

FORUM VIA SANITAS.

LEBENS: BEGLEITER

Mein Leben.
Meine Gesundheit.

PFLANZLICHE „PFLASTER“

Universalhelfer auf Reisen

REISE- DURCHFALL VORBEUGEN

Sinnvolle Probiotika
schützen den Darm

UNBESCHWERTES SOMMERFEELING.

FORUM VIA SANITAS.

WILLKOMMEN AM WEG ZUR GESUNDHEIT!

Gesundheit ist unser wertvollstes Gut! Sie betrifft Körper, Geist und Seele – als Einheit. Gesundheit ist auch individuell. Das heißt, sie ist einzigartig und durch nichts ersetzbar.

Gesundheit ist vor allem kein Zufall, sondern ein Weg. Ein Lebensweg. Ein großes Netzwerk von Menschen hat sich der Aufgabe verschrieben, Sie zu unterstützen. Sie in den Mittelpunkt zu stellen und zu begleiten auf Ihrem individuellen Weg.

Wir vom FORUM VIA SANITAS möchten Ihnen das Wissen zur Verfügung stellen. Als Gesundheitsplattform für Ganzheitsmedizin und Naturheilkunde bieten wir Ihnen Nährstoff-Tipps, Anwendungsmöglichkeiten und ein Netzwerk von Gleichgesinnten. Wir stehen im Dialog mit Ärzten, Therapeuten – dem gesamten medizinischen Fachkreis.

Informieren Sie sich über unser Angebot auf www.forumviasanitas.org

Wir würden uns freuen, Sie auf unserer Plattform oder einer unserer Veranstaltungen begrüßen zu dürfen!

Impressum:

Verlag FORUM VIA SANITAS
Höglwörthweg 82, A-5020 Salzburg
Tel: +43 (0) 662 26 20 01
Fax: +43 (0) 662 26 20 01-9
www.forumviasanitas.org
office@forumviasanitas.org
Redaktion: Ulrike Köstler
Fotonachweis: iStock by Getty Image, shutterstock



Ulrike Köstler
FORUM VIA SANITAS

ENDLICH SOMMER!

Die Sonne lacht, die Natur zeigt sich in ihrer vollen Pracht und der Lufthunger ist groß. Rucksack schnell gepackt, an alles gedacht: Regenschutz, Jausensnack, Trinkflasche, Sonnenhut, Wanderkarte und hinaus in die Berge, an den See oder an die Küste – für die ganze Familie, insbesondere für die Kinder liefert die Natur immer wieder neue Eindrücke und bei den vielfältigsten Outdoor-Aktivitäten können kleine „Blessuren“ schon mal passieren. Insektenstiche, aufgeschundene Beine oder Arme, Muskelschmerzen, Sonnenbrand oder verdorbener Magen – davor ist wohl kein richtiger „Abenteurer“ verschont. Bei Auslandsreisen locken exotische Speisen und Gewürze, klimatische Herausforderungen wie ungewohnte Temperaturen und Luftfeuchtigkeit und herausfordernde Zeitverschiebungen. Der Urlaub und die sommerlichen Aktivitäten sollen jedoch möglichst ungetrübt genossen werden. Das FORUM VIA SANITAS gibt Ihnen viele praktikable Gesundheitstipps mit auf die Reise.

Einen schönen Sommer wünscht Ihnen
Ihre Ulrike Köstler

*Bezugsquellen der Produktanzeigen:
LIFE LIGHT Handels GmbH
Via Sanitas 1, A - 5082 Grödig/Salzburg
Tel: +43 (0) 662 628 628
www.lifelight.com



**Kräuter-
portraits:**



PFLANZLICHE HELFER IM SOMMER

„Grüne Pflaster“ für kleine Wunden

Wenn wir Kinder draußen herumtobten und uns kleine Schürfwunden holten, hatte unsere Großmutter immer ein „grünes Pflaster“ parat. Der kleine Schmerz war schnell vergessen, wenn sie uns mit hilfreichen Kräutern und altbewährten Hausmitteln verwöhnte. Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*) weist schon durch seinen Namen auf seine Bedeutung hin. Die Wegerich-Arten sind wahrlich auf Schritt und Tritt überall zu finden und auch der lateinische Name *Plantago* bezieht sich auf die Fußsohle. Schon in der Antike beschrieb Dioskurides die adstringierende und wundheilende Wirkung des Wegerichs.

Die Pflanze verfügt tatsächlich über reizlindernde und entzündungshemmende Inhaltsstoffe. Einige Blätter frisch gepflückt (und gesäubert) können zur ersten Wundversorgung bei kleineren Hautverletzungen und Insektenstichen aufgelegt werden. Juckreiz und Schwellungen verschwinden rasch und auch nach langen Wanderungen können frisch aufgelegte Wegerich-Blätter den von anstrengenden Fußmärschen strapazierten Füßen Linderung bringen. Eine Wegerich-Essenz im Rucksack hilft im Bedarfsfall wieder „müde Beine munter zu machen“ um die

entscheidenden letzten Meter zum Gipfel oder die Sightseeing-Tour in der Stadt auch noch schaffen zu können. Auf den juckenden Insektenstich getupft, lässt der quälende Juckreiz rasch nach.

Gänseblümchen und Ringelblume

Was eignet sich besser um herzerreißende Kindertränen zum Versiegen zu bringen, als das allseits bekannte liebeliche Gänseblümchen. Auch „kleine Sonne“ genannt, galt diese bekannte Wiesenblume traditionell als Symbol der Widerstandskraft. Nicht nur Gänseblümchensträußchen und –kränzchen erfreuen Groß und Klein – das Gänseblümchen verfügt tatsächlich über hilfreiche heilende Stoffe. In der Volksmedizin wurden von jeher Auflagen oder Umschläge aus den zerquetschten Blättern und Blütenköpfen bereitete, die bei Quetschungen oder schmerzhaften Prellungen aufgelegt wurden oder Hautreizungen linderten. Ein paar Tropfen Gänseblümchen-Essenz ins Wasser – und das Kind in uns ist wieder getröstet.

Zur Versorgung kleiner Wunden ist natürlich auch die gute alte Ringelblumensalbe bekannt, die fast überall im ländlichen Bereich noch von den Bäuerinnen produziert wird



und daher am Land leicht zur Hand ist. Die entzündungshemmenden und reizlindernden Inhaltsstoffe der Ringelblume eignen sich wunderbar bei entzündlichen Hautirritationen und Wunden, aber auch bei Verbrennungen und Nagelbettentzündungen. Die Ringelblume fördert die Wundheilung nicht nur als Salbe, auch Ringelblumen-Essenz als Kompressen aufgelegt lindert die sonnengelbe Blütenpracht Venenentzündungen oder Blasen an den Füßen, aber auch Sonnenbrand. Für den kleinen Notfall sollte ein Fläschchen Ringelblumen-Essenz auch zum Einnehmen immer dabei sein!

