

Wartezimmer-
exemplar

Ein Supplement der Zeitschrift *PraxisMagazin*

STRESS UNRUHE

→ vorbeugen → erkennen → behandeln

Behandlung
von Stress in der
Naturheilpraxis



Ihre Praxis

L-Tryptophan –

Schneller einschlafen, besser aufwachen!

Gesunder Schlaf – Balance für Körper und Seele

Schlecht einschlafen, nicht durchschlafen, nachts wach liegen, morgens zu früh aufwachen...

Schlafstörungen haben viele Gesichter und sind weit verbreitet.

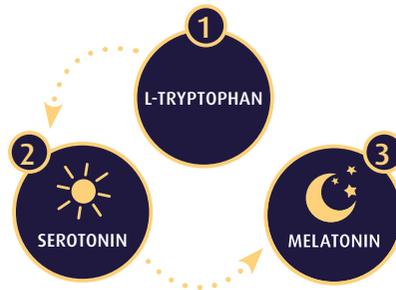
Schlechter Schlaf hat Folgen!

Jeder Mensch benötigt ausreichend Schlaf, um körperlich und geistig gesund zu bleiben. Gerade während des Schlafens laufen wichtige biologische und psychische Regenerationsprozesse ab. Chronische Schlafstörungen können nicht nur zu Müdigkeit, Gereiztheit und Konzentrationsschwäche führen, sondern auch Magenbeschwerden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Bluthochdruck hervorrufen und das Immunsystem schwächen.

Für gesunden Schlaf sind viele Faktoren verantwortlich. Die meisten Probleme gehen aber mit der Störung des Serotonin- und Melatonin- Haushalts einher. Serotonin und Melatonin sind u.a. an der Regulierung des Schlaf-Wach-Rhythmus, der Befindlichkeit und Stimmungslage, der Appetitkontrolle und der Schmerzempfindung beteiligt.

Störungen in diesem Stoffwechselweg im zentralen Nervensystem spielen eine Schlüsselrolle bei der Entwicklung von Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen. Die Biosynthese von Serotonin und somit auch Melatonin benötigt als Vorstufe die essentielle Aminosäure L-Tryptophan. Beide Substanzen regeln in enger Absprache die Steuerung des Schlaf-Wach-Rhythmus, indem Serotonin bei der Dunkelheit in Melatonin umgewandelt wird.

Auch bestimmte Lebensweisen wie Stress, falsche Ernährungsgewohnheiten oder chronische Erkrankungen können einen erhöhten Mikronährstoffbedarf bedingen.



5 Tipps für gesunden Schlaf

- ★ Richtige Matratze wählen
- ★ Entspannungsrituale einführen
- ★ Zimmer abdunkeln
- ★ Raumtemperatur 14-18 Grad
- ★ Regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus ist empfehlenswert

L-Tryptophan von ZeinPharma® – Qualitätsmerkmale auf einen Blick

- ✓ 100% natürliches, körpereigenes L-Tryptophan
- ✓ hochdosiert, 500 mg pro Kapsel
- ✓ Kein Gewöhnungseffekt
- ✓ Reinsubstanz, ohne Zusatzstoffe
- ✓ Ohne Magnesiumstearat
- ✓ Zertifizierte vegane Qualität
- ✓ Premium-Qualität „Made in Germany“



Ich konnte nicht schlafen.

Doch ich weiß, was mir hilft:
L-Tryptophan von ZeinPharma.

Nr. 1
meistverkauftes
L-Tryptophan*



*in der Apotheke. INSIGHT Health, Marktanalyse 2019

Wirkung durch Wissen

✓ **Probiergröße!**

L-Tryptophan 500 mg
PZN: 09542731

45
Kapseln

✓ **Topseller!**

L-Tryptophan 500 mg
PZN: 09612331

90
Kapseln

Licht für die Psyche

Chronischer Stress ist für eine Fülle von gravierenden Erkrankungen verantwortlich. So können immunologische Störungen auslösen, die von banalen Infekten bis zu chronisch entzündlichen Darmerkrankungen reichen.

In stressigen Situationen laufen zahlreiche Reaktionen im Körper ab. So wird unter anderem das Stresshormon Cortisol vermehrt ausgeschüttet. Verantwortlich dafür ist die sogenannte Hypothalamus-Hypophysen-Achse, die Stressachse des Körpers, die vom Gehirn bis zum Darm verläuft. Und genau an dieser Stelle setzen die sogenannten Adaptogene an, die eine Cortisol-Ausschüttung auf natürliche Weise regulieren.

Adaptogene sind biologisch aktive Substanzen, die in Pflanzen und Pilzen vorkommen und diese so anpassungsfähig an ihre Umwelt machen. Mit adaptogenen Pflanzen hält die Natur eine besondere Gruppe innerhalb der Heilpflanzen bereit, die heute einen regelrechten Wellness-Hype erleben. Doch neu sind diese Pflanzen nicht: Bereits seit Jahrtausenden kommen Adaptogene im Ayurveda und der Traditionellen Chinesischen Medizin zum Einsatz. Am bekanntesten sind Rosenwurz und Ginseng, gefolgt von Ashwagandha, Reishi und Chaga.

Adaptogene werden aufgrund ihrer Wirkung allerdings nicht nur bei Stress, sondern auch bei Müdigkeit und Erschöpfung erfolgreich eingesetzt. Sie schalten im wahrsten Sinne des Wortes das Licht in der Psyche an.

Licht und Psyche – Das Sonnenlicht ist die Energie des Lebens und gilt als Symbol für die Richtung, die Ausrichtung in einer geordneten Welt. Die natürliche Globalstrahlung, ihre Imitation durch künstliche Lichtquellen und die Kombination mit anderen Therapien, hat neue Behandlungsstrategien und damit ungeahnte medizinische Erfolge eröffnet.

Viel mehr als in Deutschland weiß man in Asien um diese Zusammenhänge. Daher experimentieren Forscher in China mit Tageslichtcontainern und lichtdurchlässigen Wänden als Schulzimmer, denn vier von fünf Teenager in Peking sind heute von Lichtmangelkrankungen betroffen.

Licht und Adaptogene haben eine regulierende Wirkung. Sie sorgen für Bewältigungsreaktionen bei Stress, Unruhe und Depressionen und helfen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen und tragen damit zur Verbesserung der Lebensqualität bei.

Lesen Sie dazu unser Supplement zu Stress, Unruhe und Schlafstörungen und schalten Sie Ihr Licht für die Psyche an.

