

Marien
APOTHEKE

Voller Energie starten wir
in die kältere Jahreszeit.

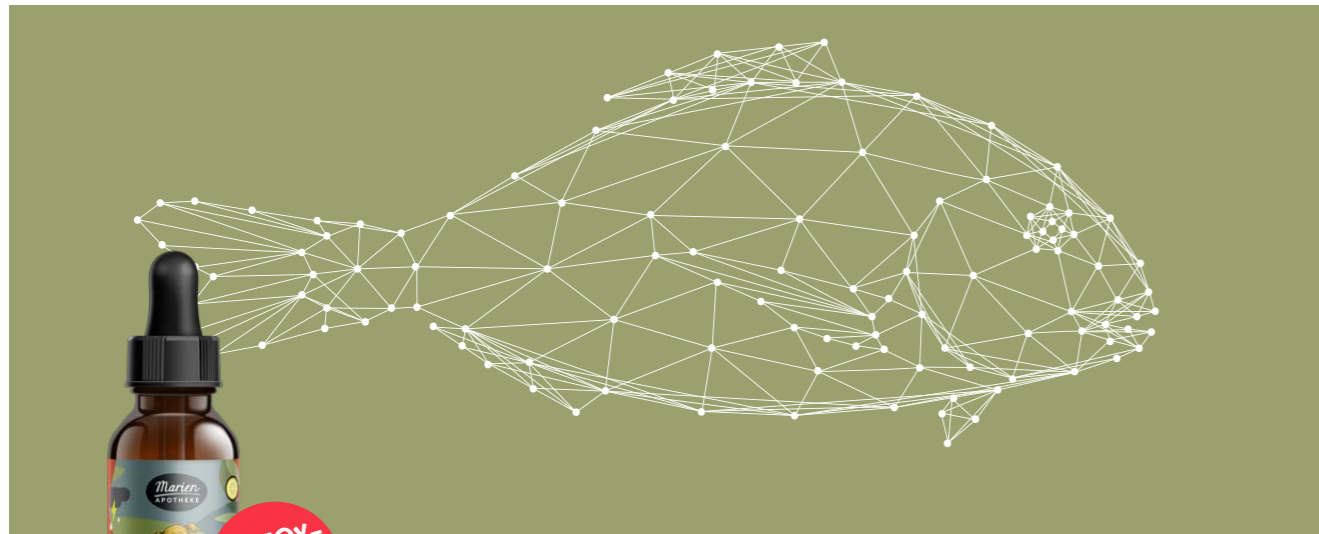
RUNDUM Wohlfühlen!

**VITAMIN
NEWS**

Q4/24

www.marien-apotheke-absam.at

Erfahren Sie mehr zum Thema Immunsystem, der Gesundheit Ihres Darms und wie Sie ihre Nerven und Psyche in Balance halten.



Mit DHA und EPA zu mehr Gesundheit und Gehirn-Power

Gute Fette - schlechte Fette

✓ Achten Sie beim Produktkauf auf den TOTOX-Wert!

Fette sind essenziell für unsere Ernährung, aber nicht alle Fette sind gleich. Besonders die Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA sind wichtig für die Herzgesundheit, Gehirnfunktion und wirken entzündungshemmend. Sie kommen vor allem in fettreichem Fisch, Krillöl und Algenöl vor.

Gesunde Quellen: Fisch-, Krill- und Algenöl

Fischöl, insbesondere aus Lachs und Makrele, ist eine bekannte Omega-3-Quelle. Krillöl wird besser aufgenommen, da es eine phospholipidähnliche Struktur hat. Algenöl ist eine pflanzliche Alternative, ideal für Vegetarier und Veganer.

Gesundheitliche Vorteile von Omega-3-Fettsäuren

DHA unterstützt die Gehirnentwicklung und kognitive Leistungsfähigkeit, insbesondere bei Kindern. EPA wirkt entzündungshemmend, unterstützt die Herzgesundheit und reguliert Blutdruck sowie Cholesterin. Omega-3-Fettsäuren fördern zudem die Hautgesundheit und den Hormonhaushalt.

