

1. Oktober 2018

# meine apotheke

*Nachwuchs in der  
Apotheke Rusche*



Die drei genießen sichtlich  
diesen Sommer!



Am 26.06.2018 ist unsere PTA Melanie Bialucha Mutter einer Tochter geworden. Die kleine Jana kam mit 2805 g auf die Welt und war 53 cm groß.

Das gesamte Team der Apotheke Rusche gratuliert der kleinen Familie von Herzen und wünscht einen guten Start ins Familienleben!

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)



Di., 30. Oktober 2018

**Weltspartag**

Heute sparen Sie  
beim Kauf von  
allen Produkten\*\*

10%



\*\*Ausgenommen sind verschreibungspflichtige  
Medikamente und Zuzahlungen.

© Colourbox.de

Unser Angebot für Sie am  
**Weltdiabetestag**



Di., 13. November 2018  
„Richtig Blutzuckermessen“

Vereinbaren Sie einen kostenfreien Termin!  
Wir beraten Sie zum Thema Diabetes  
und bieten kostenfrei für Sie an:

- Ernährungstipps
- Überprüfung Ihres Blutzuckermessgerätes
- Blutzuckermessung



## Ist Ihr Immunsystem fit für den Herbst?

# Mehr Kraft für die Abwehr

Die antioxidativen Vitamine A, C und E sind fürs Immunsystem besonders wichtig. Spezielle Vitaminpräparate können dazu beitragen, einem Mangel vorzubeugen.

Ihre PTA

Elke Umlauf



## Wir haben Tipps, damit Sie möglichst gesund durch den Herbst und Winter kommen.

Die einen stapfen unbehelligt durch das übelste Wetter und bleiben auch im Stress gelassen, die anderen fangen sich alle naselang einen Infekt ein. Woran das liegt? Nicht zuletzt am Lebensstil. Und zu dem gehört nicht nur das „gesunde Schlemmen“ mit Obst und Gemüse, magerem Fleisch, Fisch, Milch- und Vollkornprodukten. Untersuchungen bestätigen, dass viele Faktoren das Immunsystem beeinflussen. Auch die Psyche spielt eine wesentliche Rolle. Hier einige Tipps, wie Sie Ihre Abwehrkräfte stärken können:

**Optimisten sind gesünder.** Schon positive Gedanken, Geselligkeit, Lachen und angenehme Beschäftigungen stärken die Abwehrkräfte. Trauer, Depressionen und dauernder Stress machen nachweislich anfälliger für Infekte.

**Abschalten und auftanken:** genug schlafen, mal fünf gerade sein lassen und bewusst Ausgleich zum Alltag suchen. Reservieren Sie sich Zeit für Treffen mit Freunden, ein schönes Essen, einen Kinobesuch oder Mußestündchen.

**Entspannungstechniken helfen beim Abschalten, wenn der Job oder andere Probleme stressen:** zum Beispiel Autogenes Training. Auch Meditation, Qi Gong und Yoga sind bewährte Methoden.

**Viel Bewegung und Ausgleichssport:** Jede Art regelmäßiger Bewegung baut Stress ab und mobilisiert die Abwehrkräfte. Ob flotte Spaziergänge, Walken, Joggen, Radeln, Schwimmen oder Tanzen – egal.

Hauptsache Sie machen es mindestens zwei bis dreimal pro Woche wenigstens eine halbe Stunde.

**Raus bei Wind und Wetter nach dem Motto:** Es gibt kein schlechtes Wetter, nur die unpassende Kleidung. Die wechselnden Klimareize halten auch das Immunsystem fit.

**Sauna härtet ab,** denn sie macht sich ebenfalls den Wechsel von Kalt- und Warmreizen zunutze. Auf den Schwitzbänken kann man außerdem wunderbar abschalten und dösen. Bei chronischen Erkrankungen, beispielsweise des Herzens, vor dem ersten Saunagang sicherheitshalber mit dem Arzt sprechen! Auch Wechsel duschen zu Hause verbessern übrigens die Durchblutung, stärken Gefäßwände, Herz und Kreislauf und wappnen den Körper gegen Erkältungen.