Rasche Hilfe bei Sonnenbrand

Trotz Sonnenschutz und Sonnencreme passiert es schon mal, dass da oder dort ein Hautareal zuviel Sonne abbekommt. Die kühlende Wirkung von Aloe vera, die leichte Verbrennungen wirkungsvoll zu lindern vermag, ist eine wahre Wohltat für die überhitzte Haut.

Wer vorsorgen will, kann bereits vor der Abreise daran denken ein Aloe-Vera-Gel einzupacken. Abends auf die Haut aufgebracht, beruhigt das kühlende Gel aus der Aloe-Vera Pflanze herrlich angenehm die gerötete Haut und macht sie fit für den nächsten Tag. Auch

bei juckenden Insektenstichen ist ein Tupfer Aloe-Vera-Gel juckreizstillend.

Kräuterbitter – kleiner Universal-Helfer auf Reisen

Die guten alten Kräuterbitter sind in ihrer universellen Rezeptur wahre „Lebenselixiere“ auf Reisen. Diese traditionellen, über Generationen bewährten Rezepturen aus Bitterkräutern und aromatischen Gewürzen aktivieren nicht nur hilfreich die Verdauung, wenn die ungewohnte Urlaubskost oder übermäßige Genüsse unsere Verdauung belasten. Diese aus alten Klosterüberlieferungen entstanden Kräuterrezepturen beinhalten heimische Kräuter wie Wermut, Angelika, Enzian, Schafgarbe, Mariendistel, Löwenzahn uvm. Die pflanzlichen Bitterstoffe sind nicht nur eine aromatische Verdauungshilfe für Magen, Leber, Galle und Darm, sondern auch ein gut verträglicher „Energie-Booster“ wenn z. B. Ausdauer bei längeren Besichtigungstouren oder Wanderungen gefragt ist. Gerade im Urlaub kann es ein schönes Erlebnis sein, mit Hilfe der bewährten Schätze aus der Apotheke der Natur kleine, unbedenkliche „Weh-Wehchen“ unterwegs rasch und unkompliziert aus der Welt zu schaffen, um die Urlaubsfreude ungetrübt genießen zu können.



REISEDURCHFALL RECHTZEITIG VORBEUGEN

Sinnvolle Probiotika schützen den Darm

Wer kennt diese unangenehme Urlaubsüberraschung nicht? Es beginnt mit Bauchschmerzen, Bauchkrämpfen, Übelkeit und schon bald vermeint man den Urlaubstag auf der Toilette zu verbringen. Fast immer ist die sogenannte „Reisediarrhoe“ eine Folge des Genusses verdorbener Lebensmittel oder mangelhafter Trinkwasserhygiene und der damit verbundenen Aufnahme von Keimen.

Reisende nehmen die krankmachenden Toxine zumeist durch ungekochte Lebensmittel, Street food, offene Getränke oder über eine Kontamination der Hände zu sich. Oft genügt jedoch bereits die ungewohnte Ernährung, der Klimawechsel oder die stressige Anreise, dass ein bereits zu Hause nicht ganz stabiles Verdauungssystem im Urlaub zu rebellieren beginnt.

Unser Verdauungskanal ist während Urlaubsreisen und ungewohnter Ernährung auch häufiger mit unbekanntem und ungewohnten Keimen konfrontiert. Zumeist sind es die sogenannten ETEC Bakterien, wie z.B. Escherichia coli, die Ärger bereiten und den Darm mit Ihren Giften belasten. Die ersten Symptome

können sehr rasch innerhalb einiger Stunden auftreten. Die Durchfälle treten 3-6mal pro Tag auf und sind meist wässrig, manchmal aber auch schleimig und blutig. Shigellen, Salmonellen und Campylobacterkeime hingegen zählen zu den hartnäckigen Enteritisregenern. Die Reisediarrhoe ist mit wenigen Ausnahmen selbstheilend; ohne Behandlung dauert sie aber immer mehrere Tage. Es ist jedoch möglich, durch sofortige, energische Behandlung die Krankheitsdauer entscheidend zu verkürzen und die Reisefähigkeit wieder herzustellen.

Spezielle probiotische Kulturen können zur Vorbeugung oder Therapie von Reisediarrhoe beitragen, indem sie die Darmflora regenerieren und die Verdauung normalisieren.

Zusätzlich zu den üblichen Reisevorkehrungen macht es daher Sinn, auch den Darm auf die Reise vorzubereiten.

Eine wirkungsvolle, ursächliche Vorbeugung und Therapie ist mit einer Kombination verschiedener gutartiger probiotischer Kulturen möglich. Zwar vermag auch ein einziger probiotischer Bakterien-Stamm eine Diarrhoe zu stoppen, doch ist eine Kombination mehrerer Darmbakterienstämme aus folgenden Grün-



den einem einzelnen Stamm überlegen:

- Häufig infizieren sich Menschen mit mehreren pathogenen Keimen, die ebenfalls mehrere gutartige bzw. darmprotektive Stämme als Gegenspieler benötigen.
- Die infektiösen Keime haben je nach Herkunftsort und Saison unterschiedliche Virulenzen. Beispielsweise kann ein Keim X in einem südlichen Badeort pathogener sein als in dem Hinterland des betreffenden Staates.

Aus diesen Gründen erfordert die wirkungsvolle Vorbeugung bzw. Therapie einer Reisediarrhoe eine Kombination, bzw. ein möglichst breites Spektrum an ausgewählten Bifidobakterien und Laktobazillen. Am besten beginnen Sie schon einige Tage vor der Reise täglich morgens vor dem Frühstück die entsprechende Kombination an Darmflorakeimen einzunehmen. Das Pulver kann in lauwarmes Wasser, Tee oder Joghurt eingerührt werden. Sicherheitshalber kann die Einnahme über den gesamten Reiseverlauf fortgesetzt werden.

Tritt der Durchfall auf Reisen akut auf, oder sind die Durchfälle schleimig-blutig und/oder

lang anhaltend, von hohem und/oder lang anhaltendem Fieber oder von wiederholtem Erbrechen begleitet, sollte unbedingt eine ärztliche Abklärung erfolgen.

