

# meine apotheke

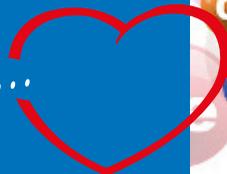
21. Gesundheitswoche  
vom 05.-09. März

## Vitamine & Mineralstoffe

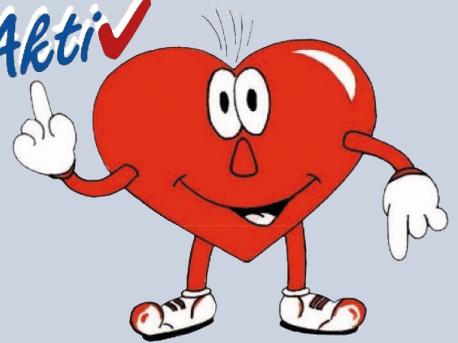
Mineralstoffe und Vitamine sind wichtig für unseren Körper. Fehlen sie, kann es zu Krankheiten und Mangelerscheinungen kommen.

Informieren Sie sich bei uns!

Ihre Gesundheit liegt uns am ...



Apotheke  
Aktiv ✓



APOTHEKE  
RUSCHE  
Ihre Gesundheit liegt uns am ...



**Claudia Rusche**

Geiststr. 7-11  
59302 Oelde

Tel: (025 22) 31 76  
Fax: (025 22) 31 77

E-Mail: [service@apotheke-rusche.de](mailto:service@apotheke-rusche.de)  
[www.apotheke-rusche.de](http://www.apotheke-rusche.de)



## 21. Gesundheitswoche vom 05.-09. März „Vitamine und Mineralstoffe“

Jeder Mensch benötigt Vitamine und Mineralstoffe zum Leben. Bei Mineralstoffen handelt es sich um anorganische Stoffe wie Salze oder Metalle. Sie sind an verschiedensten Stoffwechselfvorgängen und Prozessen im Körper beteiligt: vom Salz- und Wasserhaushalt über die körpereigene Immunabwehr und die Nervenfunktion bis hin zur Knochenhärtung.

Vitamine sind Stoffe, die der Körper dringend benötigt, aber bis auf wenige Ausnahmen nicht selbst herstellen kann. Daher ist er auf die Zufuhr mit der Nahrung angewiesen. Verschiedene Krankheiten oder die Einnahme bestimmter Medikamente können zu einem erhöhten Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen führen. In unserer Gesundheitswoche beschäftigen wir uns daher mit diesen lebenswichtigen Stoffen.



### ■ Montag, 05. März „VITAMIN H“ (BIOTIN)

Ihre Haare und Nägel lieben Vitamin H. Vitamin H erhöht die Stoffwechselaktivität der Haare und Nägel und fördert den Aufbau ihres Bestandteils Keratin. Es verbessert obendrein die Struktur der Haare und Nägel und stärkt ihre Widerstandskraft. Bei der Haar- und Nagelberatung untersucht eine Fachberaterin Ihre Haare und Nägel unter einem Mikroskop und gibt Tipps zur Stärkung und Pflege.

Der Kostenbeitrag beträgt 3,00 Euro. Gerne reservieren wir einen Termin für Sie!

### ■ Dienstag, 06. März „B-VITAMINE“

B-Vitamine sind essenziell für den Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel sowie für die körpereigene Energiegewinnung. Ein Mangel kann gravierende Folgen für die Haut, die Schleimhäute und das Nervensystem haben. Viele Medikamente wie z.B. Protonenpumpenhemmer, Antidiabetika, Diuretika oder Kontrazeptiva sind „Vitaminräuber“ und können den Bedarf erhöhen.

Wir beraten Sie gerne!

### ■ Mittwoch, 07. März TAG DER ERNÄHRUNG

Wie viel Obst und Gemüse soll man täglich essen? Welches Fett ist am besten für unseren Körper? Testen Sie Ihr Wissen rund um die Ernährung und gewinnen Sie attraktive Preise! Unsere Fach-PTA für Ernährung Julia Plümpe-Sander berät Sie gerne zu allen Fragen rund um die Ernährung.

### ■ Donnerstag, 08. März VITAMIN D, DAS „SONNENVITAMIN“

Vitamin D kann im Gegensatz zu den meisten anderen Vitaminen vom Körper selbst gebildet werden. Die Voraussetzung dafür ist allerdings, dass genügend Sonnenlicht (UVB-Strahlung) auf die Haut einwirkt. Vitamin D ist an zahlreichen Stoffwechselfvorgängen, z.B. der Regulierung des Calcium- und Phosphathaushaltes beteiligt. Etwa 80% der Deutschen sind nicht ausreichend mit Vitamin D über das Sonnenlicht und die Nahrung versorgt. Welche Nahrungsmittel enthalten viel Vitamin D und wie kann man einen Mangel erkennen und ausgleichen?

Wir beraten Sie gerne!

### ■ Freitag, 09. März MAGNESIUM, DER „MINERALSTOFF DER MUSKULATUR“

Magnesium ist im Körper bei der Aktivierung zahlreicher Enzyme, besonders des Energiestoffwechsels beteiligt. Außerdem spielt es eine wichtige Rolle bei der Muskelkontraktion. Einen erhöhten Bedarf an Magnesium haben u.a. Schwangere, Sportler, junge Frauen, Senioren. Auch Patienten mit Rücken- und Kopfschmerzen, Frauen in den Wechseljahren oder Patienten, die z.B. Metformin oder Omeprazol einnehmen, benötigen zusätzlich Magnesium. Außerdem ist es eine sinnvolle Ergänzung zur Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit.

