



STADTAPOTHEKE GLEISDORF

GESUND • AKTIV • VITAL

8200 Gleisdorf, Florianiplatz 8, 03112 / 2469-0

e-mail: office@stadtapotheke-gleisdorf.at

www.stadtapotheke-gleisdorf.at

IN DIESER AUSGABE:

Die Kraft der Planeten 2

Neues aus der Kosmetik 5

Schwerpunkt Cholesterin 8

Tees mit dem Plus 12

Meine lieben Kunden,

ich hoffe Sie konnten sich am kurzen Frühling erfreuen. Nach einer kalten Phase wird der Sommer schneller vor der Türe stehen, als uns lieb ist. Nicht nur wir, sondern auch die Haut hatte leider keine Möglichkeit, sich auf die Sonne

vorzubereiten, es gilt Vorsicht walten zu lassen.

Einerseits sollte vor allem anfangs ein hoher Sonnenschutz verwendet werden, andererseits können wir auch von Innen einen Schutz aufbauen. Ganz vorne dabei sind hier die Antioxidantien, die helfen, größere Zellschäden zu vermeiden. Das sind zum Beispiel Carotinoide, in Form von Astaxanthin. Es ist das stärkste bekannte Antioxidans. Wichtig ist aber, es schon frühzeitig einzunehmen.

Für die heiße Jahreszeit haben wir noch etwas Besonderes für Sie aus unserer Hexenküche: Unsere hauseigenen Venentropfen – sie helfen die Beine zu entstauen und die Venenwand zu stärken.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Sommerbeginn, lassen Sie es sich gut gehen!

Ihre



Mag.pharm. Elisabeth Zirm-Maygraber



Die vierzehn Planetenessenzen

ROSTOCK ESSENZEN Nach heutigem Standpunkt gibt es in unserem Sonnensystem nicht mehr neun, sondern nur noch acht Planeten. Pluto wurde wegen seines zu geringen Durchmessers zu einem Zwergplaneten degradiert.

Bei den Rostock-Essenzen gibt es aber sogar vierzehn Planetenessenzen! Alleine dem Mond sind drei Essenzen gewidmet. Die Sonne selbst stellt ebenfalls eine eigene Essenz dar. Die 13. Essenz, mit deren Erklärung ich meine Darstellung beginne, heißt

STERNFALKENESSENZ (P 13)

Sie gibt jeder Person die Kraft, zu begreifen und anzunehmen, wie unendlich wertvoll sie/er selbst in ihrer/seiner Einzigartigkeit ist – vergleichbar mit der Vorstellung, wie klein und eigentlich unscheinbar, aber dennoch

wichtig unser Heimatplanet Erde im Universum ist.

SONNENESSENZ (P 0)

Die Sonne ist das Zentrum unseres Sonnensystems, deshalb geht es auch bei der Wirkung dieser Essenz um die Entwicklung unseres eigenen Zentrums. Selbstbewusstsein, Willenskraft, Lebensantrieb und Vitalität werden kräftig gestärkt.

MERKURESSENZ (P 1)

Mit dieser Essenz wird es leichter, Kontakte

zu schließen und zu kommunizieren. Wir können uns besser, deutlicher und klarer ausdrücken.

VENUSESSENZ (P2)

Diese Essenz steht für Ästhetik, Liebe, Harmonie und natürlich auch Erotik. Sie ist nicht nur für Frauen gedacht, sondern spricht auch den Mann an. Der Sinn für alles Schöne ist nicht nur den Frauen alleine vorbehalten.

ERDENESSENZ (P 3)

Sie steht für Stabilität und Erdung. Man kann besser mit Veränderungen umgehen, z.B. Umzug, Wetterumschwung, Mondphasen etc.

MARSESSENZ (P 4)

Diese Essenz ist ein absoluter Energiespender. Impulsives Handeln, Denken und Fühlen werden gestärkt. Sie gibt auch den Mut sich zu entfalten und hilft Menschen, denen körperlich „immer kalt“ ist und die sich nur schwer erwärmen können.

