

HAUS ZEITUNG

Winter

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



SILENT
INFLAMMATION -
STILLE ENTZÜNDUNG

Wie man richtig
vorbeugen kann

VOLL BEWEGLICH -
SO BLEIBEN IHRE
GELENKE FIT

Gelenksbeschwerden adé

HUSTEN UND
SCHNIEFNASE
BEI KINDERN

So bleibt Ihr Kind gesund



4
Silent Inflammation -
Stille Entzündung im Körper



6
Das Gerüst des
Lebens verstehen



8
Husten und Schniefnase
bei Kindern



10
EnVita: Kraft.Training.
Gesundheit

Weitere Themen:
14 Etwas für Jedermann

Das neue
Vorteilsheft ist da!



Foto: Familie Milenkovics

EIN JAHR COVID-TESTUNGEN

Unser persönliches Tagebuch

Nun schon seit einem Jahr stellen uns die Covid-Testungen immer wieder vor neue Herausforderungen. Noch bevor die ersten Teststraßen von Bund und Ländern gestartet sind, haben wir bereits eigene Teststraßen in der Adler und Opern Apotheke eingerichtet. Sofort war der Andrang, vor allem vor den Feiertagen, so groß, dass die Telefonleitungen übergingen und unser Test-Termin-Kalender, zu Beginn noch ein einfaches händisch geführtes Kalenderbuch, aus allen Nähten platzte.

Doch wer damals dachte, die Testungen würden bald zurückgehen, rechnete nicht mit der Verlautbarung, dass es ab Februar in den Apotheken die Möglichkeit geben wird, sich kostenlos testen zu lassen. Immerhin war ein negatives Testergebnis notwendig, um endlich wieder, den heiß ersehnten Termin beim Friseur wahrnehmen zu können. Auf den Ansturm, der darauf folgte, waren wir nur teilweise vorbereitet. Sofort reagierten wir, stockten Personal auf, mieteten Räume an, installierten eine neue Software zur Termin- und Ergebnisverwaltung und besorgten Schutzausrüstungen und Tests. Alles zu meistern, war neben dem normalen Apothekenbetrieb nicht immer ganz so einfach. Schutzausrüstungen waren nur schwer erhältlich bzw. setzten das Sichten eines Angebotsdschungels voraus, schnell musste ein Leitsystem her, um lange Schlangen vor der Apotheke zu vermeiden und die Telefonanlage wurde überarbeitet, um die Erreichbarkeit zu sichern, um nur einige der Hürden aufzuzählen.

Als Ende Mai weitere Covid-Lockerungen verlautbart wurden, waren wir zwischenzeitlich mit 4 Teststraßen und ca. 50 MitarbeiterInnen im Einsatz, um dem Ansturm gerecht zu werden. Auch wenn die Testungen, auf Grund der steigenden Impfrate zurückgehen, sind es nicht die Herausforderungen, die weniger werden. Seit Anfang August werden in den Apotheken kostenlos PCR-Testungen angeboten. Auch hier haben wir wieder einmal sehr schnell und flexibel reagiert und binnen ein paar Tagen die Abwicklung ermöglicht. Mit den auslaufenden Selbsttests Ende Oktober, den neuen PCR-Gurgeltests seit November und Neuerungen, die noch auf uns zukommen, werden uns die Herausforderungen in nächster Zeit sicher nicht ausgehen.

Das letzte Jahr hat aber vor allem gezeigt, welchen Stellenwert Apotheken in Krisenzeiten einnehmen. Wir waren nicht nur rund um die Uhr für Sie da, sondern haben täglich bewiesen, was mit großem Engagement, Flexibilität und einem tollen Team in kürzester Zeit möglich ist.

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

Kennen Sie schon...?



Mag.pharm. Angelika Rieder
Apothekerin

3 Dinge, die ich immer dabei habe
Gute Gedanken, meine Brille und meine Uhr

Das tue ich für meine Gesundheit
Ausgewogen ernähren, Bewegung in den Alltag bringen

Das bedeutet Glück
Familie und gute Freunde zu haben, zufrieden zu sein

Mag. Angelika Rieder

Mag. Angelika Rieder feierte am 01.10.2021 ihr
31-jähriges Firmenjubiläum in der Adler Apotheke.

ÖKOPHARM

Immun44®

... weil es auch als Brause einfach hilft,
das Immunsystem zu stärken.*

Brausepulver mit

- fruchtigem Orangengeschmack
- Vitamin C und Zink für starke Abwehrkräfte
- Extrakt aus der Zistrose und vielem mehr

Nur 1 Beutel täglich!

www.ökopharm.at

* Vitamin A, B6, B12, C, D, Folsäure, Zink und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Nahrungsergänzungsmittel. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig. I44_2021_020



NEU
auch als
Brausepulver

WIRKT KOMPLEX, Hilft EINFACH.

