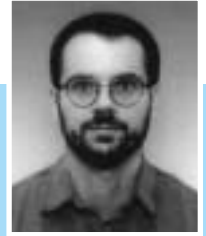


**ENGEL-APOTHEKE AG**

Bäumleingasse 4 • 4051 Basel • Telefon 272 70 07



Thomas Stebler  
Inhaber der  
Engel-Apotheke

## Fit durch den Winter

Die kalte Jahreszeit hat ihre Tücken. Nässe und Kälte lassen Bakterien aktiv werden. In überheizten und schlecht belüfteten Räumen haben Erreger leichtes Spiel, viele Menschen zu infizieren. Es drohen Erkältung und Grippe. Doch wer sich fit hält, hat bessere Chancen den Winter unbeschadet zu überstehen.



### Starke Immunabwehr schützt vor Infektionen

Gerade in der kalten Jahreszeit ist das menschliche Immunsystem stark gefordert. Während eine ganze Reihe von Kleinstlebewesen für den Menschen

nützlich ist, gibt es viele Bakterien, Viren und Parasiten, die ihm schaden. Eine der grossen Aufgaben der Immunabwehr ist es, Schädlinge zu erkennen und diese zu beseitigen. Normalerweise hält die Immunabwehr die Erreger in Schach. Erst wenn das System durch Stress, Krankheit oder auch seelische und körperliche Belastung geschwächt ist, siegen die Angreifer.

### Immunsystem: Polizei des Körpers

Das Immunsystem besteht aus einer riesigen Armee von Blutzellen und Eiweissstoffen, welche stabsmässig zusammenarbeiten. Die Fresszellen, sogenannte Makrophagen und Phagozyten, erkennen das Fremde und verschlingen alles, was ihnen in die Quere kommt. Gleichzeitig senden diese Zellen Signale aus, die eine ganze Kompanie von Killerzellen, B- und T-Lymphozyten herbei rufen. Die Beseitigung der Schädlinge kann beginnen. Damit das auch gelingt, darf die Immunabwehr allerdings keine Schwächen zeigen. Jeder Einzelne kann viel dazu beitragen.

### Einige Tipps zur Stärkung des Immunsystems:

- › Regelmässig angemessenen Ausdauersport treiben (ideal ist dreimal wöchentlich, ohne allzu sehr ausser Atem zu kommen)
- › Morgens heiss-kalte Wechselduschen und/oder hin und wieder eine Sauna trainieren die Temperaturregulation und verbessern die Durchblutung der Haut und Schleimhäute. Gerade die Schleimhäute übernehmen erste Abwehrarbeit

### Liebe Kundin, lieber Kunde

Rüsten wir uns für die kalte Jahreszeit. Kaum meldet sich der Winter an, machen sich die meisten von uns auf Kälte, Husten, Schnupfen, kratzenden Hals oder Grippe gefasst. Tatsächlich vermehren sich Viren und Bakterien besonders leicht, wenn es draussen nasskalt und drinnen die Räume überheizt und die Luft zu trocken ist.

Sind wir den Erregern machtlos ausgeliefert, oder können wir uns vielleicht doch dagegen wappnen? Ich denke, es gibt verschiedene Ansätze, die uns helfen dem Winter erfolgreich zu trotzen. Eine entscheidende Rolle spielt die körperliche und seelische Verfassung. Tun wir uns also Gutes, denn damit stärken wir auch das Immunsystem: Ausgewogene vollwertige Ernährung ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen; regelmässige sportliche Aktivität hält Herz und Kreislauf in Schwung; hin und wieder dem Nebel entfliehen in Bergluft und Sonne tut Leib und Seele gut. Für bestimmte Risikogruppen wird die jährliche Grippeimpfung empfohlen.

Unser Team ist stets für Sie da und berät Sie gerne, damit Sie auch den kommenden Winter in guter Gesundheit überstehen.

Thomas Stebler  
und das Team der Engel-Apotheke

## Inhalt

Einige Tipps zur Stärkung des Immunsystems.

Welche Aufgaben haben Vitamine und wo kommen sie vor?

Wandern zum Wohl von Körper und Geist.