JUPITERESSENZ (P 5)

Sie hilft, wenn man seinen Horizont erweitern möchte, wenn man sich in seinen eigenen Gewohnheiten und Grenzen eingesperrt fühlt und aus diesen ausbrechen möchte. Auch bei Zwangsneurosen kann sie eingesetzt werden: etwa, wenn man zu Dauerdiensten neigt oder wenn man x-mal nachsieht, ob das Bügeleisen wirklich angesteckt ist und ähnliches.

SATURNESSENZ (P 6)

Mit ihr lernt man, sein Ziel im Auge zu behalten. Wenn man sich mit der Entwicklung der eigenen Persönlichkeit beschäftigt, bekommt man oft Angst, wird unsicher und weiß nicht mehr, wohin die gewünschte Änderung eigentlich führen soll. Diese Essenz ist ein unvermeidlicher Helfer, um sich über sich selbst klar zu werden.

URANUESSENZ (P 7)

Mit ihr kann man viele Impulse und Eindrücke leichter ordnen. Das Gefühl von „stressgeplagt“ fällt von einem ab und man kann leichter entspannen und auslassen (z.B. Schichtarbeiter, Nachtdienste etc.).

NEPTUNESSENZ (P 8)

Der Neptun ist der Planet der Mystik und aller Ur-Instinkte. Diese Essenz fördert die Inspiration und hilft, seine persönlichen Anliegen besser ausdrücken zu können, z.B. Inspiration, Gedichte zu schreiben.

PLUTOESSENZ (P 9)

Sie hat – wie auch die Uranusessenz – positive Wirkung auf die Verarbeitung der vielen auf uns prallenden Informationen. Sie wirkt aber viel schneller und radikaler, z.B. bei plötzlichen Schocksituationen oder unausweichlichen Tatsachen (plötzlicher Todesfall im eigenen Umfeld).

DIE DREI MONDESSENZEN:

ERDMONDESSENZ (P 10)

Sie beinhaltet alle Mondphasen, auf die

manche Menschen sehr sensibel reagieren können. Im Gegensatz zur Sonne, in der die Vaterbeziehung enthalten ist, ist der Erdmond mit der Beziehung zur Mutter verbunden. Sie kann eingesetzt werden, wenn Reibereien, Disharmonien, Unstimmigkeiten oder schwere Probleme mit der Person „Mutter“ existieren.



MONDKNOTENESSENZ aufsteigend (P 11)

Diese Essenz kittet die Beziehung zu Mutter und Vater gemeinsam. Das „Ich“ mit seiner ganz persönlichen Familiengeschichte, die das eigene Leben geprägt hat und prägt, wird neu gesehen und empfunden. Man ist eher bereit andere Wege zu gehen und alte Familienmuster ohne Groll hinter sich zu lassen.

MONDKNOTENESSENZ absteigend (P 12)

Mit dieser Essenz kann man Erfahrungen aus der Vergangenheit, aus Fehlern und Prüfungen, mit denen man sich konfrontieren musste, wahrnehmen (den eigenen „blinden Fleck“ etwas verkleinern), neue Einsichten gewinnen und herausfiltern, was für einen persönlich wichtig ist.

Übrigens: P 11 und P 12 können ruhig gemeinsam verwendet werden.

Mag.pharm. Bettina Schrampf



Was Cholesterin gar nicht schmeckt

GESUND ESSEN Hier noch ein paar Tipps, wie Sie auf ganz einfache und sogar genussvolle Art den Cholestrinspiegel zusätzlich zu einem gesunden Lebensstil noch positiv beeinflussen können.

Lösliche Ballaststoffe – die Beta-Glucane senken den Cholesterinspiegel. Sie regen die Synthese der Gallensäuren aus Cholesterin an. Dadurch zirkuliert weniger Cholesterin im Blut und der Cholesterinspiegel sinkt.

