

AUSGABE
2
2024

Meine GESUND ZEIT

Herbst & Winter

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



INKONTINENZ

Harnverlust bzw. Blasenschwäche

WINTERENERGIE

Energie und Immunsystem stärken
in der dunklen Jahreszeit

BITTE LÄCHELN

Gesunde Zähne bis ins hohe Alter!

04

INKONTINENZ
Das Tabuthema über
Harnverlust bzw. Blasenschwäche

06

BITTE LÄCHELN
Gesunde Zähne bis ins
hohe Alter!

08

WINTERENERGIE
Energie und Immunsystem
stärken in der dunklen Jahreszeit

INHALT

10

ARTHROSE
Natürliche Wege zur Linderung

12

SCHÖN ÜBER NACHT
Die Bedeutung der
nächtlichen Hautpflege

14

UNSERE IDEEN
im Herbst & Winter

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

viele unserer Kundinnen und Kunden besuchen uns, um die vom Arzt verschriebenen Medikamente abzuholen. Doch in unseren Apotheken erhalten Sie nicht nur diese, sondern haben auch die Möglichkeit, aktiv etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Es ist oft nicht ausreichend, nur auf Beschwerden zu reagieren – die Vorsorge spielt eine entscheidende Rolle. Deshalb bieten wir Ihnen eine breite Auswahl an selbst hergestellten Nahrungsergänzungsmitteln, die Ihnen helfen können, wichtige Nährstoffe, Vitamine und Mineralien zuzuführen, die im stressigen Alltag zu kurz kommen könnten. Egal, ob Sie Ihr Immunsystem stärken, Ihre Gelenke unterstützen oder Ihre allgemeine Vitalität steigern möchten – bei uns finden Sie hochwertige Präparate, die genau auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind.

Darüber hinaus stehen wir Ihnen jederzeit beratend zur Seite. Unsere speziell geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nehmen sich gerne Zeit für Ihre Fragen und beraten Sie umfassend – sei es zu Medikamenteneinnahme, möglichen Wechselwirkungen oder der Auswahl der passenden Pflegeprodukte. Auch in den Bereichen Ernährung, gesunder Lebensstil und Vorsorge unterstützen wir Sie kompetent. Um Ihnen eine individuelle Versorgung zu bieten, führen wir zudem verschiedene Messungen wie Blutdruck- und Cholesterinmessungen sowie Testungen wie Vitamin D- und Omega-3-Analysen durch. So können Sie sicher sein, dass Sie gezielt das Richtige für Ihre Gesundheit tun – ohne im „Blindflug“ Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen.



Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Daher verstehen wir uns nicht nur als Anlaufstelle für Medikamente, sondern auch als kompetente Partner in der Gesundheitsvorsorge. Schauen Sie gerne bei uns vorbei – wir haben immer ein offenes Ohr für Ihre Anliegen!

Tipp: Die Opern Apotheke bietet vom 14. Oktober bis 31. Dezember 2024 im Rahmen einer Sonderaktion eine Vitamin-D-Messung an.

**Mit besten Wünschen für Ihre Gesundheit,
die Familie Milenkovics**

KENNEN SIE SCHON...?

Mirjeta Neziri
Kosmetikerin, Fußpflegerin

Drei Dinge, die ich immer bei mir habe:
Handy, Kopfhörer, Lippenstift

Das tue ich für meine Gesundheit:
Sport, viel Wasser trinken und vor dem Schlafengehen unsere „All you need“ Kapseln nehmen.

Das bedeutet Glück:
Zeit mit meiner Familie, meinen Freunden und meiner zweiten Familie in der Arbeit verbringen.

Mirjeta sorgt in unserer Adler Kosmetik für Ihr Entspannen und Wohlfühlen. Als Leiterin eines Teams von sieben Fachkräften bietet sie Ihnen hochwertige Behandlungen für Gesicht und Körper an. Ihr größtes Anliegen sind erstklassige Produkte, makellose Hygiene und ausreichend Zeit für jede Kundin.



Mirjeta Neziri

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

PROJEKTLEITUNG & REDAKTION: Mag. Ulrike Stockreiter

LEKTORAT: Aurelia Hartinger

AUTOREN:
Nicht die Redaktion, sondern jeder Autor ist für den Inhalt des jeweiligen Artikels verantwortlich. Nachdruck nur mit Angabe der Quelle gestattet.

ERSCHEINUNGSWEISE: 2 x jährlich

LAYOUT & GRAFIK: Laura Gautsch

DRUCKEREI: Offsetdruck Bernd DORRONG, Graz

FOTOS: freepik.com, adobe stock, unsplash.com, pixabay.com.

Druckfehler vorbehalten, Meinung des Verfassers

Eucerin®

Setzt 10 Zeichen der Hautalterung zurück*

Unser Durchbruch in epigenetischer Forschung

Ergebnisse in 4 Wochen*

NEU

Eucerin
HYALURON-FILLER
EPIGENETIC SERUM
SPHESLINOL
HYALURON-EXTRAKT

PATENTED AGE CLOCK TECHNOLOGY

* Klinische Studien über 2 Wochen und 4 Wochen, Anwendung 2x täglich, 43 TeilnehmerInnen.
Anwendungstest über 4 Wochen, 160 TeilnehmerInnen.



INKONTINENZ

Tabuthema Inkontinenz – Harnverlust bzw. Blasenschwäche

Inkontinenz, oft als Tabuthema behandelt, betrifft Menschen jeden Alters und Geschlechts. Obwohl das Problem häufig mit älteren Menschen in Verbindung gebracht wird, sind auch viele junge Erwachsene betroffen. Sowohl Männer als auch Frauen können an Harninkontinenz leiden, was zu ungewolltem Harnverlust bei alltäglichen Aktivitäten wie Heben, Husten oder Niesen führen kann. Dieses Problem kann äußerst unangenehm und belastend sein und stellt für Betroffene eine erhebliche Beeinträchtigung der Lebensqualität dar.