Ihr Redaktionsteam

Quelle: Kimberly Simon, Adaptogene, die wunderbare Kraft adaptogener Pflanzen, nu3, 2020

IMPRESSUM

© 2021 PACs Verlag GmbH • www.pacs-online.com
Lindengärten 2, 79219 Staufen,
praxismagazin@pacs-online.com

STRESS & UNRUHE

ist das Patienten-Supplement von *Praxis Magazin*,
der medizinische Fachzeitschrift für Naturheilkunde.

Alle Rechte vorbehalten, auch des auszugsweisen Abdruckes und der fotomechanischen Wiedergabe. Die Beiträge mit Produktennennungen sind in Zusammenarbeit mit den Herstellern entstanden, sie basieren auf deren Angaben und spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wider. Für Angaben bzgl. Dosierung und Gebrauch von Medikamenten kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden.

Projektleitung: Christoph Knüttel
Chefredaktion: Dr. Rolf-Günther Sommer
Grafik/Bildredaktion: Nils Oettlin, Ulf Eberhard
Druck: Akontext

INHALT

Gut einschlafen – gut durchschlafen	4
Behandlung von Stress in der Naturheilpraxis	6
Schlechte Stimmung – was hilft?	8
Depression und die Macht der Ernährung	11
Lichttherapie	12
Auswege aus Depression und Müdigkeit	14



Inneres Gleichgewicht wiederherstellen

Gut einschlafen – gut durchschlafen

Im Gegensatz zu positiv empfundenem Eustress wirkt sich Disstress negativ auf die Gesundheit aus und beeinflusst fast alle Organsysteme. So führt chronischer Stress dazu, dass sich der Körper in einem dauerhaften Aktivierungszustand befindet, der massive Erschöpfungszustände nach sich zieht. Im Zusammenhang mit Stress können außerdem Nervosität, depressive Verstimmungen und Schlafstörungen auftreten. Da sich andauernder Stress und Schlafstörungen physisch und psychisch auf zahlreichen Ebenen negativ auswirken können, empfiehlt sich neben geeigneten Bewältigungsstrategien die Gabe von natürlichen Wirkstoffen, die dazu beitragen, Stresssymptome und Schlafstörungen zu lindern und die innere Balance wiederherzustellen.

Bei chronischem Stress handelt es sich um wachsende physische, psychische und psychosoziale Belastungen, die schließlich zu Überbeanspruchung und Überforderung führen. Hat sich die Stressreaktion festgesetzt, kommen Betroffene auch in Phasen ohne akute Belastung und auch nachts nicht mehr zur Ruhe – innere Unruhe, Nervosität und Schlafstörungen sind die Folge.

Innere Unruhe und Nervosität sind weit verbreitete Phänomene und typische Anzeichen, mit denen der Organismus auf Leistungsdruck, Hektik, Reizüberflutung und Stress reagiert. Dies drückt sich in körperlichen Beschwerden wie erhöhte Herzfrequenz, Zittern,

Schwindelgefühl, Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, Kreislaufbeschwerden, Schweißausbrüche und Übelkeit aus. Tagsüber sind Betroffene nervös, unkonzentriert und leicht

reizbar und kommen auch nachts nur schwer zur Ruhe. Wer unter anhaltenden Unruhezuständen leidet, klagt daher häufig auch über Schlafstörungen.

Schlafstörungen durch Stress

Stress verursacht eine erhöhte physiologische und psychologische Aktivierung als Antwort auf gesteigerte umweltbedingte Anforderungen; dies kann sich negativ auf den Schlaf und dessen Qualität auswirken. So wird Stress als wesentliche Ursache für die Entstehung von Schlafstörungen in Betracht gezogen. In Studien führte Stress zu einem Rückgang von Tiefschlaf, REM-Schlaf und Schlaffeffizienz sowie einem Anstieg von nächtlichem Erwachen.

Schrittweise aus der Stressfalle

- Ursachenanalyse
- Prioritäten setzen
- permanente Überforderung verhindern
- positive Selbstinstruktion
- Lebensstil positiv verändern, z. B. durch Cardio-Fitness
- Gelassenheit üben: „Entschleunigung“

Schlaf muss erholsam sein

Eine Schlafdauer von fünf bis neun Stunden gilt als normal, vorausgesetzt, der Schlaf wird als erholsam empfunden. Bei Schlafstörungen sind Qualität, Dauer oder Erholsamkeit des Schlafes jedoch reduziert. Dies äußert sich durch Ein- oder Durchschlafstörungen (Insomnie), sodass Betroffene in ihrer Befindlichkeit und Leistungsfähigkeit auch am Tag beeinträchtigt sind (Tages-schläfrigkeit, Hypersomnie).

Schlafstörungen werden vielfach unterschätzt, obwohl sie weit verbreitet sind und zu den häufigsten Krankheiten zählen. Die Prävalenz von Schlafstörungen variiert in Studien zwischen zehn und 50 Prozent. Schlafstörungen können als eigenständiges Störungsbild vorliegen oder komorbid mit anderen Erkrankungen auftreten.

Es zeigt sich eine Häufung von Schlafstörungen bei Frauen, vor allem in der Altersgruppe von 45 bis 55 Jahren, was gegebenenfalls auf die hormonelle Umstellung während der Wechseljahre hinweist. Auch Stress durch die Doppelbelastung von Beruf und Familie raubt den Schlaf. Generell nimmt die Schlaflosigkeit mit dem Alter zu.

Die Folgen von gestörtem, nicht erholsamen Schlaf sind neben Tagesmüdigkeit, Reizbarkeit und mangelnder Konzentration auch eine erhöhte Unfallgefahr. Langfristig sind bei Menschen mit schlechtem Schlaf Veränderungen im metabolischen, endokrinen und immunologischen System erfassbar; das Risiko, an Bluthochdruck oder Diabetes mellitus zu erkranken, steigt. Zu wenig Schlaf führt darüber hinaus zu einem schlechteren subjektiven Gesundheitszustand, geringerem psychischen Wohlbefinden und Schwierigkeiten, mit Stress umzugehen. Darüber hinaus ist das Risiko, Depressionen zu entwickeln, deutlich erhöht.

Ursachen für Schlafstörungen

Schlafstörungen können durch ein Fehlverhalten verursacht werden, das als inadäquate Schlafhygiene zusammengefasst wird. Das bezeichnet Verhaltensweisen, die mit erholsamem Nachtschlaf und Leistungsfähigkeit am Tag unvereinbar sind, wie beispielsweise sehr unregelmäßige Schlafzeiten und Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus,



z. B. bei Schichtdienst. Ebenso führen störende Umweltfaktoren wie Lärm, Licht und Ähnliches zu Insomnie und/oder Schläfrigkeit am Tage.