IMPRESSUM:

HERAUSGEBER & 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, Opern Apotheke, Kräuter- und Reformhaus Wurzelsepp, Adler Kosmetik, Opern Kosmetik, EnVita Gesundheitszentrum

PROJEKTLÉITUNG & REDAKTION:
Mag. Bettina Theiler, MA
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 x jährlich
LAYOUT & GRAFIK: Dipl. FW Kristina Arsenijevic
DRUCKEREI: Dorrong
FOTOS: pexels.com, adobe stock, unsplash.com, pixabay.com.
Druckfehler vorbehalten, Meinung des Verfassers



Silent Inflammation - Stille Entzündung

Viele von uns kennen akute Entzündungen mit den typischen Symptomen wie Hitze, Rötungen, Schwellungen, Schmerzen und eingeschränkter Funktionen. Akute Entzündungen sind mit Arzneimitteln (Notfallmedizin ist keine Dauermedizin!) und verschiedenen Therapien oft schnell in den Griff zu bekommen.

„Aber wie sieht das Gesicht einer stillen Entzündung aus? Einer Entzündung, die unter der Oberfläche schwelt, oft unbemerkt und oft über längere Zeit?“

Stille Entzündungen laufen unterschwellig ab und zeigen eine gänzlich andere Symptomatik, wie z.B. Erschöpfung, Müdigkeit, wiederkehrende Infekte, schlechter Schlaf und nächtliches Schwitzen. Hervorgerufen werden sie u.a. durch Bewegungsarmut, falsche Ernährung, Rauchen, Übergewicht, aber auch durch Toxine, Schwermetalle oder Herden an Zähnen bzw. Nebenhöhlen. Eine fehlbesiedelte bzw. durchlässige Darmschleimhaut (Leaky-Gut-Syndrom) kann zusätzlich eine Rolle spielen. Auch wenn „Silent Inflammation“ nicht durch starke Schmerzen in den Vordergrund rücken, können sie körpereigene Zellen und deren Membranen zerstören, erhöhen die Radikalbelastung des Organismus und werden mit Zivilisationskrankheiten, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronischen Darmentzündungen, Typ-2-Diabetes, Asthma, Altersprozessen, Krebs u.a. in Verbindung gebracht.

„Doch wie können stille Entzündungen eingedämmt werden?“

Zu einem Therapiekonzept gehört zuallererst eine Lebensstiländerung, die Ernährung, Bewegung, Körpergewicht und Stressmanagement reguliert.

Um die entzündlichen Vorgänge und ihre Folgen zu reduzieren hilft eine Kombination aus Vitalstoffen, Enzymen, Omega-3-Fettsäuren, Pflanzen und medizinischen Pilzen. Antioxidantien wie Vitamin A, C, E, Zink, Mangan, Selen, Q10, Glutathion und alpha-Liponsäure bauen oxidativen Stress im Körper ab. Omega-3-Fettsäuren reduzieren die Entzündungsneigung, indem vermehrt antiinflammatorische Gewebshormone produziert werden. Aus Omega-3-Fettsäuren entstehen entzündungshemmende Resolvine und Protektine, die aktiv eine Entzündung stoppen können. Enzyme wirken sich positiv auf die Spiegel der proinflammatorischen Botenstoffe aus und aktivieren dadurch das Immunsystem. Curcuma, die Gelbwurz, hat großes antientzündliches Potential. Um die Bioverfügbarkeit zu erhöhen, wählen Sie liposomale Curcuma-Produkte, möglichst ohne zugesetzte Emulgatoren (wie Polysorbate).

Heilpflanzen aus der Gemmotherapie vereinen ebenso stark entzündungshemmende, wie auch antitoxische und ausleitende Wirkungen. Auch unter Medizinal-Pilzen gibt es antioxidative, entzündungshemmende Vertreter, die sich zusätzlich positiv auf Stoffwechsel, Energiespiegel und Immunsystem auswirken.

TIPP

Denken Sie an eine Basenkur, um einer Übersäuerung entgegenzuwirken. Vergessen Sie außerdem v.a. in der dunklen Jahreszeit nicht auf Vitamin D und bauen Sie mit Probiotika Ihren Darm auf. Ein gesunder Darm ist Grundlage für eine gute Balance des Stoffwechsels und Immunsystems.