Der Virusgrippe keine Chance: Impfprophylaxe



## nen sie vor?

**Eisen:** beteiligt an Bildung der roten Blutkörperchen, die den Körper mit Sauerstoff versorgen. Enthalten in rotem Fleisch, Innereien, Wirsingkohl, Bohnen, Erbsen.

**Jod:** verantwortlich für die Bildung der Schilddrüsenhormone. Enthalten in Meeresfisch, Milch und Milchprodukten.

**Magnesium:** ist Baustoff für Knochen und Zähne; steuert Muskel- und Nervenfunktionen; ist am Aufbau von Enzymen beteiligt, die den Energiestoffwechsel regeln. Enthalten in Vollkornprodukten, Kartoffeln, Milch, Milchprodukten, Fleisch, Geflügel.

**Selen:** fängt zusammen mit Vitamin E freie Radikale ab; schützt gegen Herzinfarkt. Enthalten in Fleisch, Getreide, Hülsenfrüchten.

**Zink:** stimuliert das Immunsystem; ist an der Synthese von Keratin beteiligt, das für den Aufbau von Haut, Haaren und Nägeln gebraucht wird. Enthalten in Fleisch, Fischschalentieren und Milchprodukten.

*Präparate mit Vitaminen und Vitalstoffen sind einzeln und in unterschiedlichen Kombinationen und Konzentrationen erhältlich.*

## Wandern zum Wohl von Körper und Geist

Das Schöne am Winter – verschneite Landschaften, gemütlich mit Freunden in der warmen Stube sitzen, Zeit zum



Lesen, für Kino, Theater oder Konzert. Doch bei so vielen findet schon der Arbeitsalltag im Sitzen und in geschlossenen Räumen statt. Deshalb, etwas Bewegung muss schon sein. Nicht jeder kann aufgrund seiner gesundheitlichen Verfassung anspruchsvolle Sportarten wie Skifahren, Langlaufen oder Joggen ausüben. Doch fast jeder, der einigermaßen gut zu Fuss ist, kann wandern. Wandern können auch Übergewichtige und Personen mit leichten Einschränkungen in der Beweglichkeit, und die Verletzungsgefahr ist sehr gering.

*Als idealer Ausgleichssport trainiert Wandern den Kreislauf, fördert die Durchblutung und schont die Gelenke.*

Und wenn der Nebel allzu zäh über den Tälern liegt, ist ein ausgiebiger Spaziergang in Höhenluft und Sonne so richtig Balsam für die Seele. Wellness-Hotels bieten Bäder, Aquatraining, Massagen und vieles Andere an und machen das Wochenende zum Erlebnis. Frisch gestärkt und energiegeladen kann die neue Woche beginnen. Eine einfache Erkältung wird so meist schnell und ohne Nachwirkungen überstanden. Wer allerdings eine Virusgrippe bekommt, muss sich wohl oder übel etwas Zeit dafür nehmen.

Anzeige

## Dauernd auf Trab? Und manchmal müde und erschöpft?

Der aktive Lebensstil unserer Zeit fordert eine Menge Energie, wenn alle Anforderungen von Familie, Haushalt, Beruf und Freizeit unter einen Hut gebracht werden sollen. Und in Zeiten zusätzlicher Belastung (wie etwa Weihnachtsvorbereitungen oder bevorstehender Umzug), wenn der Tag nicht genügend Stunden zu haben scheint, kommt es schnell zu Energiemangel mit Müdigkeit und Erschöpfung. Ein möglicher Grund dafür: zu wenig lebenswichtige Vitamine und Mineralstoffe!

Dann wird es Zeit für eine Kur mit Supradyn. Supradyn versorgt Sie mit 12 Vitaminen, 3 Mineralien sowie 5 Spurenelementen in wirksamer Dosierung und hilft mit, Ihre Batterien wieder aufzuladen. All diese Vitalstoffe braucht unser Körper täglich, damit er reibungslos funktioniert und er die in der Nahrung enthaltene Energie freisetzen kann.