Wichtig ist in jedem Falle auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten, da der Organismus bei Durchfall und Erbrechen, insbesondere in heißen Regionen sehr rasch zu viel Flüssigkeit verliert. Der Ersatz der verloren gegangenen Flüssigkeit sowie der Elektrolyte ist daher enorm wichtig. Krampflindernde Kräutertees haben zusätzlich einen wohltuenden Effekt.

Die Gabe von entsprechenden Probiotikamischungen, bestehend aus lebenden Organismen wie Laktobazillen und Bifidobakterien können nach akutem Durchfall, sowie nach Antibiotikagabe helfen, das Gleichgewicht der Darmflora rascher wieder herzustellen um die Symptome wie Bauchkrämpfe und wässrige Durchfälle rascher zu stoppen.

*LIFE LIGHT® MikroLife 2
Art.Nr.: 20063

*LIFE LIGHT® MikroLife 6
Art.Nr.: 20031
www.lifelight.com



Anzeige



Allergie

LIMITIERENDER FAKTOR IM URLAUB

Endlich Sommer, endlich raus aus Büro, Schule und Studierstube! Endlich einmal frische Luft, Bewegung, Natur und viel Sonne! Für manche stellt sich hier eine unangenehme Herausforderung. Kaum draussen unterwegs, schlägt die Allergie zu. Heuschnupfen, Insektenstichallergie oder Sonnenallergie verleidet uns den Aufenthalt im Freien und zwingt uns zurück in geschlossene Räume.

Die Allergie ist eine übermäßige Reaktion unseres Immunsystems auf generell harmlose Umweltstoffe („Allergene“) wie Pollen, Tierhaare, Hausstaubmilben, Schimmelpilze sowie allergene Nahrungsmittel wie glutenhaltiges Getreide, Soja, Sellerie, bestimmte Nüsse und Schalenfrüchte, Eier, Milch, Fisch sowie Krebs- und Weichtiere. Die allergische Reaktion wird hierbei durch das enthaltene Eiweiß ausgelöst. Die Anzahl von Allergikern hat in den letzten Jahrzehnten stark zugenommen und betrifft schon mehr als ein Viertel der Bevölkerung.

Die Symptome wie Juckreiz, Schnupfen oder Hautrötungen können abhängig vom Antigen ganzjährig vorhanden sein. Zum Beispiel bei Lebensmittelallergien oder der Hausstaubmilbenallergie. Sie können aber auch nur saisonal auftreten wie bei der Pollenallergie bzw.

Heuschnupfen während der Pollensaison. Typische Krankheitsbilder der Typ1 Allergie sind Heuschnupfen (Rhinitis), allergische Konjunktivitis (Bindehautentzündung), allergisches Asthma, Kontaktekzeme, Nesselsucht (Urticaria), aber auch atopische Dermatitis.

Ursachen einer Allergie

Im gesunden Körper besteht zwischen den sogenannten T-Helferzellen 1 und T-Helferzellen 2 (TH1 und TH2 Zellen) ein Gleichgewicht. Dieses Gleichgewicht ist Voraussetzung für eine funktionierende Immunantwort des Körpers. Wird dieses Gleichgewicht etwa durch Dysstress, Schwermetall- und Umweltbelastungen oder auch Mangel an Vitalstoffen gestört, kommt es zum sogenannten „TH1-TH2-Shift“. Es entstehen sowohl ein Mangel an TH1-Zellen als auch ein Überschuss an TH2-Zellen. Unter anderem werden auch Ernährungsfaktoren als Ursachen für allergische Erkrankungen in Verbindung gebracht.

Viele Mikronährstoffe sind essenziell. Sie fungieren als Antioxidantien und unterstützen eine Vielzahl von zellulären Reaktionen. Dadurch haben sie oft auch direkten Einfluss auf die körpereigenen Immunreaktionen. Es ist wissenschaftlich belegt, dass ein ausgeglich-



chener Nährstoffstatus notwendig ist, um eine normale Immunantwort aufrecht zu erhalten.

Mikronährstoffe mit anti-allergischen Eigenschaften

Folgende Mikronährstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe regulieren das Immunsystem und wirken somit einer unerwünschten Überreaktion entgegen. Sie reduzieren allergische Symptome und Entzündungsreaktionen und stellen die gestörte Th1/Th2-Balance des Immunsystems wieder her.

- **Gamma-Linolensäure (GLA)** ist eine Omega-6 Fettsäure die entweder aus der Nahrung (z.B. Nachtkerzenöl) aufgenommen oder im Körper aus Linolsäure gebildet wird. Die Supplementation mit GLA mindert überschießende Entzündungsreaktionen durch die erhöhte Produktion des entzündungshemmenden Prostaglandin 1(PGE1). Da durch wird die Entzündungsneigung der Haut gesenkt. Es kommt zu einer signifikanten Linderung der klinischen Symptome wie Juckreiz, rauer Haut und Erythembildung.
- **Vitamin C** ist eines der wichtigsten Antioxidantien. Zudem ist es in der Lage im Körper als natürliches Antihistamin zu fungieren.

Vitamin C verhindert einerseits die übermäßige Ausschüttung von Histamin und Zink und hat andererseits positive Auswirkungen auf das Immunsystem.

- **Quercetin** ist ein Flavonoid (sekundärer Pflanzenfarbstoff) mit anti-allergischen als auch anti-entzündlichen Eigenschaften. In zahlreichen In-Vitro-Studien mit humanen oder tierischen Zellen wurde die Wirksamkeit von Quercetin als natürliches Antihistamin bewiesen.
- **Resveratrol** ist ein Phytoalexin das in großen Mengen in Weintraubenhautextrakten und Rotwein, aber auch im japanischen Staudenknocherich vorkommt. Resveratrol ist in der Lage die IgE-vermittelte Histaminausschüttung der Mastzellen zu hemmen. Es stellt somit eine therapeutische Möglichkeit dar, allergische Entzündungsreaktionen stark abzuschwächen. Untersuchungen belegen, dass Resveratrol die Entwicklung von Nahrungsmittelallergien verhindern kann und somit eine Prophylaxe gegen Nahrungsmittelallergien darstellen könnte.
- **Aloe vera** beinhaltet zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe, die zur Stärkung unseres Immunsystems beitragen. Acemannan, ist

der Hauptwirkstoff in Aloe vera. Es gehört zur Gruppe der gesunden pflanzlichen Zuckermoleküle, der sogenannten Mucopolysaccharide. Acemannan besitzt immunstimulierende, aber auch antivirale, antibakterielle und antimykotische Eigenschaften. Vor allem unterstützt Acemannan das Immunsystem, indem es Makrophagen (Fresszellen) und Killerzellen aktiviert und somit zu einer Linderung einer Allergie neigung beiträgt.