Wertvoll bei Schlafstörungen

Eine lange Tradition in der Anwendung bei Schlafstörungen und Nervosität haben pflanzliche Inhaltsstoffe. Die Ashwagandha-Pflanze (lat. *Withania somnifera*), die auch als Winterkirsche, Schlafbeere oder indischer Ginseng bezeichnet wird, gehört zur Familie der Nachtschattengewächse (Solanaceae). Die krautige bis buschige Pflanze kann zwischen 30 und 150 cm groß werden und wächst in ganz Afrika, in Südeuropa, aber auch in Vorder- und Südasiens. Ashwagandha werden schlaffördernde, ausgleichende und harmonisierende Eigenschaften zugeschrieben (z. B. Ashwagandha 5000 BIO).

Besonders effektiv für einen gesunden Schlaf ist die Kombination von pflanzlichen Stoffen wie Baldrian, Melisse und Passionsblume (z. B. Phytostar). Baldrian verkürzt die Einschlafzeit und verbessert auf Dauer die Schlafqualität. Extrakte aus Melisse wirken beruhigend auf die Psyche. Passionsblume wird häufig zur Stressbekämpfung empfohlen, sie weist aber auch stark beruhigende und entkrampfende Eigenschaften auf und ist damit eine wichtige natürliche Hilfe für einen tiefen und erholsamen Schlaf.

Neben medikamentöser Behandlung eignen sich auch Meditation, Entspannungstechniken, Gruppentherapie und Sport als stressreduzierende Maßnahmen. *Eva Ruhland*

Phytostar®

Baldrian Melisse Passionsblume

- ✓ Entspannung für den Tag
- ✓ Erholung in der Nacht



Neuer Name –
bewährte Qualität

Hochdosierte Heilkräfte aus der Natur

Baldrian
entspannend



Melisse
krampflösend,
beruhigend

Passionsblume
schlaffördernd



Phytostar® Baldrian Melisse Passionsblume: 1 überzogene Tablette enthält 150 mg Baldrianwurzel-Trockenextrakt (3-6:1) Auszugsmittel: Ethanol 70% (V/V), 125 mg Melissenblätter-Trockenextrakt (3-7:1) Auszugsmittel: Ethanol 30% (m/m), 110 mg Passionsblumenkraut-Trockenextrakt (5-7:1) Auszugsmittel: Ethanol 60% (V/V). Enthält Lactose.

Anwendungsgebiet: Unruhezustände und nervös bedingte Einschlafstörungen von Erwachsenen und Heranwachsenden ab 12 Jahren.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

PZN: 15228111 • Erhältlich in Ihrer Apotheke.

Die Antlitz- und Augendiagnose verrät viel über vermeintliche Ursachen und individuelle Möglichkeiten der Stress-Behandlung.

Behandlung von Stress in der Naturheilpraxis

Stress ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf Herausforderungen. Gibt es allerdings zwischen einzelnen Stressphasen keine Entspannung mehr, fühlen sich Betroffene erschöpft und antriebslos. Folgekrankheiten wie Bluthochdruck, eine Schwächung des Immunsystems, Allergien oder Depressionen können daraus resultieren.

Durch Naturheilverfahren sollen Körper und Psyche wieder ins Gleichgewicht kommen. Dazu können naturheilpraktische Verfahren Anwendung finden: Meditation, Achtsamkeitstraining, Yoga und andere stressabbauende Verfahren wie autogenes Training oder progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Auch Hypnose und Akupunktur werden in einer naturheilkundlichen Praxis gegen Stress eingesetzt. Sie sind unter

anderem beim Einsatz gegen Stresssymptome vollkommen nebenwirkungsfrei.

Nach dem ganzheitlichen Ansatz naturheilkundlicher Behandlung geht auch die Atemtherapie von einer Einheit zwischen Körper und Seele aus. Patienten lernen durch die Therapie rhythmisch zu atmen und dadurch zu entspannen. Der Patient nimmt seinen Körper wieder bewusster wahr und erfährt innere Ausgeglichenheit.

Das Ziel der aus Indien stammenden Ayurveda-Therapie ist es, Disharmonie und Stress aus dem Körper der Patienten zu verbannen. Antlitz- und Augendiagnose sowie anschließende Massagen und eine Ernährungsumstellung sollen für die zu erwartende Entspannung sorgen.

Bewegung ist eines der besten Mittel um konstantem Stress zu widerstehen. Bewegung steigert das generelle



Wohlbefinden, weil das Gehirn Endorphine ausschüttet. Durch die Verbesserung der kognitiven Leistungsfähigkeit fühlen sich Patienten wohler und sind entspannter.

Botenstoffsysteme wirken auf die verschiedenen Körperfunktionen ein, insbesondere auf das vegetative Nervensystem. Denn: so wie der Körper auf Stress mit der typischen „Kampf-oder-Flucht-Reaktion“ antwortet, indem er seinen Herzschlag und Blutdruck erhöht und die psychische Anspannung in kurzer Zeit ansteigen lässt, so lässt sich mit mentalen Übungen bewusst das Gegenteil hervorrufen. Es wird eine kurzzeitige Entspannungsreaktion ausgelöst. Nach vielen Wiederholungen der Übungsabläufe entsteht ein länger anhaltender, ja sogar dauerhafter Effekt der Entspannung. Das senkt den Ausstoß von Stresshormonen wie beispielsweise Adrenalin und Noradrenalin oder Cortisol aus der Nebennierenrinde. Dr. med. Lutz Koch

Pflanzliche Naturheilmittel

Lavendel gegen erregende Botenstoffe

Die Pflanze enthält vorwiegend Linalool. Dieser Stoff drosselt die Produktion von erregenden Botenstoffen. Dadurch wirken weniger Reize auf das Gehirn ein; psychische Probleme und Sorgen verringern sich.

Johanniskraut gegen Stimmungstiefs

Johanniskraut hebt die Stimmung auf und findet Anwendung bei leichten Depressionen. Hypericin, Hyperforin und Gerbstoffe sind hoch dosiert im Trockenextrakt enthalten (z. B. Sedariston).

Lindenblüten gegen stressbedingte Angstzustände

Die Zusammensetzung der Wirkstoffe Farnesol, Flavonoide, Hesperidin beruhigt die Nerven bei stressbedingten Angstzuständen.

