 – 12.00 Uhr

(erweiterte Erreichbarkeit nach Lock-down)



RÜCKEN THERAPIE CENTER®
by Dr. WOLFF

JETZT NEU

Moderne und effiziente Rückentherapie

Kennen Sie das? Rückenschmerzen?

Das Thema Rückenschmerz betrifft heute einen Großteil der Er-wachsenen in Österreich. Viele an Rückenschmerzen Leidende bekommen diese Schmerzen mit Medikamenten, herkömmlicher Physiotherapie oder Training nicht in den Griff. enVita lädt im **Frühling 2021** alle Interessierten zum Tag der offenen Tür ein. Das genaue Datum wird noch bekanntgegeben. An diesem Tag können Sie die Dr. WOLFF-Geräte in Aktion sehen und die Demonstration einer Wirbelsäulen-messung (Haltung, Beweglichkeit und Stabilität) live miterleben.

Was ist die Ursache für Rückenschmerzen?

Eine der häufigsten Ursachen ist die mangelnde muskuläre segmentale Stabilisation der Wirbelsäule. Dadurch kommt es zu einer erhöhten Abnutzung und bei spontanen Bewegungen zu Schmerzen und Verletzungen.

Kann man diese Schmerzen überhaupt gezielt behandeln?

Ja, das Rückentherapie-Center von Dr. WOLFF hat sich diesbezüglich bewährt.

Erprobte Therapiepläne, die durch speziell ausgebildete Therapeuten individuell abgestimmt werden, sorgen auch bei chronischen Rückenschmerzen häufig rasch und effektiv für Besserung.



Das Sensorsystem der Geräte des Dr. WOLFF Rückentherapie-Centers bringt den entscheidenden Vorteil.

Nur in der neutralen Stellung des Beckens und der Lendenwirbelsäule kann die stabilisierende tiefliegende Muskulatur optimal vom Nervensystem angesprochen und trainiert werden. Durch den Sensor und die Anzeige direkt am Gerät können sowohl Patient als auch Therapeut während der Therapie permanent kontrollieren, ob die Bewegung korrekt und im richtigen Bereich ausgeführt wird.

Vom Leichten zum Schweren:

Die tiefliegenden Muskeln, die hauptverantwortlich für die Stabilisation der Lendenwirbelsäule sind, werden zuerst mit kleinsten Bewegungen und danach mit stabilisierenden Halteübungen gezielt trainiert. Durch den kleinen Bewegungsradius sowie die perfekte Kontrolle ist es möglich, die Therapie bei Schmerzzuständen sehr früh zu beginnen.

Ein Großteil der Patienten berichtet schon nach wenigen Einheiten von einer deutlichen Besserung der Beschwerden.

Erfahren Sie am Tag der offenen Tür mehr über diese moderne und effiziente Rücken-therapie.

Lassen Sie sich vom Team des Rückentherapie-Centers beraten. Gerne erwarten wir Sie in unseren Räumlichkeiten.



Gleich melden und Termin vereinbaren:

enVita, Hauptplatz 17/1. Stock, Mobil: +43 699 17715226,

Mail: office@envita.at





**ETWAS FÜR
JEDERMANN**



**A STAR IS BORN!
ADE TROCKENHEITSFÄLTCHEN**

Dr. Grandel Nutri Sensation Caps

Schluss mit trockener, wintergestresster Haut! Doch gerade jetzt zeigt der Blick in den Spiegel oft fahle Haut, schuppige Stellen, kleine Fältchen. Wir sehen uns nach einer Extraportion reichhaltiger Pflege. Die neuen regenerierenden Nutri Sensation Intensivpflegekapseln, mit reichhaltigen Ölen, beruhigen unsere Haut und schützen sie vor Feuchtigkeitsverlust. Highlight-Wirkstoff der kleinen, veganen, lilafarbenen Caps ist Hanfsamenöl. Das macht die Haut nicht nur glatt und geschmeidig, sondern hilft auch bei trockener Haut und lindert Juckreiz. Vitamin E und Omega-6-Fettsäuren aus wertvollem Himbeersamenöl verbessern die natürliche Regenerationsfähigkeit der Haut und Trockenheitsfältchen werden sichtbar gemildert. Übrigens: „Upgraden“ Sie Ihre Gesichts- und Körpercreme! Dafür eine Portion Creme und das Öl aus einer Kapsel in der Handfläche mischen und auf die Haut auftragen. Das verleiht sofort ein gesundes und frisches Aussehen!