Gute vs. schlechte Fette

Ungesättigte Fettsäuren, wie Omega-3, fördern die Gesundheit. Schlechte Fette, wie Transfette (verarbeitete Lebensmittel, frittierte

Speisen und industriell hergestellte Backwaren), erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und fördern Entzündungen. Eine Reduzierung dieser Fette verbessert die allgemeine Gesundheit.

TOTOX-WERT

Der TOTOX-Wert zeigt die Frische von Fisch-, Krill- oder Algenöl an. Ein Wert unter 10 signalisiert, dass das Öl wenig oxidiert ist und seine gesundheitlichen Vorteile behält.



Sonnen-
vitamin!



Vitamin D

Vitamin D3, das sogenannte Sonnenvitamin, spielt eine zentrale Rolle für das Immunsystem. Besonders in Herbst und Winter, wenn weniger Sonnenlicht verfügbar ist, kann ein Mangel auftreten. Eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D3 stärkt die Abwehrkräfte und unterstützt die Gesundheit in der dunklen Jahreszeit.

Tschüss
Erkältung!



Heisse Zitrone

Vitamin C und Zink sind essenziell für das Immunsystem. Sie fördern die Immunfunktion, indem sie nach intensiver Belastung - sei es durch Anstrengung oder Krankheit - die Abwehrkräfte stärken und die Immunantwort beschleunigen. Dextrose liefert dabei rasch Energie bei Erschöpfung.

Volles Haar!
Kräftige Nägel!



Haut - Haare - Nägel

Ein schönes Hautbild sowie kräftige Haare und Nägel sind ein sichtbares Zeichen von Vitalität und ein wichtiger Wohlfühl-Faktor. Mit den richtigen Mikronährstoffen können wir das Wachstum der Haare und den Hautzustand positiv beeinflussen. Besonders wichtig ist eine gute Versorgung mit B-Vitaminen, Zink, Kupfer und Silizium.





Abwehrkräfte
aktivieren - fit und gesund
durch die kalte Jahreszeit
kommen

Immunsystem in Bestform

Das Immunsystem ist der Schutzschild unseres Körpers gegen Krankheitserreger wie Viren, Bakterien und Pilze. Es arbeitet rund um die Uhr daran, uns gesund zu halten. Doch um effizient zu funktionieren, benötigt es Unterstützung – insbesondere durch die Zufuhr von Mikronährstoffen. Diese kleinen, aber entscheidenden Bausteine sind essenziell für die Abwehrkräfte unseres Körpers. Doch wie genau funktioniert das Immunsystem, und welche Mikronährstoffe und Pflanzenstoffe sind besonders wichtig, um es zu stärken?

Starke Abwehr, starkes Leben. Ihr Immunsystem - Ihr Superheld!

Wie funktioniert unser Immunsystem?

Das Immunsystem besteht aus einem komplexen Netzwerk von Zellen, Geweben und Organen, die zusammenarbeiten, um den Körper zu schützen. Es lässt sich in zwei Hauptbereiche unterteilen: das angeborene und das adaptive Immunsystem.

Das angeborene Immunsystem ist unsere erste Verteidigungslinie. Es reagiert schnell und allgemein auf Eindringlinge, ohne sie zuvor erkennen zu müssen. Zu den wichtigsten Komponenten gehören die Haut, Schleimhäute, Fresszellen (wie Makrophagen) und die natürliche Abwehrreaktion, die Entzündungen auslöst.

Das adaptive Immunsystem hingegen ist spezialisiert und entwickelt sich mit der Zeit. Es erkennt spezifische Krankheitserreger, speichert Informationen über sie und bekämpft sie gezielt, wenn sie wieder auftauchen. Dies ist der Grund, warum wir nach einer Infektion mit bestimmten Viren, wie etwa den Masern, langfristig immun bleiben.

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung spielt eine zentrale Rolle bei der Unterstützung beider Bereiche des Immunsystems. Insbesondere Mikronährstoffe, also Vitamine und Mineralstoffe, sind unverzichtbar,

um Immunzellen zu unterstützen, Entzündungen zu regulieren und Krankheitserreger abzuwehren.