Weißdorn gegen Erschöpfung

Die Procyanidine, die Inhaltsstoffe des Weißdorns, verbessern die Durchblutung der Herzkranzgefäße. Der Herzrhythmus reguliert sich wodurch sich das Stresshormon Cortisol im Blut reduziert. Die Kraftreserven nehmen zu. Erschöpfungszustände und Burnout-Gefühle verringern sich.

Baldrian gegen Gedankenkreisen und Schlafstörungen

Baldrian wirkt beruhigend bei ständigem Gedankenkreisen. Traditionell setzt man Baldrian bei Unruhezuständen und bei nervös bedingten Einschlafstörungen ein.

Hopfen gegen nervöse Anspannung

Hopfen verringert innere Anspannung.

ANZEIGE



Kathrin, 36 Jahre, aus Stuttgart

Homeschooling? Homeoffice?

*„Trotz Doppelbelastungen
fühle ich mich weniger gestresst!“*

Sedariston® Konzentrat hilft bei:

- Unruhe und Nervosität
- Einschlafschwierigkeiten
- leichten depressiven Störungen

Mehr Infos auf: www.sedariston.de



bei Belastungssituationen

Sedariston® Konzentrat (Ap), Wirkstoffe: Trockenextrakte aus Johanniskraut und Baldrianwurzel, Zur unterstützenden Behandlung von leichten vorübergehenden depressiven Störungen mit nervöser Unruhe und nervös bedingten Einschlafstörungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. (Stand Nov. 2013). Aristo Pharma GmbH, Wallenroder Straße 8–10, 13435 Berlin.

ARISTO



Schlechte Stimmung – was hilft?

Wenn wochenlang kaum ein Sonnenstrahl durch die Nebel- und Wolkendecke fällt, drückt das bei einigen Menschen auf die Stimmung. In schlimmen Fällen führt die schlechte Stimmung zur saisonal abhängigen Depression (SAD). Etwa vier bis 13 Prozent der Bevölkerung sind davon betroffen. Das fehlende Tageslicht hat zur Folge, dass in der Zirbeldrüse geringere Mengen der sogenannten Glückshormone (Endorphine) produziert werden. Auch vom Botenstoff Serotonin, der eine stimmungsaufhellende Wirkung hat, wird weniger ausgeschüttet. Stattdessen produziert der Körper mehr Melatonin – dieser Botenstoff ist für den Schlaf-Wach-Rhythmus zuständig und macht schlapp und müde.

Jede Mangelernährung spiegelt sich auch negativ in körperlichen Empfindungen wider. Beim Serotoninmangel ist diese Wirkung auf die Stimmung besonders intensiv, bis hin zu einer depressiven Entwicklung. Da die Blut-Hirn-Schranke für Serotonin nicht durchlässig (permeabel)

ist, genügt es nicht, Serointabletten oder serotoninhaltige Lebensmittel zu verzehren.

Stattdessen muss die Ernährung ausgewogen mit besonders vielen B-Vitaminen (B3, B6), Vitamin D, Magnesium,

Zink und Omega-3-Fettsäuren sein. Um eine ausreichende Versorgung mit diesen Nährstoffen zu gewährleisten ist es ratsam, eine Supplementierung durch spezielle Präparate in Betracht zu ziehen, bevor eine Unterversorgung entstehen könnte.

Außerdem sind Lebensmittel wichtig, die Tryptophan enthalten: Dieses kann im Gehirn direkt in Serotonin umgewandelt werden. Lebensmittel wie Parmesan (490 mg Tryptophan pro 100 g) und Cashewkerne (450 mg) sind wahre Tryptophan-Bomben und können den Glückshormonhaushalt pushen. Pflanzliche Produkte wie z. B. Erbsen (350 mg), Weizenkeime (330 mg) oder Sesam (290 mg) sind ebenfalls eine gute Wahl.

Licht und Bewegung an der frischen Luft

Auch wenn wir uns antriebslos fühlen ist es besonders wichtig, das eigene Phlegma zu überwinden. Bereits ein kleiner Spaziergang tut gut. Das natürliche Tageslicht ist selbst bei grauem und bewölktem Wetter noch drei- bis viermal so stark wie die Zimmerbeleuchtung. Die langfristig positive Wirkung von körperlicher Aktivität, Tageslicht und sozialer Interaktion auf die Stimmung ist in Studien hinreichend belegt. Die frische Luft wirkt aktivierend und bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung. Um den Lichtmangel auszugleichen sind Tageslichtlampen hilfreich, die zuhause das fehlende Tageslicht ersetzen.

Biorhythmus im Gleichgewicht halten

Auch an freien Tagen ist es wichtig, den Biorhythmus im Gleichgewicht zu halten. Ausreichender Schlaf ist ein wichtiger Faktor für unser Wohlbefinden. Zu viel oder zu wenig Schlaf (regelmäßig unter vier oder über neun Stunden Schlaf) bringt uns in eine körperliche und seelische Schiefelage. Zu kurze Schlafzeiten verhindern eine ausreichende körperliche und psychische Erholung. Bei zu langen Schlafzeiten können wichtige physiologische Prozesse nicht fortgesetzt werden, was sich in Form von körperlichem Unwohlsein bis hin zu einem regelrechten ‚Kater‘ bemerkbar macht, der dann wiederum auch auf die Stimmung schlägt.

Schaffen Sie sich Ihre eigene Wohlfühlzone. Das kann für den einen der gemütliche Lesesessel vor dem Kamin mit einem guten Buch in der Hand sein und für den anderen eine Badewanne mit einem schönen Badezusatz, Kerzen und der Lieblingsmusik. Auch ein Spaziergang oder eine Wanderung, ein Wellness-Wochenende oder ein Saunabesuch sind Möglichkeiten, etwas Gutes für sich selbst und damit für die gute Stimmung zu tun.

Genusstherapie gegen die Depression

Unter Stress wird das Genusserleben reduziert. Genusstherapie umfasst daher die Wiedererlangung und geplante Nutzung des ganzen Repertoires der Sinneserlebnisse. Es ist ein Training, positive Sinneswahrnehmungen fokussiert zu suchen, zuzulassen und so wieder bewusster zu erleben. Gerade in der dunklen Jahreszeit stellt die Genusstherapie einen wichtigen Baustein einer strukturierten Stimmungsregulation dar. Ob Farb-, Duft-, Musik-, Licht- oder Lachtherapie – jede Art der Genusstherapie fördert unser Wohlbefinden. Gesunde Ernährung, Aktivitäten an der frischen Luft, Cocooning, Massagen oder gemütliche Bäder – alles wodurch wir es uns gemütlich machen können hilft.