Gönnen Sie sich diese gesunde und wirksame Unterstützung, insbesondere:

- **in Zeiten zusätzlicher Belastung** (Weihnachtsvorbereitungen, bevorstehender Umzug, während und nach Erkrankungen usw.)
- **bei Müdigkeit und Erschöpfung**
- **wenn die Batterien leer sind**

Supradyn erhalten Sie in Ihrer Apotheke oder Drogerie, als Kapseln, Tabletten oder als wohlschmeckende Brausetablette (orange oder citron).

Für weitere Informationen lesen Sie bitte die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Apotheker.



Roche Pharma (Schweiz) AG  
4153 Reinach

Gutschein 20% Rabatt

# Supradyn®

30 Brausetabletten statt CHF 29.80 **CHF 23.80**  
(gültig vom 4. bis 30.11.2002 in Ihrer Conpharm-Apotheke)



Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

## Der Virusgrippe keine Chance: Impfprophylaxe

Die Virusgrippe (Influenza) findet fast jedes Jahr den Weg nach Europa. Überall, wo Menschen in engeren Kontakt kommen – in öffentlichen Verkehrsmitteln, Freizeiteinrichtungen, Schulen, Kindergärten, Krankenhäusern und Arztpraxen – haben die Viren leichtes Spiel, da sie

Die typischen Grippesymptome sind Abgeschlagenheit, Fieber, Schüttelfrost, Kopf- und Gliederschmerzen. Nicht immer gesellen sich Husten, Schnupfen und Halsschmerzen dazu. Bei hohem Fieber sollte vernünftigerweise das Bett gehütet werden. Die meisten Menschen erholen sich durch Bettruhe und Schonung im Verlauf von ein bis zwei Wochen.

## Wer soll sich impfen lassen?

Generell wird die Grippeimpfung für Personen über 65 empfohlen. Das Gleiche gilt für bestimmte Berufsgruppen, die mit viel Publikumsverkehr zu tun haben; denn sie können einerseits leicht angesteckt werden und andererseits, wenn sie erkrankt sind, viele Menschen infizieren. Gesundheitlich gefährdet sind vor allem auch Personen mit chronischen Erkrankungen. Für folgende Risikogruppen wird eine Impfprophylaxe empfohlen:

- › Erwachsene und Kinder mit chronischen Erkrankungen der Atemwege, von Herz und Nieren, mit Immunschwäche, Diabetes u.a.
- › Personen, die ihren Arbeitsplatz in Kranken- und Pflegeeinrichtungen oder sonst Kontakt zu Risikopersonen haben.

Die Impfung muss jedes Jahr erneuert werden, da sich die Viren von Jahr zu Jahr ändern können. Der beste Zeitpunkt ist Oktober/November, wenn die neuen Impfstoffe verfügbar sind. Der beste Schutz ist in den ersten drei Monaten nach Impfung gegeben.



durch die Atemluft (Tröpfchen) übertragen werden. Während der grossen Pandemien des letzten Jahrhunderts sind Millionen Menschen an Grippe gestorben. Grippeviren sind nicht jedes Jahr gleich aggressiv. Daraus erklärt sich die jeweils unterschiedliche Ausprägung der Grippeepidemie. Es kommt auch vor, dass im Verlauf des Winters neue Viren auftreten, gegen die der aktuelle Impfstoff dann nicht oder nur bedingt wirksam ist.

Für bestimmte Risikogruppen kann eine Virusgrippe allerdings sehr gefährlich werden. Den ohnehin geschwächten Patienten fehlt oft die Kraft, sich gegen Grippeviren zu wehren, so dass sie auch anderen Viren und Bakterien wehrlos ausgeliefert sind. Lungenentzündungen als Zweitinfektion sind besonders gefährdet und für geschwächte Patienten lebensbedrohend.

**Informationen zum Thema Grippe und Prävention finden Sie unter:**  
[www.bag.admin.ch/grippe/](http://www.bag.admin.ch/grippe/)  
und [www.influenza.ch](http://www.influenza.ch)

**oder durch Bestellung beim Bundesamt für Gesundheit (BAG), Abteilung Epidemiologie und Infektionskrankheiten**  
Postfach, 3003 Bern  
Telefon 031 323 87 06  
Fax 031 323 87 95



Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

**Ihre Conpharm-Apotheke**

Blank space for the pharmacy name and address.