Beta-Glucan kommt in den Zellwänden von Getreide, Bakterien und Pilzen vor und ist vor allem in Hafer und Gerste enthalten. Eine tägliche Aufnahme von 3 g Beta-Glucan verringert die Menge an gesättigten Fettsäuren im Blut, wodurch Herzerkrankungen seltener auftreten.

Roter Reis

Rotschimmelreis ist keine eigene Reissorte, er wird aus gewöhnlichem Reis mithilfe eines Pilzes fermentiert. Dabei entsteht nicht nur seine namensgebenden knallrote Farbe, sondern es bilden sich auch Monacolin K. Genau diese hochwirksame Substanz beeinflusst den Blutcholesterinspiegel positiv.

Gutes Fett – böses Fett

Ungesättigte Fette wie Omega 3 Fettsäuren, am besten hochdosiert in Kapselform,

hochwertige Öle (Leinöl, Hanfsamenöl ...) und 1 Handvoll Nüsse pro Tag vermögen Blutdruck und Triglyceride direkt zu senken. Auch Eier und Butter sind nach neuesten Erkenntnissen durchaus erlaubt. Nicht die Fettmenge, sondern die Fettqualität ist entscheidend. Somit gilt als oberstes Gebot: Hände weg von Trans-Fettsäuren aus gehärteten Fetten!

Coenzym Q 10:

Wirkung auf den Cholesterinspiegel

Coenzym Q10 verfügt über eine antioxidative Wirkung und hilft durch seine Radikalfänger-Eigenschaften dabei, Schäden am Gewebe zu reduzieren. Cholesterinsenkende Medikamente (Statine) drosseln nicht nur die Bildung von Cholesterin im Körper, sie hemmen auch die Q10-Herstellung. Weil der Körper dieselben Stoffwechselwege nutzt, um Q10 und Cholesterin zu produzieren, kann ein Mangel an diesem bedeutsamen Energielieferanten entstehen.

NEU Probiotic Skin Solution von DECLARÉ

für ein funktionierendes
Ökosystem der Haut

- Milde Reinigungsemulsion
– löst Verschmutzungen und
Make-up

150 ml, 24,- €

- Anti-Falten Konzentrat – glättet schnell
und anhaltend, verleiht der Haut neue
Spannkraft und Elastizität

50 ml, 59,- €

- Regeneration Creme – eine Tages-
und Nachtcreme, die Ihre Haut und Ihr
eigenes Ökosystem unterstützt

50 ml, 55,- €



NEU AGE FORMULA Nahrungsergänzung

Das Nahrungsergänzungsmittel hilft der
Faltenbildung entgegenzuwirken und die
Elastizität, Dichte und Leuchtkraft der
Haut zu fördern!



**20 Ampullen
240 ml, á 12 ml
€ 37,40**

NEU BabyPure von LOUIS WIDMER

Baby- und Kleinkinderhaut hat ganz beson-
dere Bedürfnisse. Die Haut muss noch „ler-
nen“, braucht jedoch bereits eine regel-
mäßige, ausgewogene Reinigung und Pfle-
ge. Darum wurde bei der Entwicklung der
BabyPure-Linie speziell darauf geachtet, In-
haltsstoffe zu verwenden, die für Babyhaut
besonders gut verträglich sind. Das Ergeb-
nis ist eine vegane Pflege, die ausschließlich
aus Inhaltsstoffen besteht, die auch wirklich
gebraucht werden – eine puristische For-
mel für die perfekte Pflege von zarter Baby-
und Kinderhaut.