Faktoren wie Bewegungsmangel, übermäßigen Koffeinkonsum und Rauchen verstärkt. Diese Lebensgewohnheiten können die Blasenmuskulatur und das umliegende Gewebe weiter schwächen, wodurch die Kontrolle über die Blasenfunktion noch schwieriger wird. Es ist daher wichtig, auf eine gesunde Lebensweise zu achten, um das Risiko von Inkontinenz zu minimieren.

Hilfsmittel und Behandlungsoptionen

Obwohl Harninkontinenz eine Herausforderung darstellt, gibt es zahlreiche Möglichkeiten, die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern. Eine der effektivsten Maßnahmen ist die Stärkung des Beckenbodens durch gezielte Übungen. Diese können helfen, die Muskulatur zu kräftigen und die Kontrolle über die Blasenfunktion zu verbessern. Physiotherapie und spezielle Trainingsprogramme können ebenfalls unterstützend wirken. Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl an Produkten und Hilfsmitteln, die den Alltag von Inkontinenzpatienten erleichtern können. Dazu gehören spezielle Einlagen und Inkontinenzhosen, die diskret und komfortabel sind. Auch medikamentöse Behandlungen und chirurgische Eingriffe können in einigen Fällen erforderlich sein, um die Symptome zu lindern und die Kontrolle über die Blase wiederherzustellen.

Wir empfehlen auch die Einnahme von speziellen Nahrungsergänzungsmitteln, die darauf abzielen, die Blasenmuskulatur zu stärken und die Funktion der Harnwege zu unterstützen. Diese Kapseln enthalten natürliche Inhaltsstoffe, die helfen können, die Symptome der Inkontinenz zu reduzieren und die Lebensqualität zu verbessern.

Es ist wichtig, das Thema Inkontinenz offen anzusprechen und sich

nicht dafür zu schämen. Viele Menschen leiden darunter, und es gibt zahlreiche Unterstützungs- und Behandlungsmöglichkeiten. Durch Aufklärung und den Austausch von Erfahrungen kann das Stigma

rund um Harninkontinenz abgebaut werden und Betroffene können die Hilfe und Unterstützung erhalten, die sie benötigen.

PRODUKTTIPPS



Dr. Böhm® Kürbis für den Mann

Für Blase und Prostata

Hoch konzentrierte Kürbis-Kraft für den Mann ab 40:

- Vorteilhaft bei häufigem nächtlichem Harndrang, Nachtröpfeln und schwachem Harnfluss
- Unterstützt einen normalen Harnfluss
- Hoch dosierter Extrakt
- Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.



Grazer Urovital Kapseln

Für eine gesunde Blase

Die Kapseln vereinen den natürlichen Cranberry-Extrakt mit D-Mannose. D-Mannose ist ein Einfachzucker, der vom Körper kaum verstoffwechselt und über Niere und Blase ausgespült wird. Neben dem Cranberry-Extrakt enthalten die Kapseln vor allem Vitamin C. Dies trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei und sorgt für ein starkes Immunsystem. Besonders bei Frauen sehr beliebt.



Uroakut®

Blasentzündung? Nein, danke!

UroAkut® bietet Abhilfe bei akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten. Die Kombination aus D-Mannose & Cranberry setzen Blasenentzündungen ein Ende. Zusätzlich unterstützen Vitamin C & D3 das Immunsystem. Zum Diätmanagement bei akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten.



Grazer Männer-Kapseln

Zur Gesunderhaltung von Blase und Prostata

Kürbissamen- und Granatapfelextrakt leisten einen Beitrag zur Gesunderhaltung von Blase und Prostata. Granatapfelextrakt, Vitamin E, Lycopin, Betacarotin, Selen und Zink tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Folsäure leistet einen Beitrag zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung und zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel. Zink trägt zur Erhaltung eines normalen Testosteronspiegels im Blut bei.

Alle Produkte erhältlich in der Adler und Opern Apotheke



BITTE LÄCHELN

Gesunde Zähne bis ins hohe Alter!

Karies und Parodontitis (Zahnbettentzündung) sind die häufigsten Ursachen für Zahnverlust. Ein Zusammenspiel von Bakterien, mangelhafter Zahnhygiene und Essgewohnheiten sind dafür verantwortlich. Um Zähne, Zahnfleisch und die Zunge lange gesund zu erhalten, ist eine sorgfältige Mundhygiene die wichtigste Voraussetzung. Die regelmäßige und gründliche Entfernung von bakteriellen Zahnbelägen (Plaque) ist ein wichtiger Beitrag zur Vorbeugung von Karies, Mundgeruch, Zahnfleischproblemen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Doch wie sieht die optimale Mundhygiene aus?

Die richtige Zahnbürste

Das Werkzeug Nummer 1 in Sachen Mundhygiene ist die Zahnbürste. Egal ob Handzahnbürste, elektrisch oder mit Ultraschall -wichtig ist, dass die Bürste mindestens zweimal täglich zum Einsatz kommt. Von Vorteil ist auch ein nicht zu großer Bürstenkopf, damit auch die hinteren Backenzähne problemlos erreicht werden können. Achten sie darauf, dass die Zahnbürste spätestens alle 2 Monate gewechselt wird. Nicht nur die richtige Technik und die geeignete Zahnbürste sind entscheidend, sondern auch welche Zahnpasta eingesetzt wird. Diese hat immer die primäre Aufgabe, die Zähne von Plaque und anderen Rückständen zu befreien, denn die in der Plaque enthaltenen Bakterien können zu Entzündungen und zu Karies führen.