Erhältlich beim Wurzelsepp



**JETZT
NEU**

JÜNGER UND FRISCHER AUSSEHEN!

Börlind LL REGENERATION Tages- und Nachtcreme

Die LL Regeneration Pflegeserie blickt auf eine mehr als 45-jährige Erfolgsgeschichte zurück. Sie ist die am besten verkaufte Pflegeserie von Annemarie Börlind. Ein absoluter Klassiker in der Gesichtspflege! Die sanfte Textur der regenerierenden Pflege fühlt sich angenehm auf der Haut an, stärkt die Hautbarriere und beschleunigt die hauteigene Zellerneuerung. Der LL-Biokomplex mit pflanzlicher und zum Patent angemeldeter Wirkweise beschleunigt nachweislich die hauteigene Zellerneuerung und sorgt für eine sichtbare Straffung und Vitalisierung der Haut. Die Pflegeprodukte schenken trockener und feuchtigkeitsarmer Haut ein strahlend frisches Aussehen, den ganzen Tag lang. Börlind LL – Die zertifizierte Naturkosmetik für eine sichtbar straffere und vitalisierte Haut!

Erhältlich als Tages- oder Nachtcreme plus gratis Gesichtsstraffungsgel (15 ml). Solange der Vorrat reicht.

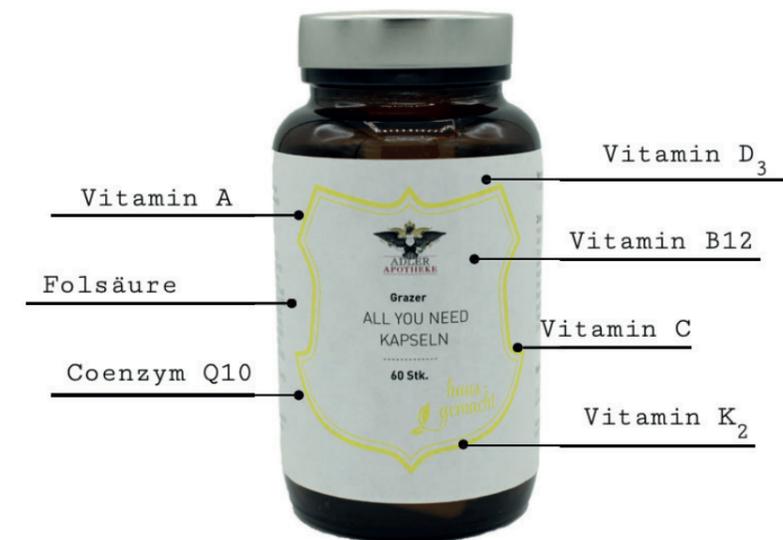


Erhältlich beim Wurzelsepp

**FÜR ENERGIE, WOHLBEFINDEN UND EIN STARKES
IMMUNSYSTEM**

Grazer All you Need Kapseln

Grazer All You Need ist ein Multivitamin Präparat zur ausgewogenen Basisversorgung mit Mikronährstoffen für jeden Tag.



Erhältlich in der Adler und Opern Apotheke



Regeneration nach einer Covid-19 Erkrankung

Jeder an Covid-19 Erkrankte ist aufgerufen, in der nächsten Zeit mit sich achtsam umzugehen. Sollten plötzlich unbekannte körperliche Beschwerden und Symptome auftreten oder bekannte sich verstärken, sollte der nächste Weg zum Arzt zur Abklärung führen. Gerade in dieser Zeit ist eine gesunde Lebensführung wichtig. Gesunde Ernährung, ausreichende Trinkmengen von Wasser/Kräutertees, moderate Bewegung und sich immer wieder Zeit zur Regeneration zu nehmen, stehen im Vordergrund.