Allergien und Mikrobiom

Bei bestehenden Allergien ist auch an den Zusammenhang zwischen Darmflora und Immunsystem zu denken. Immerhin ist der Darm unser größtes Immunorgan. Bei hartnäckigen Allergien lohnt es sich daher, den Status Ihres Mikrobioms überprüfen zu lassen. Eine bestehende Fehlbesiedelung der Darmflora kann Allergien durchaus verstärken.

*LIFE LIGHT® Allergo effekt
Art.Nr.: 20021
www.lifelight.com



Anzeige



Anzeige

Radikalfänger mit antioxidativer Wirkung: Vitamin C!

- natürliches Vitamin C aus der Camu Camu Frucht.
- Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut und Knochen bei.
- Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems während und nach intensiver körperlicher Betätigung bei.



*LIFE LIGHT®
Vitamin C + Bioflavonoiden
Art.Nr.: 20674
www.lifelight.com

LIFE LIGHT
Orthomolekulare Kompetenz

NATÜRLICH WIRKUNG ERLEBEN



Dr. med. univ. Ewald Töth
Arzt der gesamten Heilkunst

DIE SONNE UNBESCHWERT GENIESSEN

Sonnenenergie ist lebensnotwendig!

Alles Leben dieser Erde entsteht und wächst mit der Kraft der Sonne. Pflanzen, Tiere und Menschen können Sonnenlicht aufnehmen, speichern und energiegelade Verbindungen aufbauen. Der menschliche Körper bezieht all seine Energie direkt oder indirekt aus dem Sonnenlicht.

Die Sonne hat auf menschliche Lebensprozesse sehr positive Auswirkungen und verbessert die physische, psychische und geistige Leistungsfähigkeit. Bereits kleine Mengen Sonnenlicht täglich steigern die Aktivität des Immunsystems und fördern die Enzymfunktionen, die Hormonbildung und Hormonregulation. 2 Std. Sonnenlicht senken den Cholesterinspiegel um 13% und ermöglichen die Vitamin D Produktion. Vit. D ist u.a. für die Festigkeit von Zähnen und Knochen und somit als Prophylaxe von Osteoporose unerlässlich. Rund 184 wissenschaftlich nachgewiesene Lebensprozesse im menschlichen Körper werden durch Sonnenlicht gesteuert. Daher ist das vollständige Abschirmen des Sonnenlichts mit hohen chemischen Lichtschutzfaktoren nicht sinnvoll und kann zu Mangelerscheinungen und Krankheiten führen.

Ein Übermaß an UV-A- und UV-B-Strahlen soll vermieden werden

Die langwelligigen UV-A-Strahlen dringen in die tieferen Hautschichten ein und führen bei einem Übermaß zu Kollagenschäden und Elastizitätsverlust.

Die kurzwelligigen UV-B-Strahlen erreichen die oberen Hautzellen und reagieren dort chemisch mit sauren Hautausscheidungen der Schweiß-, Duft- und Talgdrüsen, sauren Körperpflegeprodukten und chemischen Umweltbelastungen (Abgase, etc.). Dadurch entstehen freie Radikale, die zu leichten Hautirritationen, pathologischen Hautveränderungen bis hin zu bösartigen Erkrankungen und Hautallergien führen können.

Es ist nicht die Sonne, die Hautschäden, Allergien, Hautirritationen bis hin zu Hautkrebs verursacht, sondern die Reaktion der UV-Strahlen mit sauren Hautsekreten, Körperpflegeprodukten und chemischen Stoffen. Daher ist nicht die Sonne, sondern saure Hautpflegemittel mit synthetischen Inhaltsstoffen und saure Hautausscheidungen zu meiden.

Mit natürlichen, basischen Sonnenschutzmitteln die Sonne genießen

Primär schützt sich die Haut vorübergehend selbst durch Bildung des Pigments Melanin. Diese hauteigene Schutzzeit wird Eigenschutzzeit (ESZ) genannt. Während dieser Zeit kann man schadlos ohne Sonnenschutz in der Sonne verweilen. Die ESZ wird bestimmt durch die Lebensweise (Ernährung, Stress, Nikotin etc.), die vorhandenen Hautpigmente (Vorbräunung), dem Hauttyp, Haut-pH-Wert und UV-Index. Eine basische Haut besitzt erfahrungsgemäß eine 3 bis 5-fach längere Eigenschutzzeit (= Basen-Faktor), welche einerseits durch basische Haut- und Sonnenpflegeprodukte, andererseits durch ein ausgewogenes Säure-Basen-Gleichgewicht von innen her erreicht wird. Deshalb ist es ratsam, zur basischen Sonnenpflege eine ganzheitsmedizinisch wirkende Basen-Mineral-Mischung einzunehmen (kein Basenpulver!).

Natürliche Lichtschutzfilter contra chemische Lichtschutzfilter

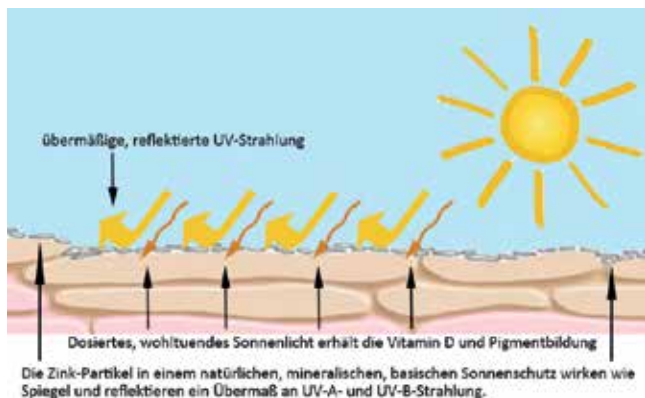
Die in Sonnenschutzmitteln enthaltenen synthetischen, chemischen Stoffe wie z.B. Lichtschutzfilter und Konservierungsmittel können Hautreizungen, phototoxische und photoallergische Reaktionen (Sonnenallergien) sowie andere Hautveränderungen verursachen. Zu hohe Lichtschutzfak-

toren hemmen zudem die natürliche Bildung von Vitamin D sowie körpereigener Schutzpigmente. Zu beachten ist, dass chemische Lichtschutzfilter erst nach einiger Zeit nach dem Auftragen ihre Wirkung entfalten. Daher können während dieser Zeit Hautrötungen, Allergien und Hautreizungen auftreten.

