

Weihnachtszeit

Fest der Freude, Fest der Liebe



Apotheker Peter Frick von der Alpha Apotheke im Gesundheitszentrum Ehingen

Wir haben die Erinnerungen an das letztjährige Weihnachtsfest noch im Kopf und beim Blick auf den Kalender staunen wir, dass das Christkind in wenigen Wochen schon wieder vor der Tür steht. Weihnachten – Fest der Freude, Fest der Liebe und Gelegenheit, lieben Menschen zu zeigen, dass man sie mag. Und bei diesem Gedanken fällt uns das Stichwort „Geschenke“ ein. Zwar ist der Brauch des Schenkens etwas, das man freiwillig und gerne tut. Trotzdem treibt die Erinnerung an die alljährliche Suche nach geeigneten Geschenkartikeln für die Freunde, Bekannten und Verwandten vielen von uns den Schweiß auf die Stirn. Was soll ich nur kaufen? Worüber würde sich der Empfänger freuen? Und die letzten Tage vor dem Fest verrinnen wieder mit unbarmherziger Schnelligkeit.

Gerne möchten wir von der Alpha Apotheke Ihrem vorweihnachtlichen Stress entgegenwirken und einen Beitrag leisten, damit Sie sich entspannt auf das bevorstehende Fest freuen können. Unser Tipp: Verschenken Sie doch einmal etwas aus der Apotheke!

Vitalmittel

Schenken Sie Gesundheit und Wohlbefinden! Wertvolle Aufbaumittel mit Vitaminen und Mineralstoffen, meist als Nahrungsergänzung, stärken die Abwehrkräfte und verbessern das allgemeine Wohlfühlgefühl. Gerne beraten wir Sie bei der Auswahl eines geeigneten Präparats.

Geschenkgutschein

Ein Geschenkgutschein aus der Alpha Apotheke ist nicht nur ein Gutschein für ein hochwertiges Produkt, sondern immer auch mit einer fachkundigen Beratung verbunden. Das macht ihn so wertvoll!

Kosmetikgutschein

Schenken Sie Wellness und Schönheit! Eine Kosmetikbehandlung in Ihrem Alpha Cosmetic Institut ist stets ein unvergessliches Erlebnis. Dieses Geschenk kommt sicher gut an.

Wir freuen uns darauf, Ihnen bei der Auswahl geeigneter Präsente zu helfen, und hoffen, Ihnen damit eine stressfreiere Vorweihnachtszeit zu beschern. Das Team der Alpha Apotheke wünscht Ihnen ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest.

Herzlichts

Peter Frick



Frage an Frau Dr. Sabine Wolff

Warum ist es gerade im Herbst und Winter so wichtig, Zink und Selen einzunehmen?

Jeder weiß, dass der Mensch ohne Eisen nicht leben kann. Doch mindestens genauso wichtig ist Zink. Für den menschlichen Körper ist es ein essentielles Spurenelement. Das bedeutet, dass es dem Körper mit der Nahrung zugeführt werden muss, da er alleine nicht in der Lage ist, es selber zu bilden. Zink ist für uns so wichtig, da es Bestandteil von mehr als 200 Enzymen ist. Ohne Zink wären die Enzyme nicht in der Lage, ihre Aufgaben zu erfüllen. Es ist in beinahe allen Zellen des Körpers enthalten, vor allem in Skelettmuskulatur, Knochen und Leber. Zink spielt beim Zellwachstum eine äußerst wichtige Rolle. Ganz besonders schnell wachsende Zellen sind auf eine ausreichende Zinkzufuhr angewiesen. Aber das Multitalent Zink kann auch sehr effektiv bei Erkältungen eingesetzt werden. Eine der häufigsten und weitverbreitetsten Folgen eines geschwächten Immunsystems sind Erkältungen. Ursache für häufig wiederkehrende Infekte kann ein Zinkmangel sein. Zink ist nämlich an der Bildung verschiedener Abwehrzellen beteiligt, die den Körper gegen Viren und Bakterien verteidigen. Für ein funktionsfähiges Immunsystem ist Zink daher unerlässlich. Hat einen die Erkältung allerdings mal erwischt, kann Zink die Dauer der Erkältung verkürzen. Erwachsene sollten daher auf eine Zinkzufuhr von 7-10 mg pro Tag achten. Auch bei Schwangeren und Stillenden, Personen mit starker körperlicher Belastung wie z.B. Leistungssportlern, bei Patienten mit Herpes und zur schnelleren Wundheilung kann Zink Wunder bewirken und sollte auf jeden Fall zugeführt werden.

Selen wirkt ebenso wie Zink stimulierend auf das Immunsystem. Es schützt die Blutzellen und die Zellen des Immunsystems vor freien Radikalen. Die Entgiftung toxischer Schadstoffe wird durch Selen gefördert. Ein Mangel an Selen vermindert die Anzahl und Leistungsfähigkeit der Immunzellen. Auch Raucher, Schwangere, Personen mit Schwermetallbelastung und Personen über 60 Jahren sollten auf eine ausreichende Selenzufuhr achten. Der tägliche Selenbedarf beträgt für Erwachsene 30-70 µg.

2

Wenn Sie gesund durch den Herbst und Winter kommen wollen, stärken Sie doch einfach ihr Immunsystem mit einer Zink- und Selenkur. Wir in der Alpha Apotheke beraten Sie da gerne.