Zahnpasta ist nicht gleich Zahnpasta

Für unterschiedliche Bedürfnisse gibt es eine große Auswahl an Zahnpasten. In Abhängigkeit davon, welche Inhaltsstoffe enthalten sind, kann eine Zahnpasta verschiedene zusätzliche Aufgaben erfüllen und so gilt zum Beispiel die Anwendung einer fluoridhaltigen Zahnpasta als wichtiger Beitrag zur Kariesprophylaxe. Sie machen den Zahnschmelz widerstandsfähiger gegen Säuren, in dem sie einen Schutzfilm bilden. Die meisten Zahnpasten enthalten 1000 bis 1500 ppm Fluorid. Für kleinere Kinder stehen Zahnpasten mit niedrigerem Fluoridgehalt zur Verfügung. Neben dem Kariesschutz enthalten einige Zahnpasten auch zusätzliche Stoffe, die unter anderem entzündliche Prozesse am Zahnfleisch minimieren, eine aufhellende Wirkung haben, sowie

Mundgeruch bekämpfen oder verhindern sollen. Aufhellende Zahnpasten arbeiten mit einer hohen Abrasivität und sollten nur sporadisch genutzt werden. So stehen unter anderem Zahnpasten gegen Zahnfleischbluten, für schmerzempfindliche Zähne oder auch gegen Zahnschmelzabbau zur Verfügung.

Warum sollten auch die Zahnzwischenräume täglich gereinigt werden?

Eine gute Mundhygiene beinhaltet aber auch die Reinigung der Zahnzwischenräume und der Zungenoberfläche. Denn hier sammeln sich häufig eine Vielzahl an Bakterien. Dafür eignen sich die praktischen Mini-Interdentalbürsten, die vor allem bei größeren Zahnzwischenräumen, Brücken, Implantaten oder Zahnspangen zur Anwendung kommen. Für sehr enge Zahnzwischenräume sollte auf Zahnseide zurückgegriffen werden. Im Gegensatz zur Zahnbürste müssen die Interdentalbürsten und die Zahnseide nur einmal täglich zum Einsatz kommen. Auch hier ist ein regelmäßiger Wechsel, alle 14 Tage, empfehlenswert. Wichtig: Die Zwischenraumbürsten werden ohne Zahnpasta angewendet. Gut zu wissen: Vor allem bei den ersten Anwendungen kann es passieren, dass das Zahnfleisch blutet. Dies ist ein Zeichen dafür, dass bereits eine Entzündung besteht. Durch eine regelmäßige Reinigung sollten die Blutungen mit der Zeit nachlassen.

Wann und wie lange Zähne putzen?

Eine einfache Faustregel, die Sie sich merken können, ist die Zwei und Zwei Regel. Zweimal täglich zwei Minuten lang putzen und dabei einen zeitlichen Abstand von 30 Minuten nach den Mahlzeiten einhalten. Wer diese Zeit nicht hat, dem empfehle ich lieber schon vor der ersten Mahlzeit die Zahnbürste zu benutzen. So stärken die Mineralstoffe in der Zahnpasta gleichzeitig den Zahnschmelz und so wird verhindert, dass der geschwächte Zahnschmelz durch säurehaltige oder zuckerhaltige Lebensmittel wie Fruchtsäfte, Marmelade und Joghurt angegriffen wird.

Mundwasser ja oder nein?

Die Anwendung einer geeigneten Mundspülung kann die Zahnpflegeroutine sinnvoll ergänzen. Für die tägliche Anwendung sind

Zungenereiner

kosmetische Mundspülungen geeignet, die Fluoride oder eine niedrige Konzentration des Antiseptikums Chlorhexidin enthalten. Medizinische Mundspülungen hingegen werden zur Behandlung von bestehenden Zahnfleischproblemen eingesetzt. Sie enthalten Chlorhexidin in höherer Konzentration und sollten nur kurzfristig angewendet werden.

Integrieren Sie auch die Zungenreinigung in Ihr tägliches Mundhygiene-Programm - denn so können Sie die Anzahl der geruchbildenden Bakterien deutlich reduzieren. Wichtig ist, dass man einen Zungenereiner verwendet, mit dem man gut das hintere Drittel der Zunge erreicht- denn dort ist die Bakteriendichte besonders hoch.

Meine Tipps

Nicht rauchen: Rauchen erhöht das Risiko für Zahnfleisch-erkrankungen und verschlechtert die Wundheilung.

Speichel schützt: Mundtrockenheit ist schlecht für die Zähne. Daher ausreichend trinken, um die Schleimhäute feucht zu halten und die Speichelproduktion zu unterstützen.

Ernährung: Auf eine ausgewogene Ernährung (Getreide, Obst, Gemüse, fettarme Milchprodukte) achten. Kalzium, Phosphor, Vitamin A, Vitamin C und Vitamin D fördern die Zahngesundheit. Zu viel Zucker fördert das Wachstum von Kariesbakterien.

Getränke: Limonaden, Eistee, Fruchtsäfte oder Energy-Drinks enthalten oft zahnschädigende Säuren. Diese sollten nur selten konsumiert werden. Danach den Mund mit Wasser spülen.

Nach den Mahlzeiten zuckerfreie Kaugummi kauen: Diese hemmen das Wachstum von Kariesbakterien und regen die Speichelproduktion an.

Eltern und Kinder: Eltern stehen oft vor dem Problem, ihren Kindern zu demonstrieren, wie wichtig es ist, ihre Zähne gründlich zu putzen. Dafür sind Plaque-Färbetabletten perfekt. Farbenfrohe Sanduhren eignen sich zur Einhaltung der empfohlenen zwei Minuten Putz-Zeit und sind ideal zur Motivation der Zahnpflege.