Produkttipps

MUNDSPRAY GEGEN SILENT INFLAMMATION

Gemmomazerat

Diese Rezeptur enthält Knospenextrakte der Kardinalpflanzen der Gemmotherapie gegen Entzündungen. Sie vereint Pflanzen mit entsäuernder, schmerzstillender und antientzündlicher Wirkung. Enthalten sind Drainage-Pflanzen, welche die Aktivität wichtiger Entgiftungsorgane anregen und Pflanzen gegen Chronizität. Diese harmonisierende Mischung wird ergänzt durch Spurenelemente aus der Oligotherapie.

Erhältlich in der Opern Apotheke



KAPSELN GEGEN SILENT INFLAMMATION

Medizinalpilze

„Heilpilze“ haben großes antientzündliches Potential. Ausgewählte Heilpilze arbeiten in dieser Mischung durch ihren großen Wirkstoffpool sehr gut zusammen. Sie senken Entzündungsparameter, stärken und regulieren das Immunsystem, sind antioxidativ, antiviral und antifungal. Dazu kommen je nach Pilz spezifische Wirkungen auf das Nervensystem, Magen- und Darmschleimhäute.

Erhältlich in der Opern Apotheke



GEGEN OXIDATIVEN STRESS

Grazer Antioxidantien Kapseln

Ein Ungleichgewicht von freien Radikalen und antioxidativen Schutzsystemen des Körpers ist maßgeblich an Alterungsprozessen und am Entstehen und Fortschreiten zahlreicher chronischer Erkrankungen beteiligt. Antioxidantien Kapseln enthalten eine Kombination von stark antioxidativen Vitaminen und Pflanzenstoffen. Die Vitamine B2, C und E, Selen und Zink tragen dazu bei, Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Erhältlich in der Adler und Opern Apotheke



Symbolbild: Kurkumawurzel



DAS GERÜST DES LEBENS VERSTEHEN

Denkt man an den Rücken, hat man sofort das Bild der Wirbelsäule vor Augen, als Trägerin aller Lasten. Doch das Bild trägt. Die 24 Wirbel und 23 Bandscheiben werden erst durch unzählige Sehnen, Bänder und Muskelgruppen stabilisiert und lassen so den Menschen aufrecht durch das Leben gehen.

Klar ist, dass Bewegung der Motor zur Erhaltung unseres Skeletts und des Rückens im Besonderen ist. Sowohl die Knochendichte und Qualität der Knochenstruktur, als auch die Festigkeit und Elastizität des haltenden Bindegewebes, also der Sehnen, Bänder und Faszien sind abhängig davon.

Besonders in der Kindheit ist die Bewegung für die Ausbildung einer voll funktionstüchtigen, gesunden und belastungsfähigen Wirbelsäule von höchster Bedeutung. Laufen, Klettern, Springen oder Turnen sind also die Voraussetzung für eine gesunde Wirbelsäule. Leider tragen lange Schultage, langes Sitzen vor dem Computer, Handy oder Fernseher, bequeme Bus- oder Autofahrten zur Schule zur Schwächung des Rückgrats bei.

Im Erwachsenenalter kommen Fehlhaltungen, eine geringe Bewegungsfrequenz wegen sitzender Berufe, stressbedingte Verspannungen, Abnützungen durch eine Fehlbelastung, hormonelle Veränderungen und Übergewicht hinzu. Das sind auch die Gründe, warum fast jeder im Laufe seines Lebens einmal mit intensiven Rückenschmerzen zu tun hat. Behandelt werden Rückenschmerzen kurzfristig vom Arzt mit Schmerzmitteln, muskelentspannenden Medikamenten und teilweise mit Antidepressiva, wenn psychische Belastungen das auslösende Moment darstellen. Alle Therapien, die das Bindegewebe und die Muskulatur des Rückens mit einbeziehen, Physio-, Wärme- oder Manualtherapie, Massagen und Akupunktur unterstützen den Regenerationsprozess. Das Wichtigste dabei ist, dass der Patient in Bewegung kommt bzw. bleibt, auch wenn der Beginn oftmals schmerzhaft ist. Ideal sind spezielle Rücken-Trainings, die die tief liegenden Muskelstränge, welche Stabilität und Beweglichkeit der Wirbel-

säule gewährleisten, stärken und festigen. Unterstützend wirken in dieser Zeit schmerzstillende Cremes, wie Rubaxx CBD Gel, durchblutungsfördernde und entzündungshemmende Lotionen, wie Dul-X Back Relax oder die Grazer Rheumasalbe. Wer immer wieder von Rückenproblemen geplagt ist, dem ist frühzeitig eine Unterstützung des Bindegewebe- und Knochenaufbaus ans Herz zu legen.