Shampoo und Waschlotion

200 ml, 12,90 €

Pflegelotion

200 ml, 15,90 €

Wind- und Wettercreme

50 ml, 12,90 €

Pflege- und Massageöl

150 ml, 16,90 €



Gedruckt auf 100 % Altpapier aus österreichischer Pro-
 duktion, hergestellt ohne Zusatz optischer Aufheller
 und ohne Chlorbleiche. Inhalt und Preisangaben vor-
 behaltlich Satz- und Druckfehlern. Zum Teil werden
 Symbolfotos verwendet. Fotos auch: Vadimsadovski, Halfpoint, volff,
 Kathrin39, hiphoto39, tamayura39 – alle stock.adobe.com

UNSER EXPERTENTIPP

Ein wunder Popo
lasst sich bei den
Kleinsten leider nicht
immer vermeiden.
Ich empfehle Ihnen
in solchen Situati-
onen das Kind mög-
lichst oft zu wickeln, damit die Haut
durch Urin und Stuhl nicht noch mehr
gereizt wird. Wenn das Wetter passt,
können Sie vielleicht sogar teilweise
komplett auf die Windel verzichten und
der Haut so helfen, sich schneller zu re-
generieren.



Waltraud Presslaber

Vermeiden Sie bei gereizter Haut
Feuchttücher und waschen Sie den
Popo einfach behutsam mit lauwarmen
Wasser und tupfen Sie ihn vorsichtig
trocken. Anschließend tragen Sie eine
Windelcreme auf. Diese lindert Be-
schwerden, schützt irritierte, gereizte



Haut und fördert das
Abklingen von Rötun-
gen. Ich empfehle be-
sonders gerne unsere
hauseigen produzierte
Dr. Stieger Kinder-
creme.

**ACHTUNG! Sollten die Beschwerden
nicht besser werden ist eine Abklärung
beim Kinderarzt erforderlich.**



Wenn das Herz für Genuss schlägt

GESUND GENIESSEN Ein schönes Abendessen im Restaurant oder die Lieblingsnascherei für den gemütlichen Fernsehabend – manchmal lassen wir es uns richtig gut gehen. Zu fett- und zuckerhaltige Kost lässt den Cholesterinspiegel allerdings schnell entgleisen.

Fällt der Begriff „Cholesterin“, schrillen vor allem bei den Genusssessern unter uns die Alarmglocken. Doch wussten Sie, dass der Organismus ohne die körpereigene Substanz gar nicht funktionieren kann? So unterstützt Cholesterin etwa beim Zellaufbau oder bei der Fettverdauung.

Das Cholesterin im Griff

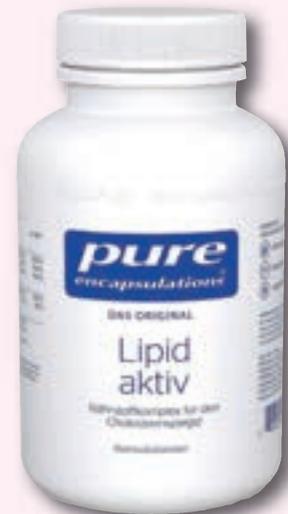
Greifen wir regelmäßig zu deftigen oder süßen Verführungen, gerät der Cholesterinspiegel schnell aus der Balance – und das

wirkt sich auf unsere Gesundheit aus. Dann braucht der Körper Unterstützung: Um weiterhin ohne schlechtes Gewissen schlemmen zu können, sollten wir nicht nur regelmäßig Sport treiben, sondern auch ballaststoffreiche Lebensmittel wie Obst, Gemüse oder Vollkornprodukte in unseren Speiseplan integrieren. Auch Mikronährstoffe wie Phytosterine oder Zink sollten dabei nicht fehlen – sie unterstützen einen stabilen Cholesterinspiegel sowie einen aktiven Fettsäurestoffwechsel.

PRODUKTTIPP PURE ENCAPSULATIONS®

Lipid aktiv für Cholesterin- und Fettstoffwechsel

Da es nicht immer leicht ist, sich ausgewogen zu ernähren, bietet Pure Encapsulations® Unterstützung für leidenschaftliche Genießer: Das neue **Lipid aktiv** liefert Phytosterine, die dafür bekannt sind, dass sie einen gesunden Cholesterinspiegel im Blut erhalten. Zudem unterstützen Antioxidanzien wie Zink und Vitamin E dabei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Zink spielt zudem gemeinsam mit Chrom eine Rolle beim Abbau von Fetten und Kohlenhydraten. Frei von unnötigen Zusatz- und Konservierungsstoffen ist das Produkt maximal verträglich und eignet sich auch sehr gut für sensible Personen.