Extra Tipp: Eine professionelle Zahnreinigung sollte ein bis zweimal jährlich beim Zahnarzt durchgeführt werden.

PRODUKTTIPPS

Chlorhexamed® Forte & Parodontax med

Chlorhexamed Forte* ist ein antibakterielles Mundspülmittel gegen Zahnfleischentzündungen. Parodontax med** ist eine Zahnpasta, die Plaque entfernt und Zahnfleischbluten reduziert. Beide fördern die Mundgesundheit.

*Arzneimittel: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Wirkstoff: Chlorhexidin. Stand: August 2024. Marken sind Eigentum der Haleon Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. BG-JV.HLN 240805
**Kosmetikum



Grazer Zahnfleischpinselung

Bei Zahnfleischentzündungen und entzündlichen Irritationen.

Lösung zur lokalen Anwendung auf der Mundschleimhaut. Die enthaltene Kamillen- und Myrrhentinktur können antiseptisch, entzündungshemmend und schmerzstillend wirken. Blutwurz- und Ratanhiatinktur können zusammenziehend wirken und Vitamin C das Bindegewebe stärken. Der Pfefferminzspiritus hat eine kühlende Wirkung.

Grazer Parodontal Kapseln

Für ein gesundes Zahnfleisch

Das enthaltene Q10 kann Zahnfleischtaschenbildung vermindern und die Zerstörung der Gewebsstruktur verlangsamen. Das Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Zahnfleisches bei. Der Cranberryextrakt kann Karies, Zahnfleischentzündungen und Parodontitis vorbeugen.



Alle Produkte erhältlich in der Adler und Opern Apotheke



WINTERENERGIE

Energie und Immunsystem stärken in der dunklen Jahreszeit

Die Tage werden kürzer, die Sonnenstrahlen seltener, und die Nächte länger. Gerade in der dunklen Jahreszeit verspüren viele Menschen weniger Motivation und oft auch schlechtere Laune. Das ist kein Zufall, denn weniger Tageslicht hat einen direkten Einfluss auf unseren Körper. Besonders wichtig ist es daher, tagsüber so viel frische Luft und Sonnenlicht wie möglich zu tanken, um unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit zu unterstützen.

Bewegung an der frischen Luft stärkt Körper und Geist

Das Sonnenlicht ist nicht nur eine Quelle für Vitamin D, es aktiviert auch die Produktion des stimmungsaufhellenden Hormons Serotonin im Gehirn. Ein Spaziergang im Freien, ein wenig Bewegung an der frischen Luft – all das wirkt sich positiv auf unsere Psyche aus, fördert die Durchblutung und stärkt das Immunsystem. Nutzen Sie die hellen Stunden des Tages, um Energie zu tanken und Ihre Stimmung aufzuhehlen!

Unterstützung von innen: Nährstoffe für Wohlbefinden und Energie

Wenn es draußen an Licht und Wärme fehlt, kann man den Körper von innen unterstützen. Unsere „Grazer Gute Laune Kapseln“ aktivieren die Serotoninproduktion auf natürliche Weise. Die wertvolle Kombination aus B-Vitaminen, Magnesium und Tryptophan wirkt wahre Wunder für das Gemüt und sorgt für einen stimmungsaufhellenden Effekt. Um Müdigkeit und Erschöpfung entgegenzuwirken, empfehle ich in den Wintermonaten die Einnahme von „Grazer Q10 Kapseln“. Q10 ist ein wichtiger Energiespender für die Zellen und kann dabei helfen, den Energiehaushalt zu stabilisieren. Kombiniert mit den „Grazer B-Komplex Kapseln“, die eine Vielzahl an B-Vitaminen enthalten, unterstützen Sie das Nervenkostüm und den Energiestoffwechsel – eine perfekte Kombination für mehr Kraft und Ausdauer in der kalten Jahreszeit.

Magnesium: Der Stressmanager für Körper und Seele

Magnesium ist ein echter Alleskönner, wenn es um die körperliche und geistige Gesundheit geht. Es spielt eine zentrale Rolle bei der

Kommunikation zwischen Nervenzellen und Muskelzellen, reguliert die Herzfunktion und ist essenziell für viele Stoffwechselprozesse. Gerade in stressigen Zeiten oder bei körperlicher Belastung ist Magnesium unverzichtbar. Es hilft, den Körper auf allen Ebenen zu unterstützen – körperlich, geistig und emotional. Besonders an kalten, nassen Tagen, wenn das Immunsystem auf Hochtouren arbeiten muss, ist Magnesium der ideale Begleiter.

Stärkung des Immunsystems

Ein geschwächtes Immunsystem erhöht das Risiko für Erkältungen und grippale Infekte. Deshalb ist es gerade in den Wintermonaten besonders wichtig, auf ausreichend Schlaf, Ruhephasen, eine gesunde Ernährung und genügend Flüssigkeitszufuhr zu achten. Doch oft ist dies im hektischen Alltag nicht einfach umzusetzen. In solchen Fällen kann unser bewährtes „Opern Schutzschild“ helfen – eine Mischung aus ausgewählten chinesischen Kräutern, die das Immunsystem stärkt. Einfach einmal täglich eingenommen, ist es eine unkomplizierte, aber wirksame Unterstützung für die Abwehrkräfte.

Bewegung für das Wohlbefinden

Neben einer guten Nährstoffversorgung ist Bewegung ein Schlüssel für das allgemeine Wohlbefinden – sowohl körperlich als auch geistig. Ein Spaziergang an der frischen Luft, eine Joggingrunde in der winterlichen Sonne oder eine Wanderung in den Bergen helfen, Glücksgefühle zu wecken und das Stressniveau zu senken. Bewegung und frische Luft fördern nicht nur das Immunsystem und geben uns Energie, sondern wirken auch wie ein natürlicher Stimmungsaufheller.

