

Clever kombiniert für Ihre Knochen

Solarvit® Osteo mit der einzigartigen 3-fach-Formulierung aus Kalzium, Vitamin D3 und Vitamin K2 ist die ideale Zusammensetzung für die Gesunderhaltung der Knochen und für das Immunsystem. Nur 1x täglich, unabhängig von den Mahlzeiten. Apothekenexklusiv erhältlich. www.solarvit.at

WERBUNG



Nur 1x täglich für eine gute Versorgung der Knochen 987 SOL_1221

Das Sonnenvitamin im Fokus

MeinMed: Vitamin D und wie es Abwehrkräfte und Knochen stärkt

Kein Vitamin wird derzeit so häufig diskutiert wie Vitamin D. Warum braucht unser Körper es so dringend? Und wann spricht man von einem Mangel des Supervitamins? Darum ging es in einem MeinMed-Webinar in Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse und STADA.

Vitamin D ist unverzichtbar für unseren Körper. Es stärkt das Immunsystem, die Knochen, das Herz und stimuliert die Muskelfunktion. Deshalb sollten insbesondere Sportler auf einen angemessenen Vitamin-D-Spiegel achten. „Viele Menschen unterschätzen aber den körperlichen Bedarf“, wie Ernährungswissenschaftlerin Sabine Bisovsky im Rahmen des Webinars erklärt. Besonders Menschen ab 65 Jahren, Frauen in der Menopause sowie Stubenhocker und Patienten mit Diabetes sind von

einem Mangel an Vitamin D betroffen. Vitamin D wird in erster Linie durch Sonneneinstrahlung über die Haut gebildet, in geringerem Maß kann es über die tägliche Ernährung zugeführt werden. „Aber Vitamin D ist in der Nahrung kaum vorhanden. Als gute Quelle dienen beispielsweise fette Fische wie Hering, Makrele, Lachs“, so Bisovsky. Deshalb sollte man besonders im Winter auf Supplemente in Form von Kapseln oder Öl zurückgreifen. 800 internationale Einheiten gelten als empfohlene Tagesdosis.

Jährlicher Gesundheitscheck

Experten empfehlen, einmal im Jahr den Vitamin-D-Gehalt im Körper überprüfen zu lassen. Werte von unter 30 Nanogramm pro Milliliter verweisen auf eine mangelhafte Vitamin-D-Versorgung mit einem erhöhten Risiko, Krankheiten



Besonders im Winter auf das Vitamin D achten. Melisa Popanicic/Unsplash.at

wie Osteoporose und Schlaganfall zu erleiden. Müdigkeit, Schlafstörungen und allgemeine Abgeschlagenheit sind Symptome, die auf einen Vitamin-D-Mangel hindeuten können. (jan/mak)

Das Video zum Webinar finden Sie auf MeinMed.at. Einfach QR-Code scannen und los geht's.



Kalte HÄNDE & FÜSSE können ein **WARNSIGNAL** sein

Tibetische Rezepturen. Hergestellt in der Schweiz.



12-PA-CIR-102021



www.padma.at

PADMA

PADMA CIRCOSAN ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel. Über die Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Lesen Sie die Packungsbeilage. Pflanzliches Arzneimittel bei leichten Durchblutungsstörungen.

MeinMed-Vortrag zu

Was die Werbung verspricht und was in unseren

Was muss auf einer Verpackung stehen? Und wie findet man „versteckten“ Zucker? Antworten auf diese und andere Fragen gab die Diätologin Katharina Youssef im Rahmen ihres MeinMed-Vortrags an der Klinik Floridsdorf. Kooperationspartner war die Österreichische Gesundheitskasse. „Was in unseren Supermärkten angeboten wird, beginnt eigentlich bereits beim Saatgut“, so die Expertin. Wenige große Konzerne produzieren Saatgut, das möglichst viele und einheitliche Früchte liefern soll. „Geschmack und Sortenvielfalt bleiben auf der Strecke“, so die Expertin. Es zahle sich aus, die Produktbeschreibung auf der Rückseite zu lesen, denn dort müssen die eigentlichen Inhaltsstoffe aufgelistet sein. Allergene werden sehr oft fett gedruckt oder in Großbuchstaben angeführt. Das Mindesthaltbarkeitsdatum sei eine Empfehlung, die meisten



Diätologin Katharina Youssef hielt den MeinMed-Vortrag. Foto: MeinMed

Lebensmittel seien aber länger haltbar, so Youssef. Es empfiehlt sich ein einfacher Geruchs- und Geschmackstest.

Die Krux mit den Zusatzstoffen

Viele Zusatzstoffe in Lebensmitteln, etwa modifizierte Stärke, Hefeextrakt, Farb- oder Konservierungsstoffe, erfüllen eine technologische Funktion. Das bedeutet, sie machen Lebensmittel zum Beispiel länger haltbar oder



Socken wärmen nicht nur die Füße. Studien in Amerika zeigten, dass Sockenträger auch rascher einschlafen.