Schüssler Salze + die richtige Anwendung

Nr. 9 Natrium Phosphoricum D6 reguliert den Säurehaushalt im Körper. Harnsäure wird zu Harnstoff umgewandelt und für die Nieren ausscheidbar gemacht.



Dieser Mineralstoff ist das Hauptmittel bei allen Übersäuerungs-erkrankungen wie Rheuma und Gicht. Ein Mangel an Natrium phosphoricum führt zu einem Überschuss an Säure im Körper – die Folgen: Müdigkeit und Mattigkeit, sauer riechender Schweiß und Harn. Durch zu viel Säure werden auch die Nieren stark belastet. Es kann zur Bildung von Nieren- und Harnsteinen kommen. Auch bei schlecht heilen-

den Verletzungen und Immunschwäche hilft dieses Mineralsalz.

Natrium phosphoricum steuert auch den Fetthaushalt. Bei einem Mangel an diesem Mineralstoff kommt es zu fettiger oder fettarmer Haut bzw. Haaren, Neigung zu Mitessern, Pickeln oder Akne, Fettleibigkeit und Orangenhaut. Heißhunger, Hunger nach Süßigkeiten, Mehlspeisen und Weißbrot tritt bei Fehlen von Natrium phosphoricum besonders stark auf. Natrium phosphoricum wirkt bei saurem Aufstoßen, bei Sodbrennen („wenn es unten brennt“) und bei durch Säure verursachter Müdigkeit sehr rasch.

Anwendungen

- für **Übersäuerungskrankheiten**: Rheuma und Gicht, Nieren- und Harnsteine, Gallensteine; Sodbrennen, saures Aufstoßen, Gastritis; bei geschwollenen Lymphknoten
- für **die Haut**: bei Mitessern, Pickeln, Akne, Talgproblemen; bei fetter Haut, fettarmer (trockener) Haut; bei fetten Haaren, fettarmen (trockenen) Haaren, bei fetten Schuppen; Windeldermatitis, Neurodermitis, Ekzeme; bei Orangenhaut; bei schlecht heilenden Wunden, die leicht eitern

Äußere Anwendungsmöglichkeiten

- **Seborive®**: bei Mitessern, Pickeln, Akne zur Fettnormalisierung, Talgregulation
- **Gelenkecreme (Regidol®)**: bei rheumatischen Beschwerden und -entzündungen
- **Venencreme Coubeven®**: Krampfadern
- **Neurodermitiscreme (Creme E/N®)**: gegen Juckreiz und trockene Haut
- **Gesichtscreme®**: zur Talgregulation
- **Evocell®**: bei Orangenhaut

Mögliche Mischungen

- **Durchfall**: 10 Stück der Nr. 3 und je 20 Stück der Nr. 8, 9 und 10
- **Mitesser, Pickel, Akne**: zusätzlich Seborive® 5 Stück der Nr. 11, 7 Stück der Nr. 4, 10 Stück der Nr. 3 und 10 - 30 Stück der Nr. 9
- **Orangenhaut**: zusätzlich Evocell®, je 7 Stück der Nr. 1, 2, 23, 10 Stück der Nr. 11, 12 und 20 Stück der Nr. 9
- **Rheuma und Gicht**: zusätzlich Gelenkecreme, je 10 Stück der Nr. 3, 4, 11, 12, 20 Stück der Nr. 8 und 30 Stück der Nr. 9
- **Sodbrennen**: 10 - 20 Stück der Nr. 9

Mag.pharm. Claudia Weber



BLASE GESCHÜTZT!