Fazit

Ob durch Bewegung, gesunde Ernährung oder unterstützende Nahrungsergänzung – in der dunklen Jahreszeit sollten wir unserem Körper und Geist besondere Aufmerksamkeit schenken. So bleibt das Immunsystem stark, die Energie erhalten und die Laune gut, auch wenn die Tage kürzer werden.

PRODUKTTIPPS



Dr. Wolz Zell Oxygen® + Gelée Royale 600mg Ampullen

Für Wohlbefinden & Vitalität

Gelée Royal hat eine positive Wirkung auf die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Nicht nur Sportler schätzen es als kraftvolles Energiepaket, sondern auch all jene, die unter Stress leiden, Probleme mit der Haut haben oder erschöpft sind.

- Lebenskraft und Vitalität
- Zur Reduzierung von Müdigkeit und Erschöpfung
- Zur Unterstützung des Energiestoffwechsels

nadLIFE® Energy+

Die Energie kommt aus Deinen Zellen!

Unsere Zellen benötigen Treibstoff für ihre tägliche Arbeit. Unterstütze Deine Zellen daher mit nadLIFE® Energy+ und versorge sie von innen heraus mit Energie¹. Erlebe die einzigartige Kombination aus Niacin, Spermidin und Zink – eine absolute Weltneuheit!

¹Niacin trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.



Grazer Magnesium Kapseln

Magnesiumhaushalt stärken



Magnesium ist für eine ordnungsgemäße Funktion zahlreicher Stoffwechselfvorgänge unseres Körpers notwendig. Es ist wichtig zur Unterstützung der Muskulatur und für ein normales Nervensystem. Es trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

Opern TCM Schutzschild

Für Energie und Immunsystem

Diese Granulatmischung, die auf den Prinzipien der TCM basiert, kann das Immunsystem stärken, die Aktivierung der Immunzellen fördern und den Energiespiegel (Qi) verbessern. Zu den Inhaltsstoffen gehören unter anderem Tragant und Pilzextrakte, die antibakterielle und antivirale Eigenschaften haben können.



Erhältlich beim Wurzelsepp

Erhältlich in der Adler und Opern Apotheke



Mag. pharm. Dominic Wimmer aus der Opern Apotheke klärt auf

Gesund und gut geschützt: Sinnvolle Impfungen

Impfungen sind ein essenzieller Bestandteil der Gesundheitsvorsorge, insbesondere im Alter, wenn das Immunsystem weniger stark ist. Doch welche Impfungen sind relevant für mich und wann sollte ich sie auffrischen?

Wichtige Auffrischungen:

1. FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis):

- Alle 5 Jahre
- Ab 60 Jahren alle 3 Jahre

2. Vierfachimpfung (Diphtherie, Tetanus, Polio und Pertussis):

- Alle 10 Jahre
- Ab 60 Jahren alle 5 Jahre

Sinnvolle Impfungen im Alter

Mit zunehmendem Alter ist es sinnvoll, sich gegen bestimmte Erkrankungen impfen zu lassen, um schwerwiegende Komplikationen zu vermeiden.

Gürtelrose (Herpes Zoster): Ab 50 Jahren kann man, sich zweimalig impfen lassen. Diese Impfung schützt vor der schmerzhaften Gürtelrose, die durch das Varizella-Zoster-Virus ausgelöst wird.

Pneumokokken: Eine zweimalige Impfung wird empfohlen, um sich vor Pneumokokken-Infektionen zu schützen, welche schwere Lungenentzündungen und andere schwerwiegende Erkrankungen verursachen können.

RSV (Respiratorisches Synzytial-Virus): Eine einmalige Impfung ist ab 60 Jahren verfügbar und schützt vor RSV-Viren, die bei älteren Menschen zu schweren Atemwegserkrankungen führen können. Zudem kann diese Impfung werdenden Müttern in der 24. bis 36. Schwangerschaftswoche verabreicht werden, um Neugeborene zu schützen.

Grippeimpfung: Die jährliche Grippeimpfung sollte vor der Grippesaison erfolgen.

Corona-Impfung: Besonders für Risikopatienten wird eine Corona-Impfung empfohlen, um schwere Verläufe zu verhindern.

Fragen und Beratung

Wenn Sie unsicher sind, welche Impfungen für Sie relevant sind und welche Auffrischungen Sie benötigen, stehen wir Ihnen gerne für eine individuelle Beratung zur Verfügung.



ARTHROSE

Natürliche Wege zur Linderung: Wie man Arthrose effektiv behandeln kann

Arthrose, auch als „Gelenkverschleiß“ bekannt, ist eine degenerative Gelenkerkrankung, die meist mit zunehmendem Alter auftritt. Sie entsteht durch den fortschreitenden Abbau des Gelenkknorpels, was zu Schmerzen, Steifheit und eingeschränkter Beweglichkeit führt. Besonders betroffen sind Knie-, Hüft- und Fingergelenke, wo die Belastung im Laufe der Jahre zu einem verstärkten Verschleiß führt.

Unterstützung aus der Natur

Pflanzliche Arzneimittel bieten natürliche Linderung bei Arthrose. Teufelskrallen, Weidenrinde und Hagebutte wirken entzündungshemmend und schmerzlindernd. Brennnessel und Löwenzahn fördern die Entgiftung des Körpers und reduzieren Entzündungen. Weihrauch, bekannt für seine entzündungshemmenden Eigenschaften, kann Schwellungen und Schmerzen verringern.