Natürliche, basische Sonnenschutzmittel enthalten eine Kombination aus pflanzlichen und mineralischen Lichtschutzfiltern und wirken sofort. Verschiedene pflanzliche Öle/Extrakte weisen einen natürlichen UV-Filter auf (z.B. Kokosöl LSF 3-4). Mineralien wie Zinkoxyd reflektieren UV-Strahlen, lassen aber ausreichend Sonnenstrahlen durch die Haut. Dadurch bleibt die Vitamin D und Pigmentbildung der Haut erhalten. Mineralische Lichtschutzfilter wirken physikalisch und schützen sofort nach dem Auftragen (siehe Grafik unten).

So berechnen Sie Ihre persönliche Schutzzeit

Um Ihre persönliche Schutzzeit zu berechnen, ist der Basen-Faktor sehr entscheidend.



Die ESZ ist je nach Hauttyp verschieden - je dunkler, desto länger, je heller, desto kürzer. So beträgt diese bei einer Person mit dunkelblondem, hell- bis dunkelbraunem Haar und mittlerer Hautfarbe 30 Min. Multipliziert mit dem Lichtschutzfaktor (z.B. LSF 15) und Basen-Faktor (BF 3), ergibt das in diesem Fall eine persönliche ESZ von 1.350 Min., also 22,5 Stunden geschütztem Aufenthalt im Freien. Um diesen Schutz aufrecht zu erhalten, sollte bei starkem Schwitzen, nach dem Schwimmen und Abtrocknen ein basisches Sonnenschutzmittel wiederholt aufgetragen werden.

**Lichtschutzfaktor 15 x Basen-Faktor 3 =
persönlicher Schutzfaktor 45**

Genießen Sie die Sonne und den Sommer ganz unbeschwert mit einem basischen Sonnenschutz.
www.dr-toeth.at

Fachinformation „Basischer Sonnenschutz
– Die Sonne sicher genießen“



Webinar:
„Die Bedeutung der Säure-Basen-Regulation
zur ganzheitlichen Behandlung von derma-
tologischen Erkrankungsbildern – Teil 3“



Anzeige

LQ Basen Sonnenspray
Art.Nr.: 20746*
www.lifelight.com



FORUM VIA SANITAS.

WILLKOMMEN IN UNSEREM GESUNDHEITS- NETZWERK!

Möchten Sie dabei sein?

Unser Angebot an Sie:

- Kostenloser Bezug des FORUM VIA SANITAS LEBENSBEGLEITERS
- FORUM VIA SANITAS Newsletter

Melden Sie sich einfach per Email an:
gesundheit@forumviasanitas.org

Informieren Sie sich über unser Angebot auf www.forumviasanitas.org
Hier finden Sie:

- Veranstaltungstermine
- Gesundheitstipps

Gerne stehen wir Ihnen auch telefonisch zur Verfügung:
+43 (0) 662 26 2001

Ihr FORUM VIA SANITAS Team



Heilpflanzen-
portrait:



STORCHEN- SCHNABEL

Linderung bei Insektenstichen

Der Storchenschnabel hat seinen Namen von seinem länglich-rötlichen Fruchtknoten, der wie ein spitzer Schnabel aussieht. Traditionell wurde der Storchenschnabel bei Wunden und Stichverletzungen eingesetzt. Bekannt ist die reinigende und entgiftende Wirkung des Storchenschnabels, z.B. auch bei Gifteinwirkung durch Insektenstiche und bei Drüsenentzündungen zur Aktivierung des Lymphflusses. Bei lästig juckenden Insektenbissen, kann etwas Storchenschnabel-Essenz auf die Haut aufgebracht, einen wohltuenden und lindernden Effekt haben.

Auf emotionaler Ebene ist der Storchenschnabel ein Kraut mit tiefgreifender umstimmender Wirkung. Nach inneren und äußeren Verletzungen und Schockerlebnissen unterstützt der Storchenschnabel die Rückkehr zu Ruhe und Ausgeglichenheit. Er ist ein exzellentes pflanzliches Schockmittel zur Überwindung seelischer Traumata.

Auch bei unerfülltem Kinderwunsch scheint der Storchenschnabel emotionale Blockaden zu lösen.



Storchenschnabel

■ Traditionelle Zubereitung

Sorgsame Verarbeitung der gesamten Pflanze - von der Wurzel bis zur Blüte.



*Alpensegen® Storchenschnabel
Art.Nr.: 20381
www.lifelight.com

LIFE LIGHT
Orthomolekulare Kompetenz

NATÜRLICH WIRKUNG ERLEBEN

Anzeige



Nahrungsmittelunverträglichkeiten - Histamin-Intoleranz

Ein Glas guter Rotwein oder ein würziger Käse am Abend gehört im Urlaub für viele einfach dazu, ist es doch der Inbegriff von Gemütlichkeit. Für manche sind typische Beschwerden einer Histaminintoleranz programmiert: Hautausschlag, Durchfall, Erbrechen, Herzklopfen, Kurzatmigkeit, Magenkrämpfe, eine laufende Nase und geschwollene Augen.

Unter einer Histamin-Intoleranz (Histaminose) versteht man die Unverträglichkeit gegenüber Histamin aus der Nahrung. Ursache der Intoleranz ist einerseits ein übermäßiger Genuss histaminreicher Nahrungsmittel im Verhältnis zur körpereigenen Abbaukapazität von Histamin sowie andererseits ein Mangel der histaminabbauenden Enzyme DAO (Diaminoxidase) bzw. HNMT (Histamin-N-Methyltransferase).

Beim Verzehr histaminhaltiger Nahrungsmittel oder der Einnahme bestimmter Medikamente kommt es dann zu pseudoallergischen Reaktionen des Körpers (Histamin-Intoleranz).

Symptome einer Histamin-Intoleranz:

- Hautrötungen mit Juckreiz
- Laufende Nase, Halsschmerzen

- Hypertonie oder Hypotonie, Herzrhythmusstörungen
- Nervosität bzw. Verwirrung
- Erschöpfung und Schlafstörungen
- Flatulenz, Diarrhoe, Sodbrennen, Erbrechen, Übelkeit
- Zystitis, Urethritis,
- Gelenkschmerzen, Ödeme

Im Falle einer Histamin-Intoleranz empfiehlt sich grundsätzlich der Verzicht bzw. die Einschränkung des Verzehrs histaminreicher Nahrungsmittel (wie Rotwein, Käse und Meeresfrüchte). In der Orthomolekularen Medizin haben sich zusätzlich folgende Mikronährstoffe bewährt, um die typischen Symptome der Histamin-Intoleranz vorzubeugen oder zu mindern: Personen mit Histamin-Intoleranz weisen oft einen auffallend niedrigen Vitamin-B6-Spiegel auf. Fehlt B6, kann das



GENUSS- FALLE

histamin-abbauende Enzym DAO nicht in ausreichenden Mengen produziert werden.