Hierzu dienen Nahrungsergänzungsmittel, die Hyaluronsäure, Silizium, Chondroitin und Glucosamin sowie Vitamin D enthalten, wie z.B. Vertebene Kapseln. Natürlich ist ein guter Vitamin D-Spiegel und eine ausreichende Calcium-Zufuhr für die Knochengesundheit und damit auch für einen gesunden Rücken, von großer Wichtigkeit.



TIPP

Vorbeugen ist besser als Heilen!
Die beste Vorbeugung erzielt man altersunabhängig mit Bewegung: tägliches spazieren, wandern, tanzen oder turnen. Vielleicht treffen wir uns ja dabei.

Produkttipps

KREUZWEH ADÉ

DUL-X Gel-Crème Back Relax

Wirkt schnell bei Schmerzen und Verspannungen im Rücken und Kreuz. Die Gel-Crème mit natürlichen ätherischen Ölen, bewirkt auf der Haut eine angenehme Kühlung, die sofort Akutschmerzen lindert. Der Körper gleicht die entstandene Kühlung lokal durch eine vermehrte Wärmeproduktion aus. Dieser Wärmeeffekt unterstützt die Durchblutung, welche wiederum hilft, verhärtete Muskeln und Verspannungen zu lösen. Die Gel-Crème lässt sich gut auf der Haut verteilen und wirkt rasch und punktuell.

Erhältlich beim Wurzelsepp



WENNS IN DEN GELENKEN UND MUSKELN ZWICKT

Grazer Rheumasalbe

Die Rheumasalbe wirkt bei Gelenks- und Muskelschmerzen, wie Hexenschuss, Rückenschmerzen, Verstauchungen oder Prellungen. Die in der Salbe enthaltenen ätherischen Öle und Kampfer steigern die Durchblutung und führen zu einer leichteren Aufnahme der Wirkstoffe.

Erhältlich in der Adler und Opfern Apotheke



STÄRKT DAS BINDEGEWEBE

Grazer Hyaluronsäure Plus Kapseln

Hyaluronsäure ist eine körpereigene Substanz und wichtiger Bestandteil von Bindegewebe, Haut, Glaskörper des Auges, Gelenkflüssigkeit und Knorpel. Hyaluronsäure ist durch ihre hohe Wasserbindungsfähigkeit wesentlich für die Aufrechterhaltung des Feuchtigkeitsgehaltes der Haut verantwortlich. Sie sorgt für Elastizität und verbessert das Regenerationsvermögen. Collagen ist ein faserförmiges Strukturprotein, das wesentlich am Aufbau des Bindegewebes beteiligt ist.

Erhältlich in der Adler und Opfern Apotheke





HUSTEN UND SCHNIEFNASE – ERKÄLTUNG BEI KINDERN

Im Herbst beginnt wieder die Zeit, in der Kinder ständig eine Erkältung, Husten, Schnupfen oder eine der typischen Kinderkrankheiten mit nach Hause bringen. Das ist ganz normal und sogar notwendig für eine gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Kleinkinder sind im Schnitt sechs- bis zehnmal pro Jahr erkältet, der Grund hierfür ist, dass das Immunsystem von Kindern noch nicht vollständig ausgereift ist. Diese Infekte sind wichtig für Kinder, da sie dabei helfen die Immunabwehr zu stärken und ein gutes Immunsystem aufzubauen.



Erkältungskrankheiten treten vermehrt in der nasskalten Jahreszeit auf, da in einem unterkühlten Körper (kalte Finger, Zehen, Nase und Ohren) die Schleimhäute weniger gut durchblutet sind und damit leichter angreifbar für Viren und Erreger werden. Speziell auch im Kindergarten und der Schule werden diese Infekte über Tröpfchen weitergegeben. Ein bereits geschwächtes Immunsystem, Übermüdung oder Stresssituationen können das Entstehen von Erkältungen begünstigen.

Zu den typischen Symptomen einer Erkältung gehören u.a. Müdigkeit, Schnupfen, Niesreiz, erschwerte Atmung, Schluckbeschwerden, Husten und Kopfschmerzen. Die besten Mittel zur Behandlung von Erkältungen sind viel Ruhe, Wärme und ganz viel Kuscheln.

Die optimale Unterstützung sind einerseits warme Wickel in Kombination mit ätherischen Ölen, wie Thymian Linäol oder Kräuterbalsame aus Engelwurz und andererseits aber auch Raumsprays, die durch ihre wohlduftende Wirkung die Atemwege hervorragend unterstützen. Als klassisches Hausmittel, das jeder zu Hause hat, kann ich die Zwiebel wärmstens empfehlen. Aufgeschnitten neben dem Bett oder auch als Umschlag auf der Fußsohle oder der Brust bewirkt die Zwiebel wahre Wunder bei Husten und Schnupfen.