Wichtige Nährstoffe

Vitamin C: Eines der bekanntesten Vitamine für das Immunsystem. Vitamin C unterstützt die Funktion der Fresszellen und fördert die Produktion von Antikörpern. Es hilft zudem, oxidativen Stress zu verringern, der die Immunzellen schwächen kann.

Vitamin D: Vitamin D reguliert das Immunsystem, indem es die Reifung und Aktivierung von Immunzellen fördert. Ein Mangel kann die Anfälligkeit für Infektionen erhöhen. Besonders in den Wintermonaten, wenn weniger Sonnenlicht zur Verfügung steht, ist eine ausreichende Versorgung entscheidend.

Zink: Zink ist an vielen immunologischen Prozessen beteiligt und trägt zur Entwicklung und Funktion von Immunzellen bei.

Selen: Selen ist ein wichtiger Bestandteil antioxidativer Enzyme, die die Immunzellen vor Schäden durch freie Radikale schützen. Selenreiche Lebensmittel sind Paranüsse, Fisch und Eier.

Eisen: Eisen unterstützt die Bildung von roten Blutkörperchen, die den Körper mit Sauerstoff versorgen.

Ein Eisenmangel kann zu einer Schwächung des Immunsystems führen.

B-Vitamine: Die Vitamine der B-Gruppe, insbesondere B6, B9 (Folsäure) und B12, spielen eine entscheidende Rolle bei der Produktion von Antikörpern und der Unterstützung der Immunzellen.

Warum sind Mikronährstoffe so wichtig?

Mikronährstoffe wirken auf mehreren Ebenen des Immunsystems. Sie fördern die Produktion und Aktivität der Immunzellen, unterstützen die Barrierefunktion der Haut und Schleimhäute und helfen dabei, schädliche Entzündungen zu kontrollieren. Ein Mangel an Mikronährstoffen kann das Immunsystem schwächen und die Anfälligkeit für Infektionen erhöhen.

Besonders in Zeiten erhöhter Belastung, wie Stress oder während der Erkältungssaison, kann der Bedarf an bestimmten Nährstoffen steigen. Eine abwechslungsreiche, nährstoffreiche Ernährung ist daher unerlässlich, um das Immunsystem optimal zu unterstützen.

Kinder und ältere Personen

Kinder und ältere Menschen sind besonders anfällig für Infektionen und haben einen erhöhten Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen. Bei Kindern ist das Immunsystem noch nicht vollständig ausgereift, weshalb sie verstärkt Mikronährstoffe wie Vitamin D, C und Zink benötigen. Studien zeigen, dass der Vitaminbedarf im Wachstum um 30-50 % höher ist als bei Erwachsenen, um die Immunfunktion optimal zu unterstützen. Ältere Menschen haben oft ein schwächeres Immunsystem und benötigen vermehrt Vitamin D, Zink und Selen, da der Körper diese Nährstoffe mit zunehmendem Alter weniger effizient verwertet.

Pflanzenstoffe

Neben Vitaminen und Mineralstoffen spielen auch bestimmte Pflanzenstoffe eine wichtige Rolle für ein starkes Immunsystem. Naturheilmittel wie Zistrose, Sternanis, Kapuzinerkresse und Fichtennadelsirup sind bekannt für ihre hervorragenden Eigenschaften. Zistrose stärkt die Abwehrkräfte und schützt vor freien Radikalen, während Sternanis zur Unterstützung der Atemwege beiträgt. Kapuzinerkresse wird für ihre natürlichen antibakteriellen Eigenschaften geschätzt. Fichtennadelsirup beruhigt die Atemwege. Diese pflanzlichen Helfer sind eine wertvolle Ergänzung für eine umfassende Unterstützung der Immunfunktion.

Unser Fazit:

Ein starkes Immunsystem ist die Grundlage für ein gesundes Leben. Die Zufuhr von essenziellen Mikronährstoffen wie Vitamin C, D, Zink und Selen ist entscheidend, um die körpereigene Abwehr zu stärken. Kombiniert mit einem gesunden Lebensstil - ausreichend Schlaf, Bewegung und Stressmanagement - bleibt das Immunsystem leistungsfähig und schützt uns besser vor Infektionen.