Preiselbeer-Granulat stärkt die Abwehrkräfte

Alpinamed® Preiselbeer-Granulat mit Vitamin C unterstützt die Funktion des Immunsystems. Die Früchte der Preiselbeere enthalten eine Vielzahl wertvoller Inhaltsstoffe wie Natrium, Phosphor oder Kalium. Darüber hinaus sind sie eine reiche Quelle an sekundären Pflanzenstoffen, vor allem an sogenannten Proanthocyanidinen (kurz PAC). Bemerkenswert ist ihr hoher Anteil an Vitamin C. Bis zu 40 mg des Vitamins können in 100 g Beerenfrucht stecken.

- Zur Immunstärkung von Blase und Harnwegen
- Bei allgemeiner Abwehrschwäche
- Hochdosiert: 2.500 mg Preiselbeertrockenextrakt (entsprechend 225 mg PAC), 30 mg Vitamin C und 100 mg Magnesium pro Sachtet
- Für Kinder und Schwangere geeignet



GCBALP-PRB 190501

Wie vieles hat Choles guten und schlechten Seiten

CHOLESTERIN Noch immer zählen zu hohe Blutfettwerte neben Rauchen und Bluthochdruck zu den klassischen Risikofaktoren für „Gefäßverkalkung“ und die daraus resultierenden Folgeerkrankungen. Am 15. Juni ist „Tag des Cholesterins“.

Cholesterin ist eine Art Blutfett aus der Gruppe der Sterine und gleichzeitig aber auch ein lebenswichtiger Bestandteil unserer Zellmembranen.

Cholesterin befindet sich in nahezu allen Geweben unseres Körpers und ist ein wichtiger Grundbaustein für zahlreiche Stoffwechsellvorgänge. Damit sichergestellt wird, dass dieser lebenswichtige Stoff in ausreichender Menge vorhanden ist, produziert unser Körper selbst Cholesterin. Normalerweise werden etwa 60 % des benötigten Cholesterins im Körper, vor allem in der Leber, hergestellt. Der Rest wird über die Nahrung (meist aus tierischen Fetten) aufgenommen.

Ähnlich wie ein Fett ist das Cholesterin in Wasser nicht löslich. Damit es aber über das Blut von der Leber zu den Geweben gelangen kann, benötigt das Cholesterin für den Transport spezialisierte „Fetttröpfchen“ – die sogenannten Lipoproteine. Lipoproteine werden nach ihrer Dichte in drei Kategorien eingeteilt:

- VLDL (very low density lipoproteins)
- LDL (low density lipoproteins)
- HDL (high density lipoproteins)

Während hohe LDL-Konzentrationen zu Gefäßverkalkung (auch Arteriosklerose) führen können, wirken hohe HDL-Konzentrationen schützend auf die Gefäßwände. Man spricht daher oft vom „bösen“ und vom „guten“ Cholesterin.

Welche Cholesterinwerte sollten angestrebt werden?

Zusätzlich zum (Gesamt-)Cholesterinwert im Blutserum sollte auch das LDL- und das HDL-Cholesterin sowie die sogenannten Triglyzeride gemessen werden, um ein aussagekräftiges Bild zu erhalten. Wie hoch der jeweilige Cholesterinwert sein sollte, hängt etwa von Umständen wie Lebensalter, Geschlecht und anderen individuellen Risikofaktoren wie etwa Ernährung oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen ab. Der „Tag des Cholesterins“ am 15. Juni ist eine ideale Gelegenheit, wieder einmal

terin seine

unser Bewusstsein zu schärfen und unsere Lebensgewohnheiten genauer unter die Lupe zu nehmen.