Da es gegen die Ursache von Erkältungskrankheiten bzw. gegen eine Vielzahl von Viren keine Medikamente und auch keinen Impfstoff gibt (außer z.B. Grippe-Impfstoff), besteht die wichtigste Vorsorge darin, das Immunsystem gut zu stärken! Ätherische Ölmischungen aus Mandelöl, Cajeput, Manuka und roter Mandarine auf der Fußsohle aufgetragen, helfen Erkältungsviren abzuhalten und wirken damit als Schutzschild für das Immunsystem.

Auch verschiedene Pflanzensäfte mit Sanddorn und Vitaminen unterstützen das Immunsystem auf natürliche Art und Weise. Sollte nach ein paar Tagen jedoch keine Besserung eintreten, ist ein Besuch beim Kinderarzt zu empfehlen.

TIPP

Regelmäßige Bewegung im Freien – auch bei jedem Wind und Wetter – sowie eine vitaminreiche und ausgewogene Ernährung unterstützen die Abwehrkräfte zusätzlich.



Produkttipps

PFLANZENKRAFT FÜR DIE ABWEHRKRÄFTE

Sanvita Immun+ Saft

Nur einmal täglich eingenommen, unterstützt die spezielle Formel mit Cistuskraut, Sanddorn und Holunderbeeren die Immunabwehr von innen und hilft so beim Kampf gegen Krankheitserreger und Keime. Besonders in Zeiten erhöhter körperlicher Belastung ist ein starkes Immunsystem wichtig, um sich vor Erkältungen zu schützen. Der fruchtig wohlschmeckende Saft ist ein pflanzliches Nahrungsergänzungsmittel, das den Körper mit allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen versorgt, die für eine normale Funktion unserer Abwehrkräfte unentbehrlich sind. Für Erwachsene und Kinder ab 3 Jahren geeignet.

Erhältlich beim Wurzelsepp



FÜR SCHNUPFNASEN UND HUSTENBÄREN

Auberg Dr. Klade's Meister Engelwurz und
Meister Thymian Balsam

Der feine Engelwurz Balsam mit ätherischen Ölen tut Schnupfnasen besonders gut. Er besteht aus Bienenwachs, Lanolin und Ringelblumenöl. Zusammen mit 100% reinen ätherischen Ölen wie z.B. Angelika und Majoran, ist er durch ihre desinfizierende und stark antivirale Eigenschaften bestens bei Schnupfen geeignet.

Der bewährte Thymian Brustbalsam vereint die Kraft von Lärchenpech mit ätherischen Ölen, die eine sehr gute Wirkung bei Husten haben. Der Brustbalsam befreit die Atemwege bei Erkältungen. Einfach auf Brust oder Rücken einmassieren. Empfohlen ab 1 Jahr.

Erhältlich beim Wurzelsepp



IMMUNKRAFT MOBILISIEREN MIT IMMUNLOGES®

Kinder und Eltern, die sich immer wieder gegenseitig anstecken, bringen alle Beteiligten an ihre Grenzen – nervlich und organisatorisch. Nur ein starkes Immunsystem mit genügend leistungs- und abwehrbereiten Immunzellen, lässt uns gut durch die Erkältungszeit kommen. immunLoges® mobilisiert die Immunkraft und kann somit frühzeitig eingreifen. Der patentierte Spirulina-Extrakt, Beta-Glucane, Vitamin C und D, sowie Selen und Zink machen immunLoges® einzigartig. Als Saft geeignet ab 1 Jahr.

Erhältlich in der Adler und
Opern Apotheke



KRAFT. TRAINING. GESUNDHEIT.

DAS RICHTIGE KÖRPERLICHE TRAINING BASIERT AUF ZWEI BAUSTEINEN: AUSDAUER UND MUSKELAUFBAU



Ein individuelles Krafttraining, definiert nicht nur unseren Körper, sondern wirkt sich auch positiv auf den gesamten Organismus, unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit aus. Heutzutage beanspruchen wir unseren Körper im Schnitt zwei Drittel weniger als noch vor 100 Jahren. Das führt folglich zu Übergewicht, leistungsschwache Organe, verringerte Mobilität und einem schwachen Immunsystem.