Immun+Cistus

Für ein gutes Wohlbefinden und volle Leistungsfähigkeit ist eine starke Immunabwehr entscheidend. Immun+Cistus Kapseln enthalten neben Zistrosenextrakt alle wichtigen Mikronährstoffe für die Immunfunktion.



Vitamin C + Zink

Vitamin C + Zink Gummibären stärken die Abwehrkräfte von Kindern und unterstützen das Immunsystem. Sie bieten eine leckere, kindgerechte Möglichkeit, wichtige Nährstoffe für die tägliche Gesundheit zu ergänzen.

Trübes Wetter-
trübe Gedanken?



So kommen **Nerven und Psyche in Balance!**



Wenn die Tage kürzer und dunkler werden, spüren viele Menschen, wie sich ihre Stimmung verändert. Die sogenannte "dunkle Jahreszeit" – Herbst und Winter – kann unser Wohlbefinden beeinträchtigen, die Nerven belasten und sogar den Schlaf stören. Weniger Sonnenlicht, kälteres Wetter und längere Zeit drinnen wirken sich oft negativ auf die Psyche aus. Doch warum haben diese Jahreszeiten solch eine Wirkung auf uns, und was können wir tun, um in dieser Zeit emotional stabil zu bleiben?

Warum die dunkle Jahreszeit unsere Stimmung beeinflusst

Die Hauptursache für Stimmungsschwankungen in der dunklen Jahreszeit liegt im fehlenden Tageslicht. Sonnenlicht ist entscheidend für die Produktion von Vitamin D, das wiederum den zirkadianen Rhythmus steuert – unsere innere Uhr, die den Schlaf-Wach-Zyklus reguliert. Weniger Sonnenlicht führt zu einer geringeren Vitamin-D-Produktion und beeinflusst die Herstellung von Serotonin, dem "Glückshormon", negativ. Gleichzeitig steigt der Melatoninspiegel, das Hormon, das uns schläfrig macht. Dies kann zu erhöhter Müdigkeit, Antriebslosigkeit und schlechter Stimmung führen.

Dieses Ungleichgewicht, besonders in den Wintermonaten, kann bei manchen Menschen zu einer saisonalen Depression (SAD) führen, die mit starken Stimmungsschwankungen, Müdigkeit und Konzentrationsproblemen einhergeht. Selbst Menschen ohne SAD fühlen sich oft weniger energiegeladent und emotional belastet.

Die Bedeutung von gutem Schlaf für die psychische Gesundheit

Schlafprobleme sind in der dunklen Jahreszeit besonders häufig. Die geringere Lichteinstrahlung stört den zirkadianen Rhythmus, was den Schlaf-Wach-Zyklus durcheinanderbringt. Viele Menschen berichten von Einschlafschwierigkeiten oder schlechtem Durchschlafen. Da Schlaf eng mit der psychischen Gesundheit verbunden ist, kann ein gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus die Stimmung weiter verschlechtern und zu Reizbarkeit und allgemeinem Unwohlsein führen.

Nährstoffe und Pflanzenstoffe für starke Nerven und psychische Balance

Bestimmte Nährstoffe und pflanzliche Wirkstoffe können in der dunklen Jahreszeit helfen, die Psyche zu stabilisieren, die Nerven zu beruhigen und den Schlaf zu fördern:

B-Vitamine unterstützen das Nervensystem und fördern die psychische Balance, indem sie die Produktion von Serotonin und Dopamin unterstützen, die für die Stimmungsregulation entscheidend sind. Sie helfen, Stress abzubauen und die Nerven zu stärken.

L-Phenylalanin, eine Aminosäure, die die Produktion von Dopamin und Noradrenalin anregt, welche die Stimmung heben und das Wohlbefinden steigern.

Magnesium entspannt Muskeln und Nerven, fördert den Schlaf und reduziert Stress. Ein Magnesiummangel kann zu Reizbarkeit und Schlafproblemen führen.

Ashwagandha. Dieses Adaptogen reduziert Stress und Angstzustände, indem es das Gleichgewicht von Cortisol, dem Stresshormon, reguliert und das Nervensystem beruhigt.