Physikalische Therapie

Physikalische Therapien sind bei Arthrose hilfreich. Sowohl Wärme- als auch Kälteanwendungen können eingesetzt werden, je nach Symptomen. Wärmeanwendungen wie Fango- oder Moorpackungen fördern die Durchblutung und lockern verspannte Muskulatur. Heiße Umschläge mit Beinwell, einer Pflanze mit entzündungshemmender Wirkung, sind ebenfalls wirksam. Kälte hingegen eignet sich besonders bei akuten Entzündungen, um Schwellungen zu reduzieren.

Gelenkschmerzen reduzieren

Zur natürlichen Linderung von Gelenkschmerzen ist eine Kombination aus pflanzlichen Heilmitteln, physikalischer Therapie und einem aktiven Lebensstil ideal. Regelmäßige Bewegung stärkt die Gelenke, fördert die Durchblutung und kann den Abbau des Knorpelgewebes verlangsamen. Ergänzend helfen ätherische Öle wie Eukalyptus- und Rosmarinöl, die Schmerzen zu lindern und die Durchblutung zu verbessern.

Eine ausgewogene Ernährung kann Arthrose-Symptome positiv beeinflussen. Lebensmittel reich an Omega-3-Fettsäuren, wie Fisch und Leinöl, wirken entzündungshemmend. Antioxidantien aus Obst und Gemüse schützen die Zellen und unterstützen die Gelenkgesundheit. Der Verzicht auf Zucker und gesättigte Fette kann Entzündungen weiter reduzieren.

Bewegung ist essenziell für gesunde Gelenke. Gelenkschonende Sportarten wie Schwimmen und Radfahren stärken die Muskulatur und erhalten die Beweglichkeit. Regelmäßige Bewegung reduziert nicht nur Schmerzen, sondern verbessert auch die allgemeine Lebensqualität.

Ätherische Öle wie Cajeput- und Rosmarinöl bieten natürliche Linderung bei Gelenkschmerzen. Sie können durch Massagen oder Bäder angewendet werden, um Entzündungen zu reduzieren und Schmerzen zu lindern. Lavendelöl hat eine beruhigende Wirkung und kann zur Entspannung der Muskulatur beitragen.

TIPP: Gelenke Tee

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| 15 g Teufelskrallwurzel | 15 g Hagebutte mit Samen |
| 15 g Katzenkrallen | 20 g Brennnessel |
| 10 g Wacholderbeere | 10 g Krauseminze |
| 15 g Weidenrinde | |

Wir mischen den Tee gerne für Sie im Haus

PRODUKTTIPPS

Wurzelsepp Weihrauch Gelenkscreme Wohltuend bei Gelenkschmerzen

Zur unterstützenden Behandlung bei Beschwerden des Bewegungsapparates eignet sich Weihrauchöl in Kombination mit Arnika. Äußerlich angewandt kann Weihrauch gezielt zur Linderung solcher Probleme eingesetzt werden.



Erhältlich beim Wurzelsepp



Magister Doskar Nr. 2 Tropfen Wirbelsäulen- und Gelenkstropfen

Ihr homöopathischer Begleiter bei Verstauchungen, Verrenkungen, Lenden- und Kreuzbeinschmerzen sowie Nervenschmerzen. Natürlich vertrauen – homöopathisch unterstützen.

Erhältlich in der Adler und Opfern Apotheke

Grazer Gelenks Kapseln Zur Unterstützung der Gelenke und Bänder

Die Mischung aus Vitaminen und Nährstoffen fördert die Gesundheit von Gelenken und Knochen. Vitamin C unterstützt die Kollagenbildung für eine normale Knorpel- und Knochenfunktion, während Vitamin D die Calcium- und Phosphorverwertung fördert. Selen, Mangan und Vitamin E schützen die Zellen vor oxidativem Stress, wobei Mangan zusätzlich die Bildung von Bindegewebe unterstützt und zur Gelenkbeweglichkeit sowie Elastizität der Bänder beiträgt.



Pure Encapsulations® Chondro aktiv Freude an Bewegung

Chondro aktiv von Pure Encapsulations liefert innovatives UC-II Kollagen sowie Vitamin C und Mangan für den Knorpel.



Jessica Wippel vom Wurzelsepp klärt auf

Mystische Raunächte

Der Ursprung der Raunächte liegt in der unterschiedlichen Zeitbemessung von Mond- und Sonnenjahr. Das Mondjahr misst 354 Tage und das Sonnenjahr 365 Tage. Diese Differenz also 11 Tage bzw. 12 Nächte sind die sogenannten Raunächte, diese sind von **25.12. – 05.01.** Unsere keltischen und germanischen Vorfahren liebten die mystische Zeit zwischen den Zeiten, in der sich die Tore der Welten öffnen und das Jahresrad stillsteht. In den Raunächten durfte weder gewebt, gewaschen noch geputzt werden.

