

Herbst 2018
13. Jahrgang

www.magazin-maerkische-lebensart.de

MÄRKISCHE LebensArt

Das Magazin für Scharmützelsee & Oder-Spree-Seenlandschaft



einfach
herbstlich



© iStockphoto.com

Der beste Schutz gegen Erkältung sind starke Abwehrkräfte. Gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung an der frischen Luft sind gute Voraussetzungen dafür, eine laufende Nase und nervenden Husten zu vermeiden. Aber man kann noch mehr tun.

Damit die körpereigene Abwehr funktioniert, muss der Körper ausreichend mit Makro- und Mikronährstoffen versorgt sein. Akute oder chronische Erkrankungen, Belastungen durch Beruf, Kinder und Haushalt und zahlreiche Umweltfaktoren erhöhen jedoch den Bedarf des Organismus an bestimmten Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen, z.B.:

ZINK: Über 300 Enzymsysteme in unserem Körper sind von Zink abhängig. Ein Mangel an Zink kann sich vor allem durch Störungen der Immunabwehr, erhöhter Infektanfälligkeit, Gewichtsverlust, verzögerter Rekonvaleszenz, Schleimhautentzündungen und gestörter Wundheilung äußern. Es wird bei Erwachsenen eine regelmäßige Supplementierung von 20-30mg pro Tag empfohlen, bei akut auftretenden Erkältungsbeschwerden bis 75mg pro Tag in Form von Lutschtabletten für 7-10 Tage.

VITAMIN C UND ANTIOXIDANTIEN: Das Immunsystem wird durch Vitamin C gestärkt. Es ist beteiligt an der Regeneration und Wundheilungsprozessen. Dabei spielen auch andere Antioxidantien wie Vitamin E, Coenzym Q10 und Selen eine Rolle. Empfohlen wird eine Zufuhr von 500mg-1000mg Vitamin C pro Tag.

SELEN: Es ist ein lebenswichtiges Element mit Aufgaben im Immunsystem, Hormonsystem und in der Zellregulation. Durch Selen wird die Leistung der Abwehrzellen verbessert. Es fördert die Bildung von Antikörpern. Nach Bestimmung des Selenstatus ist eine Zufuhr von 1,5-3,0 µg/kg Körpergewicht sinnvoll.

Es gibt die Möglichkeiten, auf Mono- oder Kombinationspräparate zurückzugreifen.

Weiterhin stehen pflanzliche Präparate zur Verfügung, die das Immunsystem stimulieren und damit die Abwehr steigern (z.B. Umckaloabo, Echinacea und indianischer Wasserdost, Contramutan).

Apotheke Storkow

gegründet 1765



Beate Walmuth
Am Markt 7 · 15859 Storkow
Tel & Fax (03 36 78) 720 14
storch-apotheke@gmx.de

Mo-Fr 8-18.30 Uhr (bis 19 Uhr über Notdienstklingel) / Sa 8-12 Uhr



WER FREUNDE HAT, IST SPÄTER TOT

»Wir dürfen Einsamkeit nicht länger als Nebensache abtun,« sagt der Gehirnforscher Manfred Spitzer. Er weiß, wovon er redet, denn er ist täglich mit den Folgen der Einsamkeit konfrontiert, einer schweren, leider oft unerkannten Krankheit. Sie ist erblich, ansteckend und tödlich, häufig Ursache für Krebs, Herzinfarkt, Schlaganfall, Depressionen, Demenz. Allein in Deutschland leben 17 Millionen Singles, aber nicht nur Alleinlebende sind betroffen. Ein Weckruf, dringend etwas zu ändern. HH
Manfred Spitzer: Einsamkeit, die unerkannte Krankheit. Droemer. 19,99 €



VON ÄNGSTEN UND SORGEN BEFREIEN

Panikattacken, Ängste und Sorgen gehören heute leider häufiger zu den psychischen Erkrankungen, die Betroffene im Alltag massiv einschränken. Die Autorin vermittelt in diesem praktischen Buch einfache Strategien, Ängste mit der »Affengeist-Denkweise« in Ruhe zu betrachten und ohne Medikamente den Seelenfrieden wiederzufinden. Ein lebendig und anschaulich geschriebenes Selbsthilfebuch. HH
Jennifer Shannon: Lieber Kopf, wir müssen reden. Scorpio. 18 €