Gehören Sie auch zu dieser Patientengruppe? Fragen Sie uns und probieren Sie, wie lecker Magnesium schmecken kann!

# Kluge Kost für sportlich Aktive

Im Rahmen unserer Gesundheitswoche informieren wir Sie über Mineralstoffe und Vitamine und möglichen Mangelerscheinungen.  
PTA und Gesundheitsberaterin

*Julia Plümpe-Sander*



**Wer Sport treibt, braucht Kraft, Ausdauer und Konzentration. Die richtige Ernährung kann entscheidend dazu beitragen, den Körper fit zu halten.**

Egal ob wir uns mit Tennisspielen, Joggen oder Tanzen fit halten – wer regelmäßig Sport treibt, sollte unbedingt auf eine ausgewogene, vollwertige Ernährung achten. Denn der richtige Lebensmittel-Mix sorgt für die erforderliche Startenergie und hilft beim Durchhalten. Ernährungsfehler hingegen können sich negativ auf die Ausdauer auswirken, die Konzentration mindern und das allgemeine Wohlbefinden beeinträchtigen. So gehen beispielsweise Schwächegefühle und Muskelkrämpfe häufig auf das Konto einer falschen Kost. Um vorzubeugen, gilt für Hobbysportler:

## **Bei Kohlenhydraten zugreifen**

Sie sind für Aktive die wichtigsten Nährstoffe überhaupt, denn sie spenden Kraft und Ausdauer und sorgen dafür, dass wir beim Sport konzentriert und reaktionsschnell bleiben. Ideale Energielieferanten sind die sogenannten langkettigen, komplexen Kohlenhydrate, die langsam ins Blut abgegeben werden und so für einen gleichmäßig hohen Blutzuckerspiegel sorgen. Komplexe Kohlenhydrate stecken reichlich in Vollkornbrot, Müsli, Nudeln, Reis und Kartoffeln. Diese Nahrungsmittel versorgen den Körper gleichzeitig auch mit wertvollen Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen.

## **Mit Fett zurückhaltend sein**

Fett ist zwar ein super Energiespender, aber eine (zu) fettreiche Kost mindert die körperliche Leistungsfähigkeit und begünstigt Fettpölschen, die nicht nur beim Sport eher stören. Ernährungsexperten

empfehlen Freizeitsportlern, fettarme Lebensmittel zu bevorzugen und auch auf versteckte Fette zu achten, die beispielsweise reichlich in vielen Backwaren und Knabberartikeln, in Wurst und Käse, in Fast Food und Fertiggerichten stecken.

## **Zusätzliches Eiweiß meist unnötig**

Eine extra-große Ration Eiweiß (Proteine) benötigen Hobbysportler in aller Regel nicht. Auch Kraftsportler, die sich ausgewogen und abwechslungsreich ernähren, sind meist ausreichend mit Proteinen versorgt. Empfehlungen, nach denen Kraftsportler täglich vier Gramm Eiweiß je Kilo Körpergewicht zu sich nehmen sollen, sind überholt. Bekannt ist längst: Zu viel Eiweiß kann die Nieren belasten. Gute natürliche Eiweißlieferanten sind Milch und Milchprodukte, fettarmes Fleisch, aber auch Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte.

## **Viel Kalorienarmes trinken**

Beim Schwitzen verliert der Körper Flüssigkeit. Werden die Flüssigkeits-

depots nicht kontinuierlich wieder aufgefüllt, leidet die Leistungsfähigkeit. Denn durch den Wasserverlust kommt es zu einer schlechteren Versorgung der Muskelzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen. Deshalb gilt: Auch Hobbysportler müssen reichlich trinken, vor und nach dem Sport auf jeden Fall, je nach Sportart am besten auch zwischendurch. Gute Durstlöcher sind Schorlen aus Mineralwasser und Fruchtsaft (z. B. Apfel- oder Traubensaft). Mischungsverhältnis: Drei Teile Wasser zu einem Teil Saft.

## **Mineralstoffverluste ausgleichen**

Beim Schwitzen verliert der Körper nicht nur Wasser, sondern auch wichtige Mineralstoffe wie Natrium, Kalium, Magnesium und Calcium. Wer nicht gegensteuert, muss Versorgungslücken befürchten. So kann Magnesiummangel beispielsweise zu Wadenkrämpfen führen. Um dem Körper den optimalen Mineralstoff-Mix zu gönnen, gibt es in der Apotheke ausgesuchte Mineralstoff-Präparate speziell für sportlich Aktive.



**Hobbysportler sollten auf eine ausgewogene Ernährung achten.**



Beate Bruns

Daniela Plifke

Melanie Bialucha

**UNSER KOSMETIKTEAM**

**NEU** im Programm unserer Kosmetikevents ist die **BEAUTY SCHOOL**

In einer gemütlichen Runde von max. 12 Teilnehmern lernen Sie im Rahmen eines Workshops die Vielfalt und die Anwendung der Caudalie Produkte kennen.

**Datum: Donnerstag, 01. März 2018**

**Uhrzeit: 19.00 Uhr · Dauer: ca. 2 Stunden**

Gerne reservieren wir einen Termin für Sie!

DIE LESE DER SCHÖNHEIT

**CAUDALIE**  
PARIS