Für den Geruchs- und Geschmackssinn

Die Nasenschleimhaut regelmäßig mit Meersalz-Lösungen oder Nasenölen pflegen. Zusätzlich immer wieder Riech-Training durchführen. Ätherische Öle, Zwiebel, Lavendel, Käse, alles was einen starken Duft aufweist regelmäßig vorsichtig „anriechen“ - so kann man auch die Rückkehr des Geruchsinnes besser wahrnehmen. Zink ist diesbezüglich das wichtigste Spuren-Element.

Erschöpfung und Müdigkeit

Neben einem leichten Bewegungs-Training braucht man einen strukturierten Tag mit Pausen und entspannenden Momenten. Magnesium, Eisen, alle B-Vitamine, vor allem Vitamin B12, Vitamin D und Coenzym Q10 sind die wichtigsten Stoffe dafür. Oft ist gleichzeitig der Serotonin-Spiegel stark erniedrigt, dann helfen Tryptophan-Präparate um eine leicht depressive Stimmung zu bessern.

Gelenkschmerzen

Gegen den Schmerz kann man neben den üblichen schmerzstillenden Medikamenten auch mit homöopathischen oder CBD-Präparaten angehen. Omega-3-Fettsäuren (2 g pro Tag) wirken entzündungshemmend und in Kombination mit antioxidativen Vitaminen und Mineralien unterstützt man diese Wirkung. Auch Kräuter wie Schafgarbe, Stiefmütterchen, Hauhechel und Weidenrinde helfen.

Konzentrations- und Gedächtnis-Störungen

Im Normalfall regenerieren sich auch diese Symptome relativ rasch. Unterstützen kann man die Nerven und das Gehirn immer mit einem ausgewogenen B-Vitamin-Komplex, da diese Vitamine die stärkste Nervenregeneration bewirken. Wenn es die Medikation des Einzelnen erlaubt, wirken Ginkgo oder Curcuma in dieser Phase unterstützend.

Atembeschwerden

Nach Covid-19-Infektionen helfen spezielle Physiotherapien bei einer stark reduzierten Lungenkapazität. Bei leichteren Rest-Symptomen helfen ein moderates Training, bewusste Atem-Übungen und Spaziergänge an der frischen Luft. Wichtig ist dabei, den Körper nicht zu überfordern, sodass immer genügend Sauerstoff für die körperliche Aktivität zur Verfügung steht.

Wir sind für Sie da,

Ihre Mag. pharm. Ulla Krenn
Adler Apotheke



PRODUKTTIPPS



Erhältlich in der
Adler und Opern Apotheke

FÜR HERZ UND HIRN

Grazer Omega-3 Kapseln

Die enthaltenen Fettsäuren EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei. Die Einnahme von 2 Kapseln täglich leistet einen Beitrag zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und unterstützt eine normale Sehkraft. Das enthaltene hochwertige Fischölkonzentrat wird in Norwegen unter Einsatz von mehrfachen Reinigungsstufen hergestellt, damit Schwermetalle und organische Fremdverbindungen wirkungsvoll herausgefiltert werden können.



Erhältlich in der
Adler und Opern Apotheke

FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Grazer Zink plus C Kapseln

Vitamin C und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei und leisten einen Beitrag zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress.



Erhältlich in der
Adler und Opern Apotheke

FÜR STARKE NERVEN

Grazer B-Komplex Kapseln

Grazer B-Komplex-Kapseln enthalten B-Vitamine in einer höheren Dosierung zur Unterstützung zahlreicher StoffwechsellLeistungen des Körpers wie z.B.: Biotin, Nicotinamid, Pantothersäure sowie die Vitamine B1, B2, B6 und B12 tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Die Vitamine Biotin, Nicotinamid, B1, B2, B6 und B12 leisten einen Beitrag zu einer normalen Funktion des Nervensystems.

NUTZE,
WAS DU IN
DIR HAST.
SEI
MAXIMUM
DU®

Orientiere dich an deinen eigenen Zielen und Wünschen. Mach dir bewusst, was du dafür bereits mitbringst - und was dir zur Erfüllung noch fehlt. Mit unserem **breiten Sortiment** an hochwertigen Mikronährstoffen in **geprüfter Qualität** hast du das **Werkzeug** in der Hand, dein vorhandenes Potenzial voll auszuschöpfen. Nutze, was du in dir hast. Sei Maximum Du.