Fühlen wir uns beschützt und wohl schüttet der Körper zusätzlich das Hormon Oxytocin aus, was entspannt und folglich dazu beiträgt, Stress und negative Gedanken hinter sich zu lassen. Wenn wir dem Prinzip der Genusstherapie folgen, sollten wir uns in unseren Alltag immer wieder

Dr. Böhm®

Natürlich für meine Nerven



Nur in Ihrer
Apotheke

Pflanzliches Arzneimittel

Wer kennt das Gefühl nicht – man ist nervös, fühlt sich angespannt und gerade abends lassen einen die kreisenden Gedanken nur schwer einschlafen. Hier hilft **Dr. Böhm® Passionsblume** zweifach: Es beruhigt tagsüber und hilft abends besser ein- und durchzuschlafen.

- ✓ Bei nervösen Unruhezuständen
- ✓ Wirkt rasch
- ✓ Macht auch tagsüber nicht müde

Dr. Böhm® – Natürlich. Für Frauen.

drboehm-info.de

Dr. Böhm® Passionsblume 425 mg überzogene Tabletten. Wirkstoff: Passionsblume-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Bei nervösen Unruhezuständen. Für Kinder ab 12 Jahren und Erwachsene. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



Für Ihren Apotheker
60 Stk., PZN: 6785002

Falls nicht verfügbar, bestellt Ihr
Apotheker **Dr. Böhm® Passionsblume**
gerne für Sie!

Stimmungsaufheller aus der Natur

Dauernd müde, schlapp und schlecht drauf? Diese Heilpflanzen können einen Beitrag zu mehr Energie und Lebensfreude leisten:



Passionsblume ist eine ursprünglich aus dem brasilianischen Urwald stammende Kletterpflanze. Die oberirdischen Teile der Pflanze werden zu medizinischen Zwecken verwendet. Ein hoch dosierter Extrakt (z. B. Dr. Böhm Passionsblume) hilft, innere Ruhe zu finden und die Nerven zu beruhigen.

Rosmarin verbessert die Durchblutung des Gehirns, reduziert Müdigkeit und wirkt belebend – beispielsweise als Tee, Gewürz oder Badezusatz.

Guarana stammt aus dem Amazonasgebiet in Südamerika und wirkt noch deutlich anregender als Kaffee. Als Tee, Getränkezusatz oder in Tablettenform können die Pflanzensamen sowohl die Konzentration als auch die Stimmung verbessern.

Schlafbeeren werden auf Sanskrit Ashwagandha genannt und gehören wegen ihrer vielseitigen Wirkungen und der sehr guten Verträglichkeit zu einem häufig genutzten Arzneimitteln in der ayurvedischen Medizin. Sie werden unter anderem zur Entspannung und bei Schlaflosigkeit eingesetzt (z. B. Ashwagandha 5000 BIO).

Matetee hat dank seines reichen Gehalts an Vitaminen und Spurenelementen einen belebenden, antioxidativen und stimmungsaufhellenden Effekt. Der Tee schmeckt allerdings etwas bitter, mit Honig, Stevia oder Zucker gesüßt ist er aber gut zu genießen.



Ginseng ist in Asien und Amerika seit Jahrhunderten in der Kräuterméizin bekannt. Die Wurzel wird getrocknet zur Teezubereitung, in Toniken, in Kapseln, Pastillen und Co. angeboten. In Studien wurde erforscht, dass Ginseng Energie liefern kann und Erschöpfung bekämpft.

ANZEIGE



Foto ©: iStock/Getty Images: Khosrorak(2), Shedu, Photographer

kleine Wohlmomente einbauen. Entspannende Mini-Meditationen lassen sich zum Beispiel auch leicht in den Arbeitsalltag integrieren. Es ist wichtig, bewusst in Phasen schlechter Stimmung gegen die aufkommenden Negativsuggestionen anzukämpfen, die wir uns dann teilweise unbewusst vermitteln. Denn diese Suggestionen verstärken das unguete Gefühl oder erhalten es zumindest aufrecht.

Denke positiv: Ein solcher Effekt der Autosuggestion lässt sich nutzen, indem man konstruktive Äußerungen aus eigenen Erfahrungen nutzt.

Rechtzeitig Hilfe suchen

Kommt der Winterblues regelmäßig oder sind schon erste Anzeichen einer saisonal abhängigen Depression zu erkennen, kann es hilfreich sein, sich rechtzeitig Unterstützung zu suchen, bevor größere Probleme auftreten.

Der Unterschied zu anderen Depressionsformen

Im Unterschied zu anderen Formen einer Depression geht SAD (saisonal abhängige Depression) nach Angaben der Stiftung Deutsche Depressionshilfe weder mit Schlafstörungen noch mit Appetitlosigkeit einher. Im Gegenteil: Menschen mit Herbst-Winter-Depression haben einen gesteigerten Appetit, einen regelrechten Heißhunger auf Kohlenhydrate und Süßes und ein größeres Schlafbedürfnis.



Ashwagandha 5000 BIO

BIO-QUALITÄT: Hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel in Bioqualität mit Withania somnifera Bio-Wurzelextrakt (BE-BIO-01).

EXTRAKT IST NICHT GLEICH EXTRAKT! Bereits die empfohlene Tagesmenge von nur einer Kapsel enthält 250 mg Withania somnifera Bio-Wurzelextrakt mit 12,5 mg Withanoliden.

Nicht geeignet für schwangere oder stillende Frauen und für Personen, die andere Arzneimittel mit Wechselwirkungen (z.B. Schilddrüsenmedikamente, Barbiturate) einnehmen.
Hersteller: Bio-Life sprl., BE-5032 Isnes | Zulassungsnummer bel. Gesundheitsministerium: PL 97/178



Rosenwurz (Rhodiola rosea) mit Magnesium und Vitamin B₁

- Zur Unterstützung eines normalen Nervensystems und psychischer Funktionen ist eine ausreichende Versorgung mit Magnesium und Vitamin B₁ zu empfehlen.
- Magnesium trägt u.a. zu einer Verringerung von Müdigkeit & Ermüdung, zu einer normalen Funktion des Nervensystems & zu einer normalen psychischen Funktion bei.
- Vitamin B₁ unterstützt den Energiestoffwechsel und die Funktion des Nervensystems.