Rosenwurz (Rhodiola rosea) ist ein weiteres Adaptogen, das die Müdigkeit reduziert, die Stimmung stabilisiert und die geistige Leistungsfähigkeit verbessert.

Schisandra-Beeren erhöhen die Stressresistenz, verbessern die geistige Klarheit und wirken beruhigend auf das Nervensystem.

Melatonin reguliert den Schlaf-Wach-Rhythmus, trägt zu einer Verkürzung der Einschlafzeit bei und hilft, die Schlafqualität in der dunklen Jahreszeit zu verbessern, indem es den Melatoninspiegel stabilisiert.

Nerven-Power:



Die Bedeutung von gutem Schlaf für die psychische Gesundheit

Es gibt verschiedene Strategien, um die Stimmung und das allgemeine Wohlbefinden in der dunklen Jahreszeit zu verbessern:

Lichttherapie: Eine effektive Methode, um den Lichtmangel im Winter auszugleichen, ist die Lichttherapie. Tageslichtlampen, die starkes, sonnenähnliches Licht abgeben, können die Serotoninproduktion anregen und Melatonin verringern. Bereits 20 bis 30 Minuten täglich können die Stimmung verbessern.

Vitamin D-Supplementierung: Im Winter kann eine Vitamin-D-Supplementierung helfen, Mangel vorzubeugen. Ein ausreichender Vitamin-D-Spiegel unterstützt die Stimmung und das Wohlbefinden, besonders bei Menschen, die wenig Sonnenlicht bekommen.

Bewegung an der frischen Luft: Auch an kalten Tagen hilft Bewegung im Freien, die Stimmung zu heben und Stress abzubauen. Schon 30 Minuten täglich, vorzugsweise bei Tageslicht, fördern das emotionale Gleichgewicht, stärken das Immunsystem und verbessern den Schlaf.

Regelmäßige Schlafroutine: Feste Schlafzeiten sind besonders in der dunklen Jahreszeit wichtig, um den zirkadianen Rhythmus zu stabilisieren. Vermeiden Sie vor dem Schlafen elektronische Geräte, da das blaue Licht die Melatoninproduktion stört.

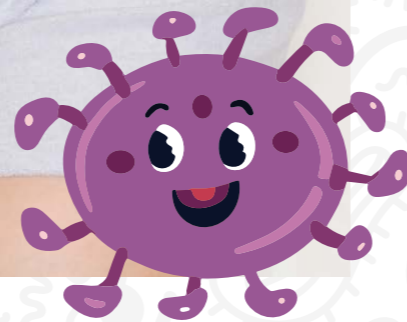
Achtsamkeit und Entspannungstechniken: Meditation, Yoga oder Atemübungen helfen, Stress zu reduzieren und den Geist zu beruhigen, was die Entspannung und den Schlaf fördert.

Gesunde Ernährung: Eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung mit Omega-3, Magnesium und B-Vitaminen unterstützt die Nerven und stabilisiert die Stimmung. Achten Sie darauf, viel Obst und Gemüse zu essen, um den Körper optimal zu versorgen.

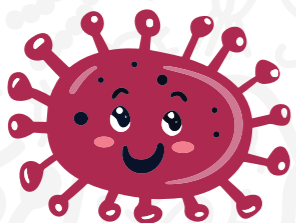
Zusammenfassend kann man sagen, dass die dunkle Jahreszeit viele Menschen vor besondere Herausforderungen stellt, sowohl emotional als auch körperlich. Doch mit den richtigen Strategien - wie Lichttherapie, Bewegung, Entspannungstechniken und einer ausgewogenen Ernährung - lassen sich die negativen Auswirkungen auf Stimmung, Nerven und Schlaf reduzieren. Eine bewusste Pflege der eigenen mentalen und physischen Gesundheit ist der Schlüssel, um auch in den dunklen Monaten ausgeglichen, energiegeladener und emotional stabil zu bleiben.

Darmbakterien -
unsere fleißigen Helfer!

**Bauch gut.
Alles gut.**



Der Darm spielt eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit - weit mehr, als vielen bewusst ist. Oft wird er auf seine Funktion bei der Verdauung reduziert, doch der Darm ist auch ein wichtiger Akteur im Immunsystem und hat einen großen Einfluss auf das allgemeine Wohlbefinden. In der modernen Wissenschaft wird er zunehmend als "zweites Gehirn" bezeichnet. Doch warum ist der Darm so entscheidend für unsere Gesundheit?



