

1. Juni 2021

# meine apotheke

AUS DER  
NATUR IN DIE  
APOTHEKE

Die Heilpraktikerin  
und Waldpädagogin  
Gabi Mackenberg nimmt  
Sie mit auf eine Kräuter-  
wanderung durch die  
heimische Natur.

**Donnerstag,  
24.06.2021\***

Start: 17.00 Uhr  
Dauer ca. 1,5 Stunden  
Mit Anmeldung

Kostenbeitrag  
5,00 €

Foto: Gabi Mackenberg

**\*Die Veranstaltung wird durchgeführt,  
wenn es die Covid-Bestimmungen zulassen.**

APOTHEKE  
**RUSCHKE**  
*Ihre Gesundheit liegt uns am ...* 

**Claudia Rusche**

Geiststr. 7-11  
59302 Oelde

Tel: (02522) 31 76  
Fax: (02522) 31 77

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

# CAUDALIE

PARIS

## REINIGUNG

Eine gute Reinigung ist das Geheimnis für eine gesunde Haut und einen strahlenden Teint. Alle Reinigungs- und Abschminkprodukte von Caudalie sind sehr wirksam und natürlich.



Apothekerin Beate Bruns überreicht der Gewinnerin des Caudalie Gewinnspiels Ingeborg Katterbach ein Sonnenpflegeset der Firma Caudalie. Wir wünschen ihr viel Freude damit.



### Feuchtigkeitspendendes Gesichtstonic

Das Tonic sorgt für ein perfektes Abschminken und belebt gleichzeitig die Haut.



### Mandel Reinigungsmilch

Die sahnige Milch reinigt & entfernt Make-up. Mit nährender & beruhigender Wirkung.



### Reinigendes Pflegeöl

Das Öl ist zu 100% natürlichen Ursprungs und entfernt alle Arten von Make-up, selbst wasserfestes.



### Mizellar-Reinigungswasser

Dieses klare Wasser reinigt, entfernt Make-up und beruhigt in einem Pflegeschritt Gesicht und Augen, selbst die empfindlichsten Hauttypen.



### Reinigungs-pflegeschaum

Der cremige und luftige Schaum reinigt sanft die Haut und ist für alle Hauttypen geeignet.

# Vitamin D

## Welche Aufgaben hat das Vitamin D im Körper?

Vitamin D fördert die Bildung und Reifung der Knochenstammzellen. Außerdem regelt es die Aufnahme von Calcium im Darm und fördert den Einbau von Calcium und Phosphat in die Knochen - die Knochen werden hart und stark. Darüber hinaus sind Calcium und Phosphat auch Bestandteil starker Zähne. Bei Säuglingen dient es als Schutz vor Rachitis. Dem fettlöslichen Vitamin werden noch weitere Wirkungen zugeschrieben, die allerdings noch nicht alle eindeutig wissenschaftlich belegt sind. So soll es zur Stärkung des Immunsystems beitragen, die Muskulatur kräftigen und sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirken.

## Wofür braucht der Körper Vitamin D?

Vitamin D hat eine Sonderstellung unter den Vitaminen. Der Körper kann es mit Hilfe von Sonnenlicht selbst herstellen. Bei Menschen, die regelmäßig draußen sind, produziert die Haut, unter den hierzulande typischen Lebensbedingungen, 80 bis 90 Prozent des Bedarfs an Vitamin D selber. Dafür muss man sich täglich nicht lange in der Sonne aufhalten und es genügt, Hände, Gesicht und Teile von Armen und Beinen bestrahlen zu lassen. Ein ausgedehntes Sonnenbad ist also nicht notwendig, einen Sonnenbrand sollten Sie schon wegen der Hautkrebs-Gefahr vermeiden.

Die restlichen 10 bis 20 Prozent des Vitamin-D-Bedarfs werden über die Ernährung abgedeckt. Allerdings kommt Vitamin D nur begrenzt in Lebensmitteln vor. Am höchsten ist die Konzentration in fetten Fischarten, beispielsweise Lachs, Hering oder Makrele. Auch Leber, Eigelb und einige Speisepilze enthalten Vitamin D.

## Wer ist gefährdet, einen Vitamin-D-Mangel zu entwickeln?

Ältere Menschen sind eher gefährdet, einen Mangel zu bekommen, da die Vitamin-D-Bildung mit den Jahren abnimmt. Außerdem entwickeln viele Menschen häufig ein Defizit, die sich nur selten draußen aufhalten oder die ihren Körper dabei gänzlich bedecken. Unter Umständen müssen die Betroffenen Vitamin D in Tablettenform zuführen. Für Säuglinge empfehlen Kinderärzte in der Regel eine vorbeugende Nahrungsergänzung zum Schutz vor Knochenerweichung (Rachitis).

## Was passiert bei einem Mangel an Vitamin D?

Erwachsene leiden bei einem schweren Vitamin-D-Mangel an Osteomalazie (Knochenerweichung). Typische Symptome sind zum Beispiel Muskelschwäche und Knochenschmerzen. Das Osteoporoserisiko steigt. Bei Kindern droht Rachitis, es kann zu Verformungen der Knochen, auch des Schädels kommen.

## Was passiert bei einer Überdosierung von Vitamin D?

Eine Überdosierung durch zu starke Sonnenbestrahlung oder gesteigerten Verzehr natürlicher Vitamin-D-Lieferanten ist unwahrscheinlich. Denkbar ist eine Überdosierung vor allem bei der Einnahme zu hoher Mengen von Vitamin-D-Präparaten. Grund ist, dass der Körper einen Überschuss an dem fettlöslichen Vitamin D nicht einfach ausscheidet, sondern im Fett- und Muskelgewebe speichert. Folgen einer solchen Überdosierung können die Bildung von Nierensteinen oder eine Nierenverkalkung sein.

APOTHEKE  
**RUSCHE**  
*Ihre Gesundheit liegt uns am ...*



Foto-Mödel: © Colourbox.de



# DEINE APOTHEKE- EINFACH FÜR DICH DA



**BESTELL PER APP –  
WIR BELIEFERN DICH!**



Jetzt  
„deine Apotheke“  
App downloaden!



Rezept fotografieren  
oder Medikament  
eingeben



Bestellung an  
deine Apotheke  
schicken

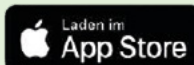


Lieferung  
zu dir nach  
Hause abwarten

[www.deine-apotheke.com](http://www.deine-apotheke.com)



[www.deine-apotheke.com](http://www.deine-apotheke.com)



APOTHEKE  
**RUSCHKE**  
*Ihre Gesundheit liegt uns am ...*

Claudia Rusche

**APOTHEKEN-CODE  
933-516**

**WIR HELFEN GERNE BEI DER INSTALLATION. TELEFON: 02522 3176**