2) Krafttraining sorgt für eine gute Haltung!
Voraussetzung für eine schöne, aufrechte und stabile Körperhaltung ist ein trainierter Muskelapparat. Da wir oft krumm vor dem Computer, TV oder Handy sitzen, werden unsere Muskeln geschwächt, da sie wenig in Bewegung sind.
TIPP: Das RTC-Rückentraining – wir analysieren Ihre Haltung und die persönlichen Schwachstellen und erstellen ein individuelles Trainingsprogramm für Sie.

4) Muskeltraining senkt das Osteoporose-Risiko!
Es gibt viele Studien, die belegen, dass Muskel- und Knochenwachstum in einem direkten Zusammenhang stehen. Die Zug-, Druck- und Biegekräfte beim Krafttraining werden auf die Knochen übertragen, wodurch bei Belastung neue Knochen-substanz aufgebaut wird. Eine gute Durchblutung fördert weiterhin die Belastbarkeit unseres Skeletts. Die beste Prävention gegen Osteoporose sind also Sportübungen, bei denen die Knochen sehr stark in Anspruch genommen werden.

6) Schlechte Laune oder fehlende Motivation?
Krafttraining macht glücklich! Jede sportliche Aktivität setzt Glückshormone frei – wir fühlen uns gleich entspannter und fröhlicher. Abgesehen davon bewirkt Krafttraining einen niedrigen Säurewert im Blut, was unser Stresslevel senkt. Es wirkt sich ebenfalls positiv auf unser Selbstbewusstsein und Körpergefühl aus – es kann sogar Depressionen mildern und Ängste lösen.

8) Krafttraining beugt Diabetes vor!
Durch regelmäßiges Training und Muskelaufbau können die Blutzuckerwerte deutlich verbessert werden, da die Insulinsensibilität gesteigert wird. Der Körper kann daher mehr Glukose aufnehmen und lässt so den Blutzuckerspiegel sinken. Auch verschiedene Massagearten sorgen für einen besseren Blutfluss und lassen den Blutzucker sinken.

10) Krafttraining hält uns beweglich!
Auch im Alter bleiben wir durch Training unseres Bewegungsapparates noch mobil und fit. Krafttraining verbessert nicht nur unsere Körperwahrnehmung und Balance, es kann Sie auch vor gefährlichen Stürzen bewahren und für sichere Bewegungen im Alltag sorgen.



1) Muskeltraining hält uns jung!
Wenn Muskeln nicht regelmäßig beansprucht werden, werden sie schwach und wir verlieren unser natürliches Körpergefühl. Im Laufe unseres Lebens gehen 70% unserer Muskeln verloren. Damit Nährstoffe vom Gelenkknorpel aufgenommen werden können, braucht es Bewegung. Durch Stimulation können Nährstoffe vom Blut im Gelenkspalt aufgenommen werden und gelangen von dort aus mit der Gelenkflüssigkeit in den Knorpel. Außerdem liefert eine gut ausgebildete Muskulatur Schutz für Gelenke und Wirbel.

3) Krafttraining stärkt die Gelenke und beugt Verschleiß vor!
Unsere Rücken und unsere Gelenke sind der Schlüssel für alle unsere Bewegungen und erbringen tagtäglich enorme Leistungen. Daher sollte unser Körper regelmäßig in Bewegung bleiben, z.B. in einem der Gruppenkurse im EnVita.

5) Rücken- und Kopfschmerzen werden vermieden!
Viele von uns leiden an dem sogenannten Spannungskopfschmerz. Diese Schmerzen haben ihren Ursprung in einer verspannten Rückenmuskulatur. Gezieltes Krafttraining hilft die Muskulatur zu stärken und so dem Spannungskopfschmerz vorzubeugen. Bei chronischen oder sehr starken Kopfschmerzen sollte auf jeden Fall ein Arzt konsultiert werden.