Der Darm: Mehr als ein Verdauungsorgan

Mit einer Länge von etwa acht Metern und einer Oberfläche, die der Größe eines Tennisplatzes entspricht, ist der Darm nicht nur das größte Organ im Körper, sondern auch ein komplexes System. Seine Hauptaufgabe ist die Nahrungsverwertung und die Aufnahme von Nährstoffen, doch seine Funktionen gehen weit darüber hinaus. Der Darm beherbergt Billionen von Mikroorganismen, die zusammen das sogenannte Mikrobiom bilden. Diese Bakterien, Viren und Pilze leben in einem emp-

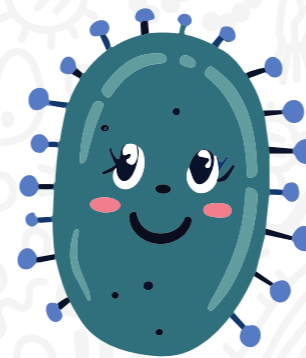
findlichen Gleichgewicht und unterstützen nicht nur die Verdauung, sondern auch das Immunsystem und die allgemeine Gesundheit.

Darm und Immunsystem: Eine starke Verbindung

Etwa 70 % des menschlichen Immunsystems befindet sich im Darm. Die dort lebenden Mikroorganismen kommunizieren ständig mit den Immunzellen und helfen, den Körper vor schädlichen Eindringlingen wie Viren und Bakterien zu schützen. Ist das Mikrobiom aus dem Gleichgewicht,

Die Gesundheit sitzt im Darm!

etwa durch schlechte Ernährung, Stress oder die Einnahme von Antibiotika, kann dies das Immunsystem schwächen. Ein Ungleichgewicht im Darm kann zu chronischen Entzündungen führen, die das Risiko für verschiedene Krankheiten erhöhen, darunter Autoimmunerkrankungen und Allergien.



Der Darm und die Psyche: Das Bauchhirn

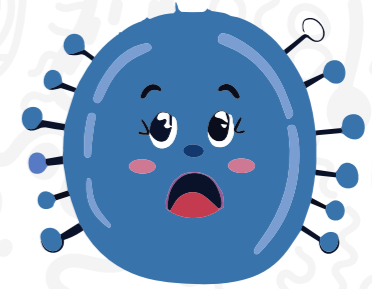
Ein weiterer spannender Aspekt ist die Verbindung zwischen Darm und Gehirn, die über die sogenannte Darm-Hirn-Achse funktioniert. Diese Achse beschreibt die Kommunikation zwischen dem Nervensystem im Darm (dem enterischen Nervensystem) und dem zentralen Nervensystem, das das Gehirn steuert. Tatsächlich befinden sich im Darm Millionen von Nervenzellen, weshalb er oft als "zweites Gehirn" bezeichnet wird. Diese enge Verbindung bedeutet, dass der Zustand des Darms auch unsere Psyche beeinflussen kann.

Studien zeigen, dass ein gestörtes Darmmikrobiom mit psychischen Erkrankungen wie Depressionen und Angststörungen in Zusammenhang stehen kann. Bestimmte Darmbakterien produzieren Neurotransmitter wie Serotonin, das als „Glückshormon“ bekannt ist und unsere Stimmung reguliert.

Probiotika und gute Darmbakterien: Schlüssel zur Darmgesundheit

Probiotika sind lebende Mikroorganismen, oft in Form von Bakterien oder Hefen, die in ausreichender Menge konsumiert, das Gleichgewicht der Darmflora fördern. Sie unterstützen die „guten“ Darmbakterien, die essenziell für eine gesunde Verdauung, ein starkes Immunsystem und das allgemeine Wohlbefinden sind. Diese „guten“ Bakterien, wie Lactobacillus und Bifidobacterium, helfen dabei, die Darmbarriere zu stärken, Entzündungen zu reduzieren und Krankheitserreger abzuwehren.