Vitamin C unterstützt gemeinsam mit Vitamin B6 die normale Regulation und Funktion des Immunsystems insbesondere bei Histaminintoleranz. Mangan und Kupfer senken aktiv den Histaminspiegel und wirken entzündungshemmend. Calcium und Zink blockieren eine zusätzliche Histaminfreisetzung aus Mastzellen. Bei jedem histaminintoleranten Patienten sollten daher die Calcium- und Zinkspiegel optimal eingestellt sein. OPC (Oligomere Polyanthocyanidine), gewonnen aus Traubenkernen oder den Schalen vieler Gemüse und Früchte, ist reich an Antioxidantien.

Untersuchungen zeigen, dass OPC die körpereigene Histaminsynthese hemmen kann und daher bei Histaminintoleranz zumindest die Wirkung der Histaminliberatoren kompensieren und auf diese Weise zu einer Minderung der Symptome führen könnte.

Darüber hinaus wirkt OPC im gesamten Organismus entzündungshemmend und dem allgegenwärtigen oxidativen Stress entgegen. Auch Quercetin ist ein antioxidativ wirksames Flavonoid, das die Histaminausschüttung vermindert. Wer von einer Histaminintoleranz be-

troffen ist, sollte auf histaminarme Ernährung achten. Histamin lässt sich jedoch nicht völlig vermeiden. Die ausreichende Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen hat Einfluss auf das sensible Gleichgewicht zwischen Histaminaufnahme, körpereigener Histaminproduktion und Histaminabbau.

Laktoseintoleranz

Auf Reisen ist es bei bestehender Laktoseintoleranz oft gar nicht so einfach in Restaurants oder beim Frühstücksbuffet Milchprodukte zu meiden. Milch besteht aus Wasser, Fett, Eiweißen, Milchzucker, Mineralstoffen und Hormonen. Um den Milchzucker, also den Kohlenhydratanteil der Milch verdauen zu können, benötigen Menschen und Säugetiere ein Enzym, die Laktase. Laktase wird im Dünndarm gebildet.

*LIFE LIGHT® Hista plus
Art.Nr.: 19186
www.lifelight.com



Anzeige



Bilden die Mukosazellen des Dünndarms, aus welchen Gründen auch immer (z.B. Reizdarm, Enteritis, Colitis, Morbus Crohn und Zöliakie/Sprue), keine Laktase, dann wird der Milchzucker enzymatisch nicht ausreichend verdaut. Das bedeutet, dass es zu Gärprozessen im Dickdarm kommt. Die Gärung verursacht primär Blähungen, die mit Übelkeit, abdominalen Schmerzen, Durchfällen oder Obstipation verbunden sind. In Europa sind etwa 10 % der Bevölkerung laktoseintolerant. Bei Verdauungsproblemen durch Milchprodukte kann die zusätzliche Einnahme des milchzuckerspaltenden Eiweißes Laktase hilfreich sein. Laktase-Kapseln können leicht griffbereit mitgeführt werden. Laktase vor den Mahlzeiten eingenommen, ist zwar keine Dauerlösung, kann aber einen unbeschwerten Besuch im Restaurant ermöglichen.

Sonnenallergie

Viele Sonnenanbeter erleben nach dem Sonnenbad oftmals eine böse Überraschung: statt sonnengebräuntem Teint machen sich juckende Bläschen, Quaddeln oder Knötchen an sensiblen Hautstellen im Brustbereich, Arm- und Beinbeugen breit. Die Sonnenallergie ist allerdings keine echte Allergie, sondern eine abnorme Reaktion auf langwellige UV-Strah-

lung. Dermatologen bezeichnen die Sonnenallergie polymorphe Lichtdermatose (PMD).

Die Haut von Innen auf die Sonne vorbereiten.

Bei Neigung zu Sonnenallergie, bzw. sonnenempfindlicher Haut macht es Sinn bereits vor Sonnenexposition, die Haut mit ausreichend antioxidativen Schutzstoffen zu versorgen.

Vitamin C und E, Selen, Zink und Calcium, sowie Betacarotin, Lycopin sind Mikronährstoffe, die den Körper als „Sonnenschutz von innen“ unterstützen. Warum dies so ist, erklärt sich aus den Funktionen der Nährstoffe im Organismus. Betacarotin und Lycopin zählen zu den Carotinoiden. Vitamin C und E, sowie Selen sind antioxidativ wirksam. Sie können der durch UV-Strahlung ausgelösten Radikalbildung entgegenwirken und die Immunfunktion optimal unterstützen. Zink ist am Zellstoffwechsel beteiligt (die Haut gehört zu den Geweben mit einer hohen Zellteilungsrate). Es kann die Regeneration von sonnengeschädigter Haut fördern. Calcium spielt unter anderem eine zentrale Rolle bei der Erhaltung und Stabilisierung der Zellmembran und ist somit für die Abwehrfunktion der Haut wichtig.



HAUT, HAARE, NÄGEL

Im Sommer ist intensive Pflege gefragt!

Sportliche Betätigung, Gartenarbeit, Schwimmen im Meer sowie Sonnenbaden tut Körper und Seele gut. Unser Körper braucht jedoch gerade in dieser aktiven Zeit intensivere Pflege und Versorgung damit brüchige Nägel, trockene Haut und strapazierte Haare nicht die Folge sind.

Biotin wird auch als Schönheitsvitamin bezeichnet. Es ist für das einwandfreie Funktionieren unserer Körperzellen, vor allem für den Aufbau und Erhalt gesunder Haare, Schleimhäute und Nägel notwendig. Kombiniert mit Hyaluronsäure wird die Versorgung der Haut mit Feuchtigkeit gewährleistet.

Neben der kosmetischen Pflege von außen trägt auch die nutritive Kosmetik – also eine ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen von innen – zu unserer Schönheit bei. Gönnen Sie Haut, Haare und Nägel eine ausreichende Versorgung mit Kieselsäure, Zink, Biotin und B-Vitaminen, denn sie sind ein Spiegelbild unserer Gesundheit.