Wer seine Blutfettwerte in den Griff bekommt, kann die Gefahr für Herzerkrankung, Schlaganfall sowie Durchblutungsstörungen der Beine deutlich senken. Wenn dies auf natürlichem Wege geschieht umso besser. Gegen stark erhöhte Cholesterinwerte (vor allem genetisch bedingte Hyperlipidämie) gibt es heute gute Medikamente. Allerdings sind diese kein Freibrief für einen nachlässigen Lebensstil. Liebe Lipid-Patienten – macht doch einfach ein bisschen Urlaub am Mittelmeer, denn:

Essen wie im Urlaub tut dem Blutfett gut

Egal ob Spanien, Frankreich, Italien oder Griechenland – wer kennt nicht die tollen Märkte mit unzähligen Obst und Gemüsesorten, frischem Fisch, duftenden Kräutern und den besten Olivenölen? Die Mittelmeerdiet senkt das Risiko einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden nachweislich um ein Drittel. Grund genug diese schmackhaften Lebensmittel gezielt in unseren Speiseplan einzubauen.

Und dazu lassen Sie gleich auch das Meer oder den Wald rauschen! Unser Körper freut sich über lange Spaziergänge an wunderschönen Stränden oder eine Wanderung in sommerkühlen Wäldern gleichermaßen. Vom regelmäßigen Ausdauertraining profitiert das gesamte Herz-Kreislaufsystem.

ACHTUNG GEFAHR

Personen, die besonders auf ihre Cholesterinwerte achten sollten:

Gesundheitsgefährdend ist ein zu hoher Cholesterinspiegel vor allem für Menschen mit sehr hohem Risiko für ein Herz-Kreislauf-Ereignis, etwa bei:

- koronarer Herzkrankheit
- nach Schlaganfall und Atherosklerose der Halsschlagader
- bei arteriellen Durchblutungsstörungen in den Beinen
- Diabetes
- familiärer Hypercholesterinämie (vererbter erhöhter LDL-Cholesterin-Spiegel)

Rasche Hilfe für Magen & Darm

PFLANZLICH. SCHNELL. WIRKSAM.



Nr.1
MEISTGEKAUFTES
MAGENMITTEL*



Hilft rasch bei:

- Übelkeit
- Völlegefühl
- Blähungen
- Magenschmerzen
- Magen-Darm-Krämpfen
- Sodbrennen

*IQVIA OTC Offtake-MAT 12/2018 Magenmittel 03A in Wert und Menge

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



Magnesium – Baustein des Körpers

UNVERZICHTBAR Magnesium ist für uns unentbehrlich. Es gehört zu den sogenannten essentiellen Stoffen, die für uns Menschen lebensnotwendig sind, jedoch vom Organismus nicht selbst hergestellt (synthetisiert) werden können.

Magnesium findet man in jeder unserer Zellen und es ist an allen Reaktionen im Stoffwechsel beteiligt. Intrazellulär dient es zur Energiebereitstellung, im Herzen sorgt es gemeinsam mit Kalium für einen normalen Herzrhythmus und gemeinsam mit Calcium und Phosphor ist es am Aufbau unserer Zähne beteiligt. 60 % der gesamten Menge an Magnesium im menschlichen Körper findet man in den Knochen. Daher ist es nicht verwunderlich, dass bei einer vorliegenden Osteoporose oftmals auch ein Magnesiummangel auftritt. Eine ausreichende Versor-



gung an Magnesium zusammen mit Calcium erhöht somit die Knochendichte. Der Tagesbedarf an Magnesium liegt bei Männern zwischen 350 und 400 mg, bei Frauen zwischen 300 und 350 mg. Ein Mangel macht sich oftmals durch Muskelkrämpfe bemerkbar, worunter vor allem Sportler leiden. Neben sportlich aktiven Menschen haben auch Schwange-

re einen erhöhten Bedarf an Magnesium. Hier vor allem in seiner Funktion als Blutdruckregulator. Ein Magnesiummangel erhöht das Risiko von Bluthochdruck bei der Mutter und damit die Gefahr einer Frühgeburt. Die positive Auswirkung auf den Blutdruck durch eine regelmäßige Einnahme von Magnesium gilt natürlich für jedermann.