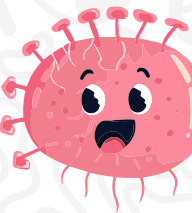
Inulin, ein präbiotischer Ballaststoff, fördert das Wachstum dieser nützlichen Darmbakterien. Präbiotika wie Inulin sind unverdauliche Nahrungs-



bestandteile, die als Nahrung für die probiotischen Bakterien dienen und deren Vermehrung im Darm unterstützen. Inulin kommt natürlich in Lebensmitteln wie Chicorée, Zwiebeln und Artischocken vor und trägt zu einem gesunden Mikrobiom bei. Nach einer Antibiotikabehandlung kann das Mikrobiom gestört sein, da Antibiotika nicht nur krankmachende Bakterien, sondern auch nützliche Darmbakterien abtöten. Um das Mikrobiom wiederherzustellen, ist es sinnvoll, Probiotika mit einem zeitlichen Abstand zu den Antibiotika einzunehmen. Dieser Abstand (mindestens zwei bis drei Stunden) sorgt dafür, dass die Probiotika die Darmflora unterstützen, ohne von den Antibiotika zerstört zu werden, und hilft, das Gleichgewicht der „guten“ Bakterien schnell wiederherzustellen.

Die richtige Ernährung für einen gesunden Darm

Um das Mikrobiom zu unterstützen und das Darm-Gleichgewicht zu fördern, ist eine ausgewogene und ballaststoffreiche Ernährung unerlässlich. Ballaststoffe, die vor allem in Obst, Gemüse und Vollkornprodukten enthalten sind, dienen den



"guten" Darmbakterien als Nahrung. Eine hohe Aufnahme von Zucker und verarbeiteten Lebensmitteln kann hingegen die „schlechten“ Bakterien fördern und das Mikrobiom aus dem Gleichgewicht bringen.

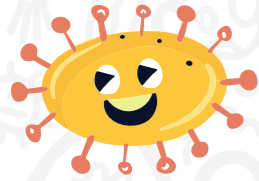
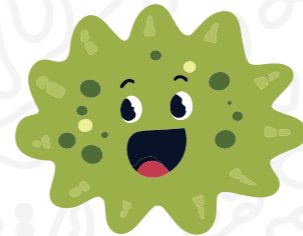
Auch fermentierte Lebensmittel wie Joghurt, Sauerkraut und Kombucha sind wertvoll für die Darmgesundheit, da sie probiotische Bakterien enthalten, die das Mikrobiom unterstützen. Zudem kann die Einnahme

von Präbiotika, die als Nahrung für die probiotischen Bakterien dienen, helfen, das Gleichgewicht im Darm aufrechtzuerhalten.

Unser Fazit:

Die Gesundheit des Darms beeinflusst viele Aspekte unseres Wohlbefindens - von der Verdauung über das Immunsystem bis hin zur Psyche. Ein ausgeglichenes Mikrobiom ist entscheidend, um Krankheiten

vorzubeugen und die körperliche und geistige Gesundheit zu fördern. Achten Sie daher auf eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung und einen ausgewogenen Lebensstil, um Ihrem Darm und somit Ihrem ganzen Körper etwas Gutes zu tun.



Biotic 13 Kapseln

13 verschiedene Bakterienstämme unterstützen die körpereigene Darmflora, während Inulin und Dextrin das Wachstum der nützlichen Darmbakterien fördern. Die magensaftresistente Kapsel schützt die Bakterien vor Magensäure und sorgt dafür, dass sie sicher in den Darm gelangen, wo sie ihre positive Wirkung entfalten können.



Biotic 15 Pulver

Darmflora im Gleichgewicht: 15 gezielt abgestimmte Bakterienstämme fördern den Aufbau einer gesunden Darmflora. Inulin unterstützt als Nahrung die Vermehrung der Bakterien und hilft dabei, das Gleichgewicht im Darm nachhaltig zu stabilisieren.



Unsere Empfehlungen



Immunturbo
bei Erkältungen.

Leichter
einschlafen.
Besser
durchschlafen.

Marien-Apotheke Absam
Mag. pharm. Frank Halbgebauer e.U.
Dörferstraße 43
6067 Absam