Biotin - das „Schönheitsvitamin“

- Mit Hyaluronsäure
- zur Erhaltung normaler Haut und Haare



*LIFE LIGHT® Biotin
Art.Nr.: 20645
www.lifelight.com

LIFE LIGHT
Orthomolekulare Kompetenz

NATÜRLICH WIRKUNG ERLEBEN

Anzeige



Harnwegsinfektionen - gerade im Urlaub besonders lästig.

Leichte Bekleidung, rasch wechselnde Temperaturen, Schwimmen, Sitzen am kalten Stein – und schon passiert es – der lästige Harnwegsinfekt ist wieder da!

Harnwegsinfektionen entstehen in den meisten Fällen durch einen Aufstieg von Bakterien über die Harnröhre bis in die Harnblase, wo sie zu einer Blasenentzündung (Zystitis) führen können. Aufgrund der sehr kurzen ableitenden Harnwege zählen Frauen zu der am häufigsten betroffenen Personengruppe. Eine mangelnde Entleerung der Blase durch zu wenig Flüssigkeitsaufnahme stellt einem idealen Nährboden für Keime dar. Daher sollte man gerade in der warmen Jahreszeit auf eine ausreichende Trinkmenge schauen. Weitere Risikofaktoren für einen Harnwegsinfekt können u.a. mangelnde Hygiene nach dem Stuhlgang oder Geschlechtsverkehr sein. Ebenso können ein geschwächtes Immunsystem, Diabetes, Schwangerschaft oder Wechseljahre die Entstehung begünstigen.

Symptome einer Blasenentzündung sind in der Regel heftige Schmerzen und Brennen beim Wasserlassen sowie ein Druckgefühl

mit häufigem Harndrang. Ist die Entzündung weiter fortgeschritten, kann sich eine blutige Beimengung im Urin zeigen.

Es muss jedoch nicht immer zu einem Antibiotikum gegriffen werden. Auch entzündungshemmende Pflanzenextrakte können wirkungsvoll zum Abklingen von Entzündungen beitragen. Die antioxidativ wirkenden Inhaltsstoffe der Pflanzen führen zu einer Verbesserung der Symptome. Zudem verhindern die Pflanzenstoffe das unerwünschte Anheften von pathogenen Bakterien an die Harnröhre und Blase, sodass diese Bakterien aus dem Körper ausgeschwemmt werden. Somit kann eine ausgewählte Kombination aus natürlichen Pflanzenstoffen die Therapie von Harnwegsinfekten und Blasenentzündungen sinnvoll unterstützen. Denken Sie daran die tägliche Trinkmenge zu steigern, um die Keime aus der Blase und dem Harntrakt auszuschwemmen.

KEINE CHANCE FÜR KEIME

Eine der bewährtesten Pflanzenstoffe im Kampf gegen Harnwegsinfekte ist Cranberry. Cranberry enthält zahlreiche bioaktive Substanzen wie zum Beispiel Flavonole (Myricetin, Quercetin, Kaempferol), Anthocyanidine (Malvidin, Delphinidin, Pelargonidin), Hydroxyzimtsäuren, Terpene und Flavanole. Alle diese Substanzen bewirken, dass die entzündungsauslösenden Bakterien von der Wand des Urogenitaltraktes abgelöst und mit dem Urin ausgeschwemmt werden. Dadurch wird die erneute Anheftung von Keimen an die Gefäßwand sowie eine Resistenzentwicklung der Bakterien verhindert. Klinische Studien zeigen, dass es durch die Einnahme von Cranberry zu einer deutlichen Reduktion der Symptome bei Harnwegsinfektionen kommt.

Die Brennnessel verbessert den Harnabfluss aus der Blase, erhöht die abgegebene Harnmenge und reduziert so das verbleibende Restharnvolumen. Dadurch wird den Bakterien der Nährboden entzogen und Entzündungen werden verhindert. Somit eignet sich die Pflanze hervorragend für eine Ausschwemmung pathogener Keime bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege. Kürbiskerne zählen zu den ältesten Mitteln bei Funktionsstörungen der Blase, bei Beschwerden beim Wasserlassen und der Prostata. Da

Petersilie eine stark harntreibende Wirkung hat, hilft sie ebenfalls bei Blasenentzündung, Nieren- und Blasensteinen. Die Pflanzenstoffe des Holunders wirken unter anderem antibakteriell, entzündungshemmend und harntreibend. Holunder bewährt sich daher bei Blasenentzündungen oder anderen Nieren- und Blasenleiden.

Aroniabeeren besitzen von allen Früchten den höchsten bisher gemessenen Gehalt an Anthocyanen. Bei Harnwegserkrankungen steigert Aronia die Harnproduktion, regt damit die Ausschwemmung von Bakterien an und schützt damit den Harntrakt vor Neuinfektionen.

Damit diese Pflanzenstoffe ihre heilende Wirkung entfalten können, ist es wichtig, auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten.

*LIFE LIGHT® HWI - Formula
Art.Nr.: 19104
www.lifelight.com



Anzeige



Smoothies & Co. - Im Alltag integrieren

Olivenöl, Pasta, Hülsenfrüchte, frisches Gemüse, reife Früchte, Fisch, Käse und ab und zu ein Gläschen Rotwein sind typische Bestandteile der bevorzugten Ernährung im Mittelmeerraum. Aber an erster Stelle stehen wohl Genuss und Lebensfreude beim Essen, sowie die unverzichtbare Siesta zwischendurch.

Für den gesundheitlichen Effekt zeichnen die vielen sekundären Pflanzenstoffe im herrlich sonnengereiften Gemüse und Obst oder im Olivenöl. Diese wirken antioxidativ und schützen Körperzellen vor schädlichen Sauerstoffeinflüssen.

Der Genuss der Mittelmeerküche lässt sich im Urlaub herrlich zelebrieren – im Berufsalltag können pflanzenbasierte Superfoods (Green-Smoothies) eine praktikable Alternative sein. Die Pflanzenextrakte liefern alle notwendigen Vital- und Nährstoffe und unterstützen die Gesundheit und Gewichtsreduktion durch die optimale Versorgung der notwendigen Mikronährstoffe zur Stoffwechselaktivierung.

Superfoods eignen sich als Zwischenmahlzeit oder als vollwertiger Mahlzeitersatz.



Besonders empfehlenswert ist eine Zusammensetzung aus unterschiedlichem grünen Blattgemüse, Früchten und Algen, die sich durch eine Fülle an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen auszeichnen und synergetisch wirken.

