



# Der Frühling ist da!

aktuelles aus der team santé apotheke hausmannstätten 

# Mit voller Power in die FRÜHLINGSSONNE

Damit Sie den Frühling in vollen Zügen genießen können, bekommen Sie von uns wertvolle Tipps, um gesund durch die „schönste Zeit des Jahres“ zu kommen.

## Entschlacken

Regelmäßig entschlacken ist wichtig, um Giftstoffe aus dem Körper auszuscheiden und den Stoffwechsel wieder auf Touren zu bringen. Als ideale pflanzliche Unterstützung beim Entschlacken empfehlen wir Ihnen das „Detergenskonzentrat“.



Die Brennnessel unterstützt die Entgiftungsorgane.

Die Pflanzeninhaltsstoffe aus Birke, Brennnessel, Löwenzahn, Mate, Zitronengras, Kirschstielen und grünem Hafer unterstützen sanft die Entgiftungsorgane wie Leber, Niere und Haut. Sie stärken außerdem das körpereigene Immunsystem und schützen durch eine starke antioxidative Wirkung.



Durch regelmäßigen Sport stärken Sie Ihr Immunsystem und der Energieverbrauch wird angekurbelt.

## Sport

Bewegung hält den Körper fit und verbraucht Energie. Genießen Sie die Frühlingssonne am besten im Freien beim Laufen, Radfahren oder Walken. Durch regelmäßigen Sport stärken Sie Ihr Immunsystem und der Energieverbrauch wird angekurbelt. Bewegung im Freien ist die wirksamste Methode, um Frühjahrsmüdigkeit erst gar nicht aufkommen zu lassen.

## Sonnenschutz

Die Haut reagiert im Frühling besonders empfindlich auf die ersten Sonnenstrahlen und die Gefahr für einen Sonnenbrand ist jetzt besonders hoch. Denken Sie daran, Gesicht, Hände, Dekolleté und Nacken gründlich einzucremen, sobald Sie sich im Freien aufhalten. Wählen Sie den Lichtschutzfaktor abhängig vom Hauttyp auf jeden Fall im mittleren oder oberen Bereich (mindestens Faktor 30



Frühjahrsputz für den Körper: Entschlacken stärkt das Immunsystem und schützt durch Antioxidantien.

und hoher UVA Schutz). Die Haut hat nach dem Winter kaum Pigmentierung und dadurch sehr wenig körpereigenen Sonnenschutz.



Die Gefahr für einen Sonnenbrand ist jetzt besonders hoch.

**Möchten Sie weitere Tipps, wie Sie sich im Frühling fit machen können? Fragen Sie unsere Mitarbeiterinnen in der team santé apotheke hausmannstätten!**

# Coenzym Q<sub>10</sub> – Der Jungbrunnen für unsere Zellen

Coenzym Q<sub>10</sub> ist eines der wirksamsten fettlöslichen Antioxidantien und wichtig für die Bildung von Zellenergie

Coenzym Q<sub>10</sub> (auch Ubichinon genannt) gehört zur Gruppe der Vitaminoide. Da es auch vom menschlichen Körper produziert werden kann, ist es kein richtiges Vitamin sondern nur eine vitaminähnliche Substanz. Der Name „Ubichinon“ kommt von der Tatsache, dass dieses Coenzym in lebenden Organismen ubiquitär (lateinisch ubiquus = überall) vorkommt.

## Vorkommen

Im Menschen kommt neben dem wichtigen Coenzym Q<sub>10</sub> auch noch Coenzym Q<sub>9</sub> und Q<sub>8</sub> in geringer Menge vor. Die verschiedenen Zahlen 10, 9 und 8 haben mit dem Aufbau der Struktur der verschiedenen Coenzyme zu tun. Tierische Nahrungsmittel wie Leber, Fisch, Fleisch und auch Eier sind relativ reich an Coenzym Q<sub>10</sub>. Pflanzen enthalten vor allem Vorstufen, die aber in unserer Leber zu Coenzym Q<sub>10</sub> umgewandelt werden können.



## Physiologische Funktionen

Wichtig ist Coenzym Q<sub>10</sub> für die Bildung von ATP (Zellenergie) in den „Kraftwerken“ unserer Zelle, den Mitochondrien. Die Hauptfunktion des Mitochondriums ist es, im Rahmen der Zellatmung unter Sauerstoffverbrauch

ATP, unseren wichtigsten Energiespeicher im Körper, herzustellen. Besonders viele Mitochondrien finden sich daher in Zellen, die viel Energie verbrauchen, so etwa Muskelzellen, Nervenzellen und Sinneszellen. Da es für die Energieumwandlung zuständig ist, wird Coenzym Q<sub>10</sub> oft auch als „Jungbrunnen“ und „Energievitamin“ angepriesen.