Erhältlich in Ihrer Apotheke oder direkt bei www.sanitas.de

Apotheken-Bestellnummer

Ashwagandha 5000 BIO	
90 Kaps.	PZN 15879647
Rosenwurz	
60 Kaps.	PZN 4187691

- laktosefrei
- glutenfrei
- gelatinefrei
- vegetarisch
- vegan

sanitas GmbH & Co. KG
Billerbecker Str. 67 · 32839 Steinheim
Tel. 05233 93899 · Fax 997084
info@sanitas.de

Depression und die Macht der Ernährung

Die Psyche und das körperliche Wohlbefinden sind von der Aktivität der Nervenzellen im Gehirn abhängig und werden vom Biorhythmus beeinflusst. Verantwortlich für die reibungslose Kommunikation zwischen den Nervenzellen sind verschiedene Nervenbotenstoffe (Hormone), z. B. Serotonin, Dopamin und Noradrenalin. Geraten diese Nervenbotenstoffe aus dem Gleichgewicht, ist die Kommunikation zwischen den Nervenzellen gestört und eine Depression kann entstehen.

Die bei Depression typische Verminderung der Botenstoffe unter den Nervenzellen betrifft schnell das limbische System (Gefühlsverarbeitung) und die Schlafarchitektur. Eine gestörte Schlafarchitektur kann eine Depression sehr schnell verschlechtern.

Ernährungsgrundsätze

In der Ernährungsmedizin gelten Kohlenhydrate, Fette und Proteine als sogenannte Bausubstrate. Sie haben wichtige Funktionen im Stoffwechsel und fördern die Ausbildung der Botenstoffe, die zur Therapie von Depressionen notwendig sind.

Die Ernährung von Menschen mit Depression sollte eiweißreich sein um den L-Tryptophan-Spiegel und somit den Serotoninspiegel zu erhöhen. Neben den Bausubstraten benötigt der Mensch – und hier vor allem Menschen mit Depressionen – eine große Zahl verschiedenster Vitalstoffe. Viele von diesen sind antidepressiv wirksam. Durch die vermehrte Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Cortisol wird der Stoffwechsel verändert und der Bedarf an Mikronährstoffen deutlich erhöht.

Erhöhter Energiebedarf

Auch wenn Menschen in der Depression oft apathisch und träge erscheinen, führen die pathologischen biochemischen Reaktionen im Gehirn zu einem erheblichen Mehrbedarf an Energie. Ein Energiemangel verschärft daher die Depression. Coenzym Q10 ist maßgeblich an der Energiegewinnung

beteiligt. Dieses Vitaminoid kann der Körper zwar circa bis zum 40. Lebensjahr selbst herstellen, die Eigenproduktion reicht bei Menschen mit Depression aber bei weitem nicht aus. Insofern ist bei Depressiven jeden Alters die Gabe von Coenzym Q10 notwendig um den Energiebedarf zu decken. Am effektivsten ist das Ubichinon (z. B. Q10 Bio-Qinon Gold von PharmaNord). Menschen mit Depression sollten täglich 100 bis 200 mg Coenzym Q10 substituieren.

Oxidativer Stress

Um die Wirkung der Vitalstoffe bei Depressionen zu optimieren, bedarf es einer guten Versorgung mit Antioxidantien, denn oxidativer Stress behindert massiv die biochemischen Funktionen, die zur Behandlung der Depression notwendig sind. Hier ist besonders die Bedeutung von Selen hervorzuheben. Dieses Spurenelement ist Hauptbestandteil des wichtigsten antioxidativen Enzymsystems im menschlichen Körper. Organische Selen-Nahrungsergänzungen haben den Vorteil nahezu vollständig aufgenommen zu werden (z. B. SelenoPrecise von PharmaNord). Sie sollten daher bevorzugt werden.

B-Vitamine

B-Vitamine sind in der Behandlung der Depression hochwirksam. Vitamin B2 sorgt für eine bessere Wirkung der eingesetzten Medikamente. Vitamin B6 sorgt dafür, dass die wichtigen Botenstoffe – die zur Überwindung einer Depression wichtig sind – im Gehirn ausreichend gebildet werden. Dasselbe gilt für die Folsäure und das Vitamin B12 Cobalamin.

Dieses B-Vitamin fördert zusätzlich die Energiebildung. Da B-Vitamine untereinander reagieren eignen sich vor allem Supplemente als Vitamin-B-Komplex.

Vitamin D

Vitamin D ist eigentlich ein Hormon und steigert die Bildung von Serotonin, das zur Überwindung der Depression sehr wichtig ist. Je ausgeprägter der Vitamin-D-Mangel ist, um so schlimmer sind die Symptome der Depression. Ein Anheben des Vitamin-D-Spiegels führt umgekehrt zu einem Abklingen der Symptome. Nur tägliche Gaben von Vitamin D sind bei Depressionen wirksam. Dosierungen zwischen 2000 und 4000 IE sind am effektivsten.

Omega 3 Fettsäuren

Das menschliche Gehirn besteht zu einem großen Anteil aus Omega-3-Fettsäuren. Diese Fettsäuren sind wichtig für die Signalübertragung und eine ungestörte Membranfunktion, also die wichtigen Funktionen, die auch für psychische Gesundheit von großer Bedeutung sind.

Zusammenfassung

Sowohl die Bausubstrate als auch die Wirksubstrate in der Ernährung sind zur Behandlung der Depression von entscheidender Bedeutung. Die Möglichkeiten der Ernährung sollten mindestens denselben Stellenwert in der Therapie der Depression haben wie Pharmakotherapie und Psychotherapie.

Nathalie Schmidt
Dr. med. Edmund Schmidt



Lichttherapie

Die Lichttherapie ist ein von der wissenschaftlichen Medizin anerkanntes Verfahren zur Behandlung verschiedener Erkrankungen. Eingesetzt wird meist weißes Licht, das dem Spektrum des Sonnenlichts entspricht. Heilen durch Licht heißt daher, bei einer zu therapierenden Krankheit das richtige Lichtspektrum mit seinen spezifischen Eigenschaften einzusetzen. So können gezielte Gesundheitsanwendungen erfolgen: Sonnenlichtexposition, Kunstlicht mit den Frequenzen des Sonnenlichtes, „Bio-Lichtkonzentrate“ und Rotlicht. Damit gilt Licht als Naturheilmittel.

Das Licht und der Mensch

Was kann das Licht? Was bewirkt Licht im Körper?
Wo greift das Licht an? Was steuert das Licht im Menschen?
Welche Gesundheitswirkungen sind vom Licht bekannt?

- **Licht ist wichtig für die Synthese von Vitamin D**

An einem Sommertag mit Sonnenschein wird etwa 50-mal mehr Vitamin D gebildet als an einem trüben Tag.