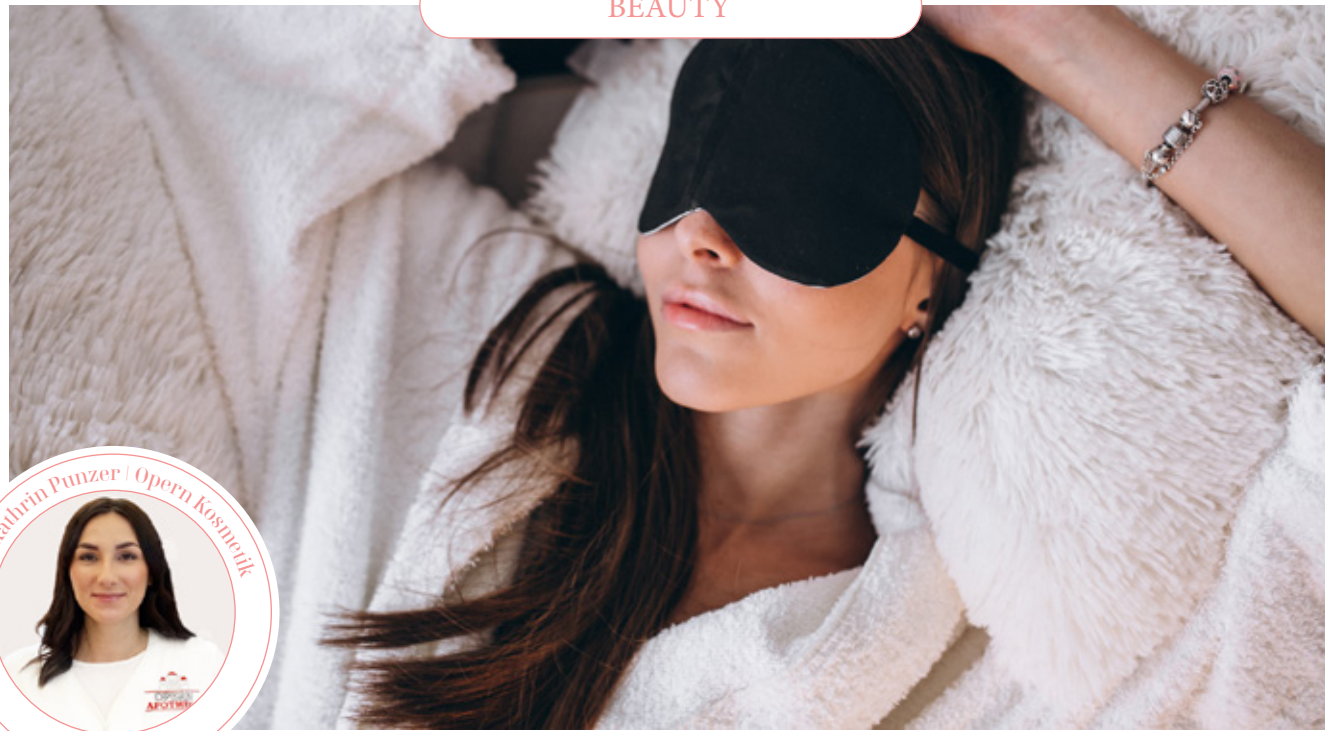
In diesen Tagen wurden Haus und Hof geräuchert, um die dunklen Mächte fernzuhalten und den Segen der Götter zu erbitten. In den Raunächten haben die Kräuter und Räucherpflanzen eine besonders starke Wirkung. Der duftende Rauch spricht zu Körper und Seele, er holt uns aus dem Alltag heraus und gibt uns Raum für Inspiration und Entfaltung. Ein anderer Zweck des Räucherns ist aber auch die Abwehr von Krankheiten. Typische Räucherpflanzen sind zum Beispiel: Mistel, Weihrauch, Johanniskraut, Alant, Beifuss uvm.

Jede Raunacht hat eine bestimmte Bedeutung. Mehr dazu erfahren Sie bei meinem

**Vortrag
am 04.12.2024
um 18:30 Uhr
beim Wurzelsepp**

Bitte um Anmeldung unter
0316 835 240.

Eure Kräuterfee Jessica Wippel



SCHÖN ÜBER NACHT

Die Bedeutung der nächtlichen Hautpflege

Der „Schönheitsschlaf“ – Was geschieht während der Nachtruhe?

Der Begriff „Schönheitsschlaf“ ist weit mehr als nur ein Sprichwort. Tatsächlich hat Schlaf einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheit und Haut. Während der Nacht produziert unser Körper zahlreiche Hormone, insbesondere Wachstumshormone wie Somatotropin, die die Erneuerung der Hautzellen unterstützen. Zudem steigt die Produktion von Melatonin, einem Hormon, das freie Radikale bekämpft. Diese freien Radikale können Lipide und Proteine in der Haut schädigen. Dank der erhöhten Hormonfreisetzung regeneriert sich die Haut nachts bis zu dreimal schneller als tagsüber. Außerdem wird die Kollagenproduktion in der Nacht angeregt, was die Hautelastizität und -flexibilität verbessert und einen Anti-Aging-Effekt hat.

Auswirkungen von Schlafmangel auf die Haut

Schlafmangel kann erhebliche Auswirkungen auf unsere Haut haben. Unzureichender Schlaf stört die Stoffwechselprozesse, schwächt das Immunsystem und beeinträchtigt

die Hautversorgung. Der erhöhte Stresshormonspiegel (wie Kortisol und Adrenalin) kann zu einem Abbau von Kollagen, geschwollenen Augen und dunklen Augenschatten führen. Zudem wird die Fettproduktion der Haut gesteigert, was zu Unreinheiten führen kann. Das Ergebnis von Schlafmangel ist eine fahl wirkende Haut und eine beschleunigte Hautalterung. Für die meisten Menschen werden sieben bis zehn Stunden Schlaf pro Nacht empfohlen. Wichtig ist nicht nur die Dauer, sondern auch der Zeitpunkt: Die beste Schlafenszeit liegt zwischen 20 und 24 Uhr, wobei besonders die ersten drei Stunden entscheidend sind, da in dieser Phase die Hormonproduktion am höchsten ist.

Tipps für einen effektiven Schönheitsschlaf – Die richtige Abendroutine

Um einen optimalen Schönheitsschlaf zu gewährleisten, ist eine gründliche Abendroutine unerlässlich. Entfernen Sie abends gründlich Schmutz, Talg und Make-up, um Unreinheiten vorzubeugen. Eine hochwertige Nachtpflege ist ebenso wichtig, da die Haut in der Nacht besonders gut von Wirkstoff-

fen wie Hyaluron, Retinol und Antioxidantien profitiert. Daher empfiehlt es sich, eine spezielle Nachtcreme zu verwenden, die gezielt darauf ausgelegt ist, das Hautgewebe zu pflegen, zu beruhigen und zu regenerieren. Nachtpflegeprodukte sind in der Regel reichhaltiger als Tagescremes, da sie keinen UV-Schutz oder Schutz vor Umwelteinflüssen benötigen. Sie ent-

halten oft Antioxidantien zur Neutralisierung freier Radikale sowie Feuchtigkeitsspender und Lipide zur optimalen Hautpflege. Zusätzlich empfehle ich eine pflegende Overnight-Maske ein- bis zweimal pro Woche zu verwenden, um die Haut ergänzend zu verwöhnen.