Foto: SAQUIZETA/Shutterstock.com

Kalte Füße, wenn die Durchblutung stockt

Im Winter kalte Füße zu bekommen ist nichts Ungewöhnliches. Der Körper konzentriert die Durchblutung in jenem Bereich, in dem die lebenswichtigen Organe liegen. Vor allem Frauen sind häufig betroffen, da ihr Körper weniger Muskel- und dafür mehr schlechter durchblutete Fettmasse aufweist. Mit warmen Fußbädern, Gymnastik und Massagen, um die Durchblutung anzukur-

beln, werden die Füße rasch wieder warm. Auch scharfe Gewürze heizen dem Körper ein. Enges Schuhwerk ist ungünstig. Wichtig ist, dass der Fuß genug Platz im Schuh hat. Liegt allerdings eine Durchblutungsstörung vor, muss diese abgeklärt und gegebenenfalls behandelt werden. Eine blasser Hautfarbe, Gefühlsstörungen oder gar Schmerzen können Anzeichen dafür sein. (mak)

Ernährung

Lebensmitteln steckt

schmackhafter. Rund 320 Zusatzstoffe, die aufgelistet werden müssen, sind in der EU erlaubt. 4.000 weitere sind erlaubt und müssen nicht deklariert werden. Generell gilt: Je stärker ein Produkt verarbeitet ist, desto weniger weiß man, woher die Rohstoffe dafür eigentlich kommen. Bezeichnungen wie Dattelpulver, Dicksäfte oder Fructose werden nicht immer mit Zucker assoziiert. Auch vermeintlich gesunde Lebensmittel, etwa Smoothies oder Joghurt, enthalten meist sehr viel Zucker. Die Bezeichnung „natürliches Aroma“ bedeutet nicht automatisch, dass es auch wirklich aus dem Rohstoff gewonnen wurde, nach dem es schmeckt. So wird zum Beispiel aus Sägespänen ein Aroma gewonnen, das nach Erdbeeren schmeckt. Lebensmittel mit einem gesundheitsfördernden Zusatznutzen müssen in der EU seit 2012 genehmigt werden. (red)



Übergewicht wirkt sich auf die Gesundheit aus. Africa Studio/Shutterstock.com

Übergewicht ab dem Kindesalter

Jedes dritte Kind in Österreich ist übergewichtig. Bei etwa zehn Prozent der Mädchen und Buben lautet die Diagnose nicht einfach nur Übergewicht, sondern Adipositas. Meist kommt es zu Übergewicht, weil Kinder zu viel bzw. „das falsche“ essen und trinken und sich zu wenig bewegen. Dieses Thema behandelt ein MeinMed-Webinar am Dienstag, 7. Februar, ab 19 Uhr. Kooperationspartner ist die Österreichische Gesundheitskasse.

Alle Infos zur Teilnahme und weitere Termine finden Sie auf MeinMed.at

Auf der Skipiste statt krank im Bett - so geht's!

Die Semesterferien stehen vor der Tür und die Vorfreude auf den bevorstehenden Urlaub, die weißen Pulverpisten hinunterzuwedeln, ist groß.

Eine hochdosierte Vitaminkur für 5 Tage kann bei ersten Anzeichen von Grippe wahre Wunder bewirken! So kann unser Körper rasch gegen die Grippeviren ankämpfen.

IHR APOTHEKER

Die Vorfreude kann jedoch schnell getrübt werden. Gliederschmerzen, Schüttelfrost, schwerer Kopf, laufende Nase und erhöhte Temperatur - die Grippe hat uns erwischt!

Der Körper ist gefordert

Genau während dieser Zeit ist unser Immunsystem besonders gefordert und benötigt eine spezielle Zuwendung. Eine 5-Tageskur mit hochdo-

siertem Vitamin C, D3 sowie dem Spurenelement Zink unterstützt unser Immunsystem im Akutfall entsprechend. Das Coenzym Q10 in seiner aktivierten Form (Ubiquinol) führt darüber hinaus zu einem Energieschub für den ganzen Körper. So kann unser Immunsystem den Abwehrkampf gegen die Grippeviren aufnehmen und sich mit voller Kraft auf eine rasche Genesung konzentrieren. Damit wir die Semesterferien doch noch auf der Skipiste statt im Bett verbringen können. WERBUNG

UNSER TIPP

Supamun® Akut Sticks in den Koffer packen, um bei ersten Anzeichen eines Infektes gleich reagieren zu können. Damit der Urlaub unvergesslich wird und nicht zu vergessen ist!

Die Grippe schwächt dein Immunsystem! Supamun® AKUT stärkt* es wieder!

Hochdosierte Unterstützung deines Immunsystems im Akutfall. In nur 5 Tagen.

Exklusiv in deiner Apotheke.

-2€
Rabatt

Aktion gültig bis 11.02.2023 gegen Vorlage dieser Anzeige. Pro Gutschein kann nur eine Packung gekauft werden. Nicht in bar ablösbar. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

*) Vitamin C, Vitamin D3 und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Supamun® AKUT Sticks wurde speziell entwickelt, um das Immunsystem mit hochdosiertem Vitamin C, Vitamin D3, Zink und Coenzym Q10 bei grippalen Infekten zu unterstützen. Für Stillende und Schwangere geeignet.

Vertrieb: **ERWO PHARMA**

Hersteller: **richterpharma**
Versorgt mit Vorsprung

www.supamunakut.at

Supamun® AKUT Sticks ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diäten). Zum Diätmanagement bei grippalen Infekten. Die Einnahme von Supamun AKUT Sticks über einen Zeitraum von mehr als 5 Tagen ist nur nach Rücksprache mit dem Arzt empfehlenswert.

SUP_07_0123_line