- **Licht verbessert die Durchblutung von Haut und Muskeln**

Gefäße erweitern sich nicht nur an der Oberfläche sondern auch in der Tiefe. Durch Wärmeeinfluss verbessert sich die Durchblutung der Gefäße.

- **Licht wirkt blutdrucksenkend**

Durch die Erweiterung von Gefäßen in der Peripherie des Körpers wird der Widerstand für die Herzaktionen vermindert.

- **Licht verbessert die Herzleistung**

Durch eine Kreislaufentlastung kann das Herz bei seiner Tätigkeit kräftiger schlagen und ökonomischer arbeiten. Licht regt die Ausscheidung von Stoffwechselprodukten an. Die Tätigkeit der Nieren wird verbessert, die Durchblutung wird gesteigert. Es erfolgt auch eine bessere typische Entgiftung.

- **Licht regt die Produktion von Hormonen an**

Das Glückshormon Serotonin wird beispielsweise besonders aktiviert. Damit hellt sich die Stimmung auf. Depressionen vermindern sich.

- **Licht hat direkten Einfluss auf die Psyche**

Das Schlafhormon Melatonin wird gehemmt. Der Schlaf bessert sich, das Befinden und die körperliche Leistung werden gesteigert. Winterdepressionen verringern sich.

- **Licht hat Einfluss auf den Fettstoffwechsel**

Cholesterinwerte und andere Blutfette sollen sich verringern. Damit wird der Einfluss auf die Entstehung der Gefäßverkalkung reduziert.

- **Licht fördert Substanzen gegen das Wachstum von Krebszellen**

Durch die Einwirkung von Lichtstrahlung sollen Interferone und Interleukine verstärkt gebildet werden.

- **Licht regt die Reparatur von Erbschäden an**

Die Neubildung von gestörten Zellen soll durch die elektromagnetischen Lichtwellen verringert werden.

- **Licht steuert Wachstum, Reifung und Regulationen von Zellen**

Durch Licht wird der Alterungsprozess verlangsamt – die Lebenserwartung wird im Allgemeinen erhöht.

- **Licht stärkt und reguliert das Drüsensystem**

Durch die Einwirkungen des Lichtes kommt es zu einer Steigerung der Produktion von weiblichen und männlichen Geschlechtshormonen.

Durch die große Vielfalt der Einflüsse des Lichtes auf den menschlichen Körper werden also viele Organsysteme unterstützt, gefördert, normalisiert und optimaler reguliert. Unverfälschtes, nicht vermindertes Sonnenlicht erfüllt viele lebens- und gesundheitswichtige Aufgaben. So kann es zur Behandlung von Störungen und Veränderungen bis hin zu Krankheiten eingesetzt werden. Dann spricht man von Lichttherapie. Scheint die Sonne, steht sie am Himmel hoch, sind die Tageszeiten länger und setzt sich der Mensch somit auch intensiver den Sonnenstrahlen aus, scheint alles in Ordnung zu sein. Ein bekanntes Phänomen deutet allein schon darauf hin: Im Sommer sind die meisten Menschen besser gelaunt als im Winter.

Sonnenlicht ist lebenswichtig. Es kann bei richtigem Einfluss glücklich und gesund machen. Wie bei allen Dingen gilt auch hierbei: „Die Dosis ist entscheidend!“ Theophrastus Bombastus von Hohenheim, genannt Paracelsus (1493 bis 1541), meinte damals schon: „Allein die Menge macht das Gift“ und „Alle Ding‘ sind Gift und nichts ohn’

Gift“. Das ist gerade in unserer Zeit eine wichtige Aussage für die Anwendung der natürlichen Sonnenstrahlen.

Im natürlichen Sonnenlicht sind die drei Anteile UV-A, UV-B und UV-C vorhanden. Damit besteht immer eine Komplexwirkung. Um speziell an der Haut therapieren zu können, gibt es Lampen, welche die künstliche Strahlung im kurzwelligen UV-B-Bereich von 280 bis 320 Nanometer und im langwelligen UV-A-Bereich ab 320 bis 400 Nanometer Wellenlänge abgeben.

Lichtgeräte – was muss ich beachten?

Wichtig ist die konsequente und regelmäßige Anwendung. Zu Beginn soll der unter einer Winterdepression Leidende sich täglich etwa 14 Tage lang vor die Lampe setzen. Am ehesten ist die morgendliche Anwendung zu empfehlen, um seiner inneren Uhr eindeutig mitzuteilen, dass nun der Tag begonnen hat und sie jetzt den Körper in Schwung bringen soll.

Die Dauer der Anwendung ist von der Lichtstärke der Lampe abhängig und

variiert von etwa zwei Stunden bei 2.500 Lux und 40 Minuten bei 10.000 Lux – also recht zeitaufwendig. Die Anwendung zu einer anderen Tageszeit ist nicht so effektiv – aber auf alle Fälle besser, als auf dieses Licht vollkommen zu verzichten.

Abendliche Anwendung kann jedoch das Einschlafen stören. Man kann vor der Lampe lesen, essen, trinken oder schreiben. Fernsehen und Lichttherapie vertragen sich jedoch nicht. Durch das Vorbeisehen an der Lampe gelangt zu wenig Licht direkt ins Auge. Man soll nämlich öfter direkt in die Lampe schauen.

Empfehlung der Wissenschaft: Jede Minute für etwa fünf Sekunden direkt in die Lampe schauen. Auch wird empfohlen zu trinken. Da durch den Lichtreiz über die längere Zeit das gesamte Stoffwechselsystem des Körpers angeregt wird, sollte man während der Bestrahlung einen halben bis einen Liter Mineralwasser, Tee, Leitungswasser, Fruchtschorle oder ähnliches zur Unterstützung des positiven Effektes trinken. *Dr. med. Lutz Koch*

Auswege aus Depression und Müdigkeit

Exakte Zahlen gibt es nicht, aber man schätzt, dass in Deutschland fünf Prozent der Bevölkerung an einer Depression leiden. Die Dunkelziffer ist deswegen so hoch, weil die Depression entweder nicht erkannt wird oder weil Betroffene ihre Not niemandem offenbaren. Dabei ist Hilfe dringend notwendig: Immerhin sterben 10 bis 15 Prozent der an Depression Erkrankten durch Suizid.