PRODUKTTIPPS



Avène Dermabsolu Intensiv-Konturstraffende Nachtcreme

Die hochwirksame Formulierung mit Bakuchiol und Pro-Ceramiden strafft die Haut, mildert Falten und definiert die Gesichtskonturen neu. Nacht für Nacht gewinnt die Haut an Strahlkraft und Vitalität. Sie regeneriert und wird intensiv genährt.

La Roche-Posay Retinol B3 Serum

Das Serum lässt Ihre Haut sofort glatter und strahlender aussehen. Im Laufe der Zeit erhält die Haut ihre Straffheit zurück und Anzeichen von Photoaging werden korrigiert: tiefe Falten, feine Fältchen und ein ungleichmäßiger Hautton.



NFK Hyaluron Feuchtigkeits-Maske Für extra Feuchtigkeit

Pflegende Gesichtsmaske mit einer sehr reichhaltigen und angenehmen Textur für eine intensiv feuchtigkeitsspendende Anti-Aging Wirkung über Nacht. Sie nährt, glättet und spendet intensive Feuchtigkeit.

NFK Retinol 0,3% Anti-Aging Wirkung

Für eine gefestigte und elastische Haut. Regt die Produktion von Kollagen und Elastin an und mindert kleine Linien und tiefe Falten. Verbessert das Hautbild und verleiht einen ebenmäßigen Teint. Mindert lichtbedingte Pigmentflecken. Ideal als Nachtpflege.



Alle Produkte erhältlich in
der Adler und Opern Kosmetik

UNSERE IDEEN im Herbst & Winter FÜR IHR WOHLBEFINDEN



1 RAUSCH FARBSCHUTZ-LINIE MIT WILDROSE Die optimale Pflege für coloriertes Haar

Coloriertes Haar braucht eine besondere Pflege, um Geschmeidigkeit und Glanz zu erhalten. Die RAUSCH Farbschutz-Linie mit Wildrose bewahrt die Farbtintensität von coloriertem Haar und schützt nachweislich vor schnellem Verblässen. Die einzigartige Kombination aus Amino-Komplex und wertvollen Pflanzenextrakten stärkt die Haarstruktur, spendet Feuchtigkeit und sorgt wirksam für natürlich schönes Haar, das glänzt. Das Farbschutz-Shampoo mit Wildrose ist für alle, die mehr Farbglanz für ihr coloriertes Haar möchten. Es reinigt das Haar besonders sanft, bewahrt die Farbtintensität und verleiht ihm einen angenehm blumig-frischen Duft. Der pflegende Farbschutz-Conditioner mit Wildrose bewahrt nachweislich die Farbtintensität, macht das colorierte Haar geschmeidig und verbessert die Kämmbarkeit. Für natürlich schönes Haar, das glänzt!

FANDLER CAMELINAÖL Reich an Omega 3 Fettsäuren

Der Winzling mit großem Geschmack entfaltet seine herb würzige Note am besten in der kalten Küche oder als Würzöl für pikante Wokgerichte. Camelinaöl, auch Leindotteröl genannt, ist lange haltbar, sollte aber nur vorsichtig erwärmt werden. Es handelt sich um ein sehr gesundes Öl, welches einen hohen Anteil an Alpha-Linolensäure und Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren bietet. Zudem ist es reich an Vitamin E. Das Öl schmeckt nussig und leicht erbsig. Seine Farbe ist goldgelb. Passt hervorragend zu Gemüse und Rohkost, Beilagen, vegetarischen Gerichten, Suppen, Saucen und Blattsalaten.



3 ANNEMARIE BÖRLIND Hyaluronsäure und Elastin sind unverzichtbar für eine straffe und glatte Haut – im Alltag und vor allem bei besonderen Anlässen.

2-PHASEN ELASTIN-SHAKE

Der patentierte Elastinbooster baut die Haut von unten heraus auf und verfeinert das Hautbild. Hochwertige Öle lassen die Haut jünger erscheinen und schenken ihr einen sanften goldenen Glow. Für eine Haut mit mehr Spannkraft und Elastizität.

HYALURON AUGENPADS

Die Sofort-Hilfe bei langen Tagen und kurzen Nächten. Botanische Hyaluronsäure bindet Feuchtigkeit, lässt die Augenpartie frischer und wacher erscheinen und mildert Fältchen schnell und effektiv. Für eine vitale, frische Augenpartie.



Alle Produkte erhältlich beim Wurzelsepp



PRIMAVERA®

FÜR ERHOLSAMEN SCHLAF



SCHLAFWOHL KISSENSPRAY

Sorgt zuhause und unterwegs für ein gutes Gefühl beim Einschlafen

MIT 100 % NATURREINEN ÄTHERISCHEN ÖLEN



www.primaveralife.com

DR.GRANDEL

TIMELESS



TIMELESS
ZEITLOS
SCHÖN!

DIE JUGENDLICHE KRAFT DER **BUCHENKNOSPEN** IN HOCHAKTIVEN **WIRKSTOFFKOMBINATIONEN** MINIMIERT LINIEN UND FÄLTCHEN UND VERBESSERT DIE **ZELLERNEUERUNG**.