**Hände waschen:** Erkältungsviren überleben außerhalb des menschlichen Körpers bis zu drei Stunden. Genug Zeit, um sich zum Beispiel über Türklinken oder beim Händeschütteln anzustecken. Unbewusst

fasst man sich danach an die Nase oder reibt sich die Augen, und schon sind die Viren dort, wo sie sich wohl fühlen und zu vermehren beginnen. Bestes Gegenmittel: Regelmäßig gründlich Hände waschen.

**Die Kraft der Natur nutzen:** Bewährt haben sich z.B. Extrakte verschiedener Sonnenhutarten, des Lebensbaums, der Kapland-Pelargonie und aus wildem Indigo. Diese Immunstimulantien aktivieren die Fresszellen, sodass sie leichter mit Krankheitserregern fertig werden. Extrakte aus der Ginsengwurzel und der Taigawurzel können den Körper insgesamt widerstandsfähiger machen. Auch homöopathische Komplexmittel können geeignet sein. Ihr Apotheker berät Sie gern!

**Mehr Zink:** Unser Immunsystem benötigt Zink – ist der Organismus unterversorgt, kann das häufige Infekte zur Folge haben. Gute Zink-Quellen sind unter anderem Schalentiere, Rindfleisch, Huhn, Nüsse und Linsen. Zinkpräparate aus der Apotheke können einem Mangel entgegenwirken.



Raus bei jedem Wetter – das stärkt das Immunsystem

# UNSERE EMPFEHLUNG FÜR SIE ZUR STÄRKUNG IHRER ABWEHRKRÄFTE

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

## ESBERITOX® COMPACT

Drei Powerpflanzen machen das Immunsystem fit. Esberitox® compact enthält drei Pflanzenwirkstoffe, die zusammen einen effektiven Immun-Aktivkomplex bilden. Dieser wirkt gleichzeitig antiviral und immunstimulierend:

- Lebensbaumspitzen und -blätter wirken antiviral
- Die Wurzeln von Purpursonnenhut und blassfarbenen Sonnenhut wirken ebenfalls antiviral und erhöhen die Aktivität der körpereigenen Fresszellen.
- Färberhülsenwurzelstock wirkt immunstimulierend und aktiviert die Bildung von Antikörpern.



## CURAZINK®

Das Spurenelement Zink ist in allen Zellen und Organen des Körpers enthalten und Bestandteil von fast 300 menschlichen Enzymsystemen. Vor allem ist Zink unentbehrlich für ein starkes Immunsystem, in dem Enzyme als Biokatalysatoren eine besonders wichtige Rolle spielen. Es kann aber auch die Ausschüttung jener Botenstoffe vermindern, die für allergische Reaktionen wie Heuschnupfen verantwortlich sind. Nicht zuletzt sind gesunde Haut, volles Haar und widerstandsfähige Fingernägel von einem ausreichenden Zinkstatus des Körpers abhängig.



## ORTHOMOL® IMMUN

Vitamine, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe – Orthomol® Immun enthält wichtige Mikronährstoffe für das Immunsystem. Die nutritiven Eigenschaften von Vitamin C spielen eine zentrale Rolle im Rahmen der Immunabwehr. So verfügen verschiedene immunkompetente Zellen über eine Vitamin-C-Konzentration, die etwa 10-100fach über den Plasmaspiegeln liegt. Immunkompetente Zellen weisen, bedingt durch ihren gesteigerten Stoffwechselumsatz, einen im Vergleich zu anderen Körperzellen erhöhten Bedarf an Mikronährstoffen auf. Besonders Folsäure, Vitamin B12, Zink und Eisen sind beteiligt am Wachstum von Immunzellen. Die Funktionsfähigkeit der Schleimhäute ist bei Atemwegsinfektionen besonders wichtig, Vitamin A und Zink sind essenziell für deren Integrität.



Beim Kauf einer Monatspackung Orthomol® immun Trinkfläschchen gibt es eine 7er Packung Trinkfläschchen gratis (solange der Vorrat reicht).