PSYCHOTHERAPIE: Darüber reden

Wie jeder weiß, verschafft es Entlastung, über ein Problem zu reden und beim anderen Verständnis zu finden. Darauf fußen auch Psychotherapien, die in der Behandlung der Depression mittlerweile große Fortschritte gemacht haben und auf Erfolgsquoten von bis zu 80 Prozent verweisen können. Vor allem die kognitive Verhaltenstherapie scheint sich Studien zufolge gut zur Behandlung zu eignen: Sie geht

davon aus, dass die Depression stark mit selbstabwertenden Denkmustern gekoppelt ist, und versucht, in der Selbstwahrnehmung der Patienten alternative, positivere Muster zu verankern.



JOHANNISKRAUT: Eine Pflanze hilft

Bei leichten und mittelschweren Depressionen kann auch ein pflanzlicher Wirkstoff Hilfe bringen. Die zur Mittsommerzeit blühende Pflanze enthält Wirkstoffe wie Hyperforin, Hypericin und verschiedene Flavonoide, welche die Botenstoffe im Gehirn wieder ins Gleichgewicht bringen. Johanniskrautextrakt ist allerdings nur hoch dosiert wirksam. Die Wirkung setzt nach etwa zwei bis drei Wochen ein.



RICHTIG SCHLAFEN Nicht zu wenig, nicht zu viel

Der Schlaf ist ein sensibles Thema bei Depressionen. Einerseits kann ein gesunder Schlaf die Symptome einer Depression lindern, andererseits leiden gerade Depressive häufig unter Schlafstörungen. Milde, pflanzliche Schlafmittel mit Baldrian, Hopfen, Melisse, Lavendel und Passionsblume können die Schlafbereitschaft fördern. Es kommt auch auf die Dauer des Schlafs an: Als besonders gesundheitsfördernd erweist sich eine Dauer von sieben bis acht Stunden. Sowohl weniger als auch mehr Schlaf sind der Erholung abträglich.



Depression – Was ist das?

Eine Depression ist eine psychische Erkrankung, die sich in einer anhaltenden gedrückten Stimmung äußert. Weitere Symptome: eine Hemmung von Antrieb und Denken, Interessenverlust sowie körperliche Symptome, die von Schlaflosigkeit über Appetitstörungen bis hin zu Schmerzzuständen reichen. Weiterhin zeigt sich die Depression in einer schweren, lähmenden Müdigkeit. Auch Reizbarkeit und Jähzorn gehören zu den typischen Symptomen. Erbliche und umweltbedingte Faktoren wirken bei der Entstehung zusammen: So reagieren Betroffene offenbar besonders verletzlich auf psychische Belastungen, körperlich zeigt sich dies in Störungen des Neurotransmitter-Stoffwechsels im Gehirn. Neurotransmitter sind psychisch wirksame Botenstoffe.

ANTIDEPRESSIVA: In schweren Fällen

Bei der Depression werden drei Schweregrade unterschieden: leicht, mittelschwer und schwer. Schwere Depressionen können den Einsatz chemischer Antidepressiva notwendig machen. Die Wirkung der Antidepressiva beruht darauf, dass sie den Stoffwechsel der körpereigenen Neurotransmitter wieder ausgleichen.

TAGESLICHTLEUCHTEN Es werde Licht

Es gibt auch saisonal abhängige Depressionen, die nur bei Lichtmangel auftreten („Winterdepression“). Verantwortlich dafür ist eine vermehrte Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin, wohingegen das aktiv machende „Glückshormon“ Serotonin gehemmt wird. Ein wirksames Gegenmittel ist eine im Handel erhältliche Tageslichtleuchte, die das Lichtspektrum des Sonnenlichts simuliert. Morgens beim Aufstehen angewandt, vertreibt die Lichttherapie wirksam die Müdigkeit.





Liebe ist,

aus vollem Hals zu lachen
und zu wissen:

Bald gehst du für immer.

Damit die letzten Stunden schwerkranker
Kinder voller Liebe sind – spenden Sie jetzt.

bundesverband-kinderhospiz.de



**BUNDESVERBAND
Kinderhospiz e.V.**

Der Bundesverband Kinderhospiz baut gemeinsam mit den ambulanten und stationären Kinderhospizeinrichtungen ein nachhaltiges und zuverlässiges Hilfsnetzwerk für die Kinderhospizarbeit in Deutschland auf.

Über die Hilfsplattform www.frag-oskar.de sind wir rund um die Uhr kostenlos auf verschiedenen Kanälen erreichbar, setzen uns für die 50.000 Familien mit einem unheilbar kranken Kind in Deutschland ein und helfen diesen schnell und unkompliziert.

Unterstützen Sie mit Ihrer Spende unsere Arbeit für lebensverkürzend erkrankte Kinder und deren Familien!



Spendenkonto:

IBAN: DE03 4625 0049 0000 0290 33

BIC: WELADED1OPE, Sparkasse Olpe

Gemeinnützig und mildtätig.

Ihre Spende ist steuerlich absetzbar.

Die Original Kisel-10 Kombination der KiSel-10-Studie:

Bewahren Sie Ihre Gesundheit

bis ins hohe Alter

Selen und Zink

Dragees wurden von Pharma Nord entwickelt und enthalten die patentierte organische Selenhefe (SelenoPrecise®). Selen und Zink – für das Immunsystem und den Zellschutz.

Q10 Bio-Qinon Gold – enthält pro Kapsel 100 mg Coenzym Q10 in Form von aktivem Ubiquinon, gelöst in Pflanzenöl. Ergänzt mit Vitamin B₂, das zu einem normalen Energiestoffwechsel beiträgt.

Das Produkt zeichnet sich durch eine hohe, wissenschaftlich dokumentierte Bioverfügbarkeit, Wirksamkeit und Sicherheit aus und wurde in mehr als 150 wissenschaftlichen Studien verwendet.



+ In Ihrer Apotheke erhältlich:

PZN 00787833	Q10 Bio-Qinon® Gold	100 mg	60 Kps.	PZN 00449378	SelenoPrecise®	100 µg	60 Drg.
PZN 01541525	Q10 Bio-Qinon® Gold	100 mg	30 Kps.	PZN 00449384	SelenoPrecise®	100 µg	150 Drg.
PZN 13881628	Q10 Bio-Qinon® Gold	100 mg	150 Kps.	PZN 10074382	Selen+Zink*		90 Drg.
100 µg SelenoPrecise®, 15 mg Zink, + Vitamin A, B6, C, E				PZN 10074399	Selen+Zink		180 Drg.

Qualitätsprodukte von
Pharma Nord
...die mit dem goldenen Mörser

Lesen Sie mehr unter: www.pharmanord.de und abonnieren Sie unseren Newsletter