Bei Herzrhythmusstörungen werden oftmals Magnesium- bzw. Kaliumpräparate eingesetzt. Eine selbständige Supplementierung sollte aber immer mit dem behandelnden Arzt besprochen werden.

Auch Migränapatienten profitieren durch eine gezielte Zufuhr von Magnesium, da sie Gefäßkrämpfen entgegenwirken. Diese krampflösende Eigenschaft können sich auch Mädchen und Frauen mit mehr oder weniger starken Menstruationsbeschwerden zunutze machen. Positive Erfahrungen gibt es auch bei Schlafproblemen: Die Einnahme von Magnesium am Abend wirkt entspannend auf Körper und Geist.

Möchte man seine Ernährung in Richtung Magnesiumaufnahme lenken, sollte man vor allem zu Sojamehl, Weizenvollkornbrot, Linsen, Walnüssen und Spinat greifen. Daneben gibt es Magnesium in zahlreichen weiteren Darreichungsformen wie z.B. Tabletten, Kapseln, Brausegranulat, Direktstick usw. Eine überhöhte Zufuhr von Magnesium kann zu einer abführenden Wirkung führen, vor allem in einer anorganischen Form wie Magnesiumcarbonat oder -chlorid. Dagegen werden organische Magnesiumsalze wie Magnesiumcitrat sehr gut vom Körper aufgenommen.

Mag.pharm. Madeleine Kröll



www.lovetea.at



www.facebook.com/MayrsTee

Tees mit dem Plus

TEE UND PROSECCO GEHT NICHT!? Geht doch! Spritzer Tee – DER Eistee für Erwachsene – schmeckt hervorragend!

Was gibt es im Sommer besseres als eine kühle Erfrischung! Mit unseren neuen **Spritzer Tees von Tafelgut** haben Sie nun die Möglichkeit Ihren Tee auch mit Prosecco zu genießen. Alle Spritzer Tees sind dafür gemacht, mit etwas Sprudel veredelt zu werden. Dazu bereiten Sie den Tee wie gewohnt zu und stellen ihn nach dem Ziehen kalt. Vor dem Servieren wird der kalte Tee 1:1 mit Prosecco aufgespritzt. Wer auf Alkohol verzichten möchte oder muss, kann die Tees natürlich auch mit Mineralwasser oder Soda aufgießen!

Und weil wir im Sommer nicht nur kühle Getränke, sondern auch Köstlichkeiten vom Grill lieben, möchten wir Ihnen unsere **BIO Gewürzmischungen** vorstellen.



So schmeckt der Sommer

Ebenfalls von der **Firma Tafelgut** führen wir Gewürze zum Marinieren von Huhn, Lamm und Schwein. Die BIO Gewürzmischungen eignen sich besonders gut zur Vor- und Nachbereitung von Grillgut auf einem Grill, Barbecue Smoker oder im Backofen. Verwenden Sie die Rubs 2 bis 3 Stunden vorher, um Ihr Fleisch damit einzureiben. Hierfür verrühren Sie 1 bis 2 TL der Gewürzmischung in 2 bis 3 Esslöffel Wasser und las-



sen dies ca. 5 Minuten ziehen. Anschließend mit etwas Öl vermengen. Nun bestreichen Sie das Fleisch mit der fertigen Marinade und lassen es 2 bis 3 Stunden einwirken, bevor Sie es zubereiten.

Aber auch an die Vegetarier haben wir gedacht – mit den **BIO Gewürzmischungen von Sonnentor**.

Probieren Sie zum Beispiel Sieglindes Erdäpfelgewürz für Erdäpfel bzw. Erdäpfelteilig, oder unseren Sonnenkuss, der mit seinem Hauch von Orient hervorragend zu Linsen- oder Curry-Gerichten passt. Die Gewürzmischung Laune gut, alles gut eignet sich hervorragend, um Salaten oder auch Nudel- oder Reisgerichten einen südländischen Touch zu verleihen.