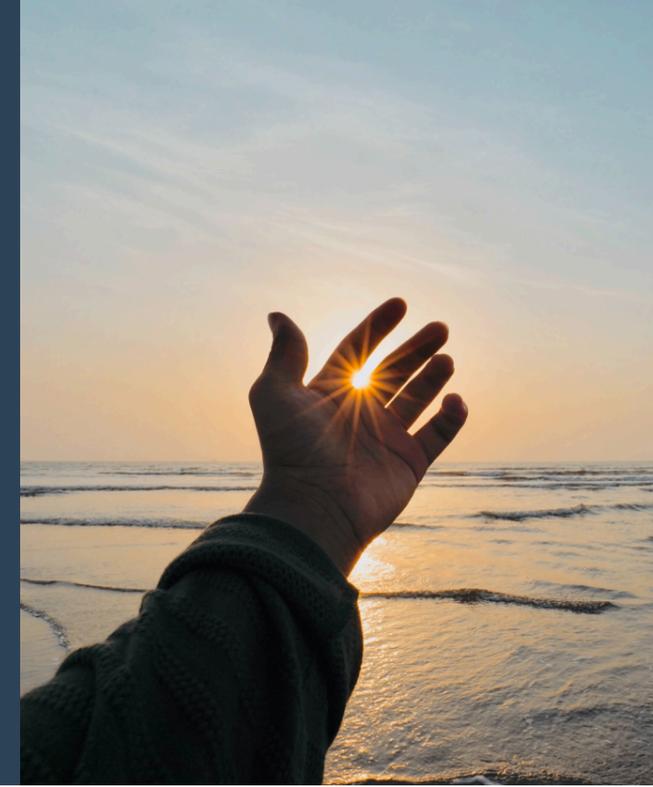
7) Muskeln verbrennen Fett!
Und das nicht nur während des Workouts. Eine ausgeprägte Muskelmasse verbrennt auch im Ruhezustand zahlreiche Kalorien, also sogar bei der Arbeit oder im Schlaf. Mittels einer Körperzusammensetzungsanalyse erhalten Sie aktuelle Informationen über Ihren Körperzustand.

9) Muskeltraining stärkt die Nerven!
Krafttraining wirkt sich nicht nur positiv auf unsere Muskeln aus, sondern sogar auch auf unsere Nerven und unser Gehirn. Da ein großer Teil unseres Nervensystems für die Muskeln zuständig ist, verstärken bereits einige Tage des Trainings, die Signalleitung in speziellen Bahnen des Rückenmarks und im motorischen Zentrum des Gehirns.

10 Gründe für ein regelmäßiges Krafttraining



VITAMIN D DER ALLROUNDER IN UNSEREM KÖRPER!



Wir laden Sie herzlich ein zum Vitaltag im EnVita Gesundheitszentrum

Nutzen Sie unsere großartigen Angebote zu exklusiven
Sonderpreisen im November!



- Präventions-Check zum Sonderangebot
- Kostenlose Teilnahme an unserem Workshop „Wirbelsäule, wie geht’s dir?“



- Kostenloses Probetraining in unserem Rücken-Therapie-Zentrum
- -50% auf unseren 10er Block (für alle Neukunden)

Gleich Termin vereinbaren unter:
0699 177 15 226 oder unter: office@envita.at



JETZT NEU: Vitamin-D-Messungen in der Opern Apotheke

Bei Vitamin D handelt es sich nicht wie der Name vermuten lässt um ein Vitamin, sondern um ein Hormon, das vielfältige Aufgaben in unserem Körper erfüllt. Es stärkt nicht nur unsere Knochen, sondern hemmt Entzündungen und reduziert die Anfälligkeit für Atemwegsinfekte, da „körpereigene Antibiotika“ vermehrt gebildet werden.

Neben diesen Eigenschaften besitzt Vitamin D auch eine immunregulierende Wirkung und sorgt für ein gesundes Gleichgewicht zwischen entzündungsfördernden und entzündungshemmenden Zellen. Vitamin D zeigt außerdem positive Effekte in Bezug auf Herz-Kreislauferkrankungen und hemmende Wirkung in der Entwicklung der Zuckerkrankheit.

Vitamin D kann in den warmen Jahreszeiten (April-September) und bei ausreichender Sonnenexposition von unserem Körper selbst gebildet werden. Dabei ist zu beachten, dass nur ab einem UV-Index größer 3 die Produktion stattfinden kann. Dies kann man entweder mithilfe eines Wetterdienstes herausfinden oder mithilfe des körpereigenen Schattens. Übersteigt die Größe des Schattens jene unseres Körpers, findet keine Produktion in unserem Körper statt.

Darum empfiehlt es sich jetzt in der Opern Apotheke seinen Vitamin D-Spiegel zu überprüfen, um für die kalte Jahreszeit gerüstet zu sein! Im Anschluss an die Messung erfolgt die Berechnung des individuellen Vitamin D-Bedarfes, sowie eine zielgerichtete Behandlung.

Dauer: ca. 20 min

Preis: mit Kundenkarte € 30,00

ohne Kundenkarte € 35,00

Nachkontrolle € 25,00



Mag. pharm. Dominic Wimmer
Apotheker

Terminvereinbarungen unter:
0316/829647 oder
office@opernapotheke.com



ETWAS FÜR JEDERMANN

SCHLAF GUT, TRÄUM SCHÖN!

Primavera Schlafwohl Balsam, Duftmischung und Kissenspray

Nach einem langen Tag ins weiche Kissen sinken und den süßen Duft warmer Geborgenheit einatmen. Der entspannende Duft von Lavendel, Neroli und Vanille wirkt wohltuend auf die Sinne und unterstützt einen gesunden Schlaf.