## Antioxidative Wirkung

Freie Radikale werden für Alterungsprozesse und die Entstehung zahlreicher Erkrankungen verantwortlich gemacht. Neben Vitamin E, β-Carotin und Lycopin ist Coenzym Q<sub>10</sub> ei-

nes der wirksamsten fettlöslichen Antioxidantien. Auch bei verschiedenen Herzerkrankungen zeigte Coenzym Q<sub>10</sub> in höheren Dosierungen einen positiven Effekt.

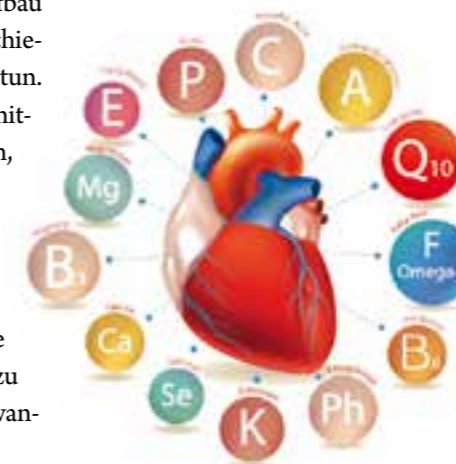
## Coenzym Q<sub>10</sub> in der Kosmetik

Viele Kosmetika machen sich die positiven Eigenschaften von Coenzym Q<sub>10</sub> zunutze. Es soll die Haut vor zellschädigenden freien Radikalen, oxidativem Stress und damit vor vorzeitiger Hautalterung schützen.

## Einsatzgebiete

Des Weiteren kann Coenzym Q<sub>10</sub> unterstützend bei Zahnfleischentzündungen, Übergewicht, Bluthochdruck, körperlichem Stress, Fettstoffwechselstörungen (hoher Cholesterinspiegel), Muskelschwäche und Sport eingesetzt werden.

**Haben Sie Fragen? Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stehen Ihnen gern zur Verfügung!**





## 2017 – ein besonderes Jahr für unsere Apotheke: Wir feiern unser 25-jähriges FIRMENJUBILÄUM!

Wir können es selbst gar nicht fassen, 25 Jahre Apotheke Hausmannstätten – die Zeit ist wie im Flug vergangen! Noch im Jahr



1990 zierten dort, wo heute unsere Apotheke steht, Heumanderln die Wiese. Manche von Ihnen werden sich vielleicht noch daran



erinnern können ... Ein Jahr später war dann das Haus, wie Sie es heute kennen, erbaut und veränderte damit das Landschaftsbild.

### *Heilendes im und vor dem Haus*

Als profunde Kennerinnen der Kräutermédisin und erklärte Na-

turfreundinnen wollten und wollen wir auf den Duft frischer Blumen und Gräser nicht verzichten und legten statt der Blumenwiese unseren Heilkräutergarten an, der uns wie Ihnen große Freude bereitet und im Sommer herrliche Düfte verströmt.



Mag. pharm. Felizitas  
Dörfler-Pöttler

### *Feiern Sie mit!*

Verströmen Sie nun Freude mit uns! Drei Tage lang, nämlich vom 18. bis zum 20. Mai, wollen wir mit Ihnen zusammen mit vielen Angeboten und Überraschungen feiern. In unserer speziellen Jubiläumsausgabe finden Sie alle Informationen rund ums Jubiläum.

*Wir freuen uns auf Sie!*

## Neuigkeiten aus dem Team:



### **APOTHEKENACHWUCHS!**

*Gleich zwei Kolleginnen dürfen sich heuer auf ein besonderes Ereignis freuen: Bereits seit Mitte Jänner müssen wir ohne Sylvia Moder auskommen und im März verlässt uns auch Dr. Elfriede Liebich in Richtung Mutterschutz. Für die nächsten Wochen wünschen wir erst einmal noch alles Gute und freuen uns darauf, in der nächsten Ausgabe bereits über den jüngsten Apothekennachwuchs berichten zu können!*

**team santé**  
**apotheke hausmannstätten**

8071 HAUSMANNSTÄTTEN, St. Peter Straße 6, Tel +43 (0) 3135 47511 0  
apothekehausmannstaetten8071@teamsante.at,  
www.apotheke-hausmannstaetten.at

IMPRESSUM: Medieninhaber & Herausgeber: team santé apotheke hausmannstätten, 8071 Hausmannstätten, St. Peter Straße 6, AUSTRIA, Redaktion: Mag. pharm. Felizitas Dörfler-Pöttler, Druck: Printed in Austria. Agentur: DIETER LEBISCH DESIGN, dieter.lebisch@chello.at Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des Autors wieder. Diese muss nicht mit der offiziellen Position von team santé übereinstimmen. Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz: Mag. pharm. Felizitas Dörfler-Pöttler. Grundlegende Richtung (Blattlinie): die 4- bis 6-mal jährlich erscheinende Zeitung der team santé apotheke hausmannstätten versteht sich als unterhaltsames, informelles Medium für alle an der Gesundheit Interessierten.