Die kuschelige **Schlafwohl Duftkomposition** aus 100 % naturreinen ätherischen Ölen hilft, den Alltagsstress hinter sich zu lassen und zu entspannen. Sie beruhigt die Sinne, unterstützt den gesunden Schlaf, wirkt ausgleichend und schenkt Geborgenheit.

Das praktische **Schlafwohl Kissenspray** versprüht einen entspannenden, kuscheligen Duft und sorgt zuhause und unterwegs für ein gutes Gefühl beim Einschlafen. Ein Hauch des Sprays verwandelt Ihr Kopfkissen in ein sanft duftendes Kuschelkissen.

Der neue **Schlafwohl Baby & Kinderbalsam** schafft durch Einreiben auf Brust und Rücken oder einer Füßchenmassage ein beruhigendes Einschlafritual vor dem Zubettgehen und fördert einen wohligen Schlaf. Träum süß!



Erhältlich beim Wurzelsepp

FÜR EINE JUNGE UND FALTENFREIE HAUT!

Börlind Natu Collagen Boost

In der Beauty-Welt erlebt Kollagen gerade einen Hype. Kein Wunder, denn der Power-Inhaltsstoff sorgt dafür, dass unsere Haut straff und fest ist. Sie möchten eine pralle und gut durchfeuchtete Haut? Entdecken Sie jetzt die veganen Produkte der BÖRLIND NATUCOLLAGEN Pflegeserie und geben Sie Ihrer Haut Volumen und Festigkeit zurück. Ergänzen Sie Ihre Pflegeroutine mit dem Power-Wirkstoff Kollagen und erleben Sie ein einzigartiges Hautgefühl.

Das **Volumen-Lippenserum** spendet Feuchtigkeit, reduziert Fältchen, füllt die Lippen sichtbar auf und definiert die Lippenkonturen. Das **Hals & Dekolleté Serum** ist besonders nährend, regt die hauteigene Kollagenproduktion an und glättet Knitterfältchen, während die Hautdicke gesteigert und das Stützgewebe der Haut gestärkt wird. Das **Augenserum** regt die hauteigene Kollagenproduktion an und glättet feine Linien. Für einen jugendlich, strahlenden und wachen Blick!



Erhältlich beim Wurzelsepp



Erhältlich beim Wurzelsepp

NASE GUT, ALLES GUT!

Dr. Töth® Basen Nasenspray

Die Nase ist wichtiger Bestandteil der Immunabwehr, denn sie filtert krankmachende Keime aus der Atemluft. Die Nasenschleimhaut hat eine Schlüsselfunktion im Kampf gegen Viren. Eine trockene Nasenschleimhaut kann diesen Aufgaben allerdings nicht mehr ausreichend nachkommen und ist ein Risikofaktor für Infektionen. Mit der richtigen Befeuchtung sorgen Sie für ein gesundes Klima in der Nase. Das ganze Jahr über sind die sensiblen Nasenschleimhäute Trockenheit, Feinstaub, Ozonbelastungen, Stress, Rauch usw. ausgesetzt. Mit dem Basen Nasenspray können mehrmals täglich die Schleimhäute zur Pflege befeuchtet werden. Die natürlichen Mineralstoffe und Spurenelemente beruhigen die gereizte Nasenschleimhaut, verdünnen den Nasenschleim, lösen Krusten und sorgen für feuchte Schleimhäute. Der handliche Spray ist ideal für die Anwendung daheim, unterwegs oder auf Reisen.



Erhältlich in der Opfern Apotheke

UNTERSTÜTZUNG FÜR IHR IMMUNSYSTEM

TCM Immunstark

Immunstark unterstützt und stärkt Ihr Immunsystem, aktiviert Immunzellen und verbessert den Energiespiegel (Qi). Diese Granulatmischung für Erwachsene aus der chinesischen Medizin enthält u.a. Tragant und medizinisch wirksame Pilzextrakte. Diese Pilze zeigen auch antibakterielle und antivirale Wirkungen und boostern Ihr Immunsystem. Einmal täglich morgens oder mittags einen Messlöffel dieser Mischung in warmem Wasser auflösen und trinken.

FEMANNOSE[®] N

EIN GEDICHT GEGEN BLASENENTZÜNDUNG.

Schnelle Wirkung
Guter Geschmack
Gute Verträglichkeit

SAG DER 
Blasenentzündung
Tschüss,
Baba!
Femannose 
hilft
GANZ WUNDERBAR. 