Gerstengraspulver beinhaltet eine außerordentliche Dichte an Nährstoffen, fast alle lebenswichtigen Vitamine, Calcium, Kalium, Magnesium sowie die Spurenelemente Eisen, Kupfer und Zink. Das im Gerstengras reichlich enthaltene Enzym Superoxid-Dismutase (SOD) wirkt als Antioxidans, neutralisiert freie Radikale und verlangsamt somit den Alterungsprozess. Zudem ist Gerstengras reich an Ballaststoffen, die sich positiv auf die Verdauung auswirken. Besonders der hohe Chlorophyllgehalt kann entzündungshemmend und keimtötend sein. Gerstengras ist nachweislich

GEBALLTE PFLANZENKRAFT

auch in der Lage den Cholesterinspiegel zu senken und somit Herzinfarkt und Schlaganfall vorzubeugen. Es besitzt blutzuckersenkende Eigenschaften und lindert die Beschwerden chronisch-entzündlicher Darmerkrankungen. Der hohe Gehalt an pflanzlichen Proteinen hilft Sportlern auch beim Muskelaufbau.

Alfalfa-Klee (Luzerne) ist reich an Chlorophyll, den Mineralien Calcium, Phosphor, Kalium, Eisen und Zink und den Vitaminen A, E, K, B und D. Alfalfa wirkt gegen eine Reihe verschiedener Zivilisationserkrankungen wie Bluthochdruck, erhöhtes Cholesterin und Diabetes. Zudem soll Alfalfa ausgleichend auf den Säure-Basen-Haushalt wirken und kann durch ihren harntreibenden Effekt auch zur Entwässerung des Körpers eingesetzt werden. Spirulina zählt zu den Blaualgen, die alle essentiellen Aminosäuren enthält und einen Proteingehalt von rund 60% aufweist.

Die in den Mikroalgen vorhandenen Nährstoffe können zudem helfen, Mangelerscheinungen vorzubeugen. Neben einer idealen Zusammensetzung an Aminosäuren, einem hohen Gehalt an Chlorophyll, wertvollen Spurenelementen, Mineralien und Vitaminen, ist Spirulina in der Lage Schwermetalle (Quecksilber, aber auch Cadmium und Blei)

zu absorbieren. Es wirkt daher entgiftend und entschlackend und unterstützt Ausleitungskuren.

Chlorella besticht durch einen hohen Anteil an Chlorophyll - in keiner anderen Pflanze konnte bisher ein größerer Chlorophyllgehalt nachgewiesen werden. Durch seine starke antioxidative Aktivität stärkt Chlorella das Immunsystem, regt die Darmtätigkeit an und unterstützt die Verdauung. Blutfettwerte und Cholesterinspiegel werden durch die Einnahme gesenkt und der Muskelaufbau, kann auf Grund des hohen Proteingehaltes gesteigert werden.

Moringa ist per se ein „Universal-Superfood“ vor allem für Menschen mit erhöhten Nährstoffbedarf geeignet, wie z.B. für Kinder, Senioren, Schwangere, stillende Mütter und Sportler. Vegetarier und Veganer, die oft an Mangelerscheinungen leiden, können mit Moringa ihren Protein-, Kalzium- und Eisenbedarf decken, ohne auf tierische Produkte zurückgreifen zu müssen. Weitere potente Pflanzenstoffe sind Acai-Beeren, Goji, Mango, Mate und Camu-Camu.

Superfoods tragen zur Steigerung der Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens bei.



Das liegt an den enthaltenen Vitaminen, Mineralstoffen sowie den sekundären Pflanzenstoffen. Zudem führt die erhöhte Nährstoffzufuhr zu einer höheren antioxidativen Kapazität, Stärkung des Immunsystems und Aktivierung des Stoffwechsels. Im Alltag eingesetzt sind Superfoods ein wertvoller Beitrag zur:

- Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens
- Gewichtsreduktion bei Übergewicht oder Adipositas
- Linderung von Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte und erhöhte Blutfette
- Nährstoffergänzung für Vegetarier und Veganer

Die richtige Auswahl insbesondere pflanzlicher Superfoods unterstützt und verstärkt diese positiven Effekte und kann dadurch zur Vorbeugung von Zivilisationskrankheiten beitragen.

Je nach Nährstoffbedarf und Konstitution kann die Ernährung durch Superfoods und die orale oder parentale Substitution der im Einzelfall benötigten Mikro- und Makronährstoffe ergänzt werden.

Pflanzliche Fette sind wichtig

Die Mittelmeerküche geht nicht gerade sparsam mit Fetten um. Es wird reichlich Olivenöl verwendet. Fische, Nüsse und Samen sind ebenfalls wesentlicher Bestandteil der südlichen Kost. Diese Fette bestechen durch ihren hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren, ungesättigten Fettsäuren sowie Vitamin E und A, die eine große gesundheitliche Bedeutung haben. Im Arbeitsalltag bewährt es sich daher, den täglichen Green Smoothie mit Omega-3 zu kombinieren.



*LIFE LIGHT® Omega 3 plus
Art.Nr.: 20672
www.lifelight.com

Anzeige



SOMMER-GRIPPE

Gerade im Urlaub lästig!

Erkältung, Schnupfen und Halsschmerzen sind bei sommerlichen Temperaturen besonders unangenehm! Auch wenn die Sommergrippe mit einer echten Grippe wenig zu tun hat, sind die Symptome nicht weniger belastend.

Gerade bei Hitze besteht die Gefahr sich rasch zu verkühlen. Wechselnde Temperaturen, erhitzt und verschwitzt in Zugluft kommen, niedrig temperierte Klimaanlage, nasse Schwimmkleidung, Flüssigkeitsmangel bei Hitze, Flugreisen mit Klimawechsel und Zeitverschiebungen – das alles sind Faktoren, die für das Immunsystem eine Herausforderung darstellen. Halsschmerzen, Schnupfen, Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit, Ohrenschmerzen, ja sogar Fieber sind plötzlich auftretende Symptome die den Urlaubsgenuss trüben können.

Ätherische Öle für unterwegs

Da auf Reisen Hausmittel zumeist nicht praktikabel sind, können ätherische Öle, griffbereit in der Reiseapotheke, wohltuende Linderung bringen. Die äußere Anwendung von Eukalyptusöl, Thymianöl, Rosmarinöl und Latschen-

kiefernöl kann bei Atemwegserkrankungen enorme Linderung bringen. Auf Nacken oder Brust aufgebracht, werden die wohltuenden Düfte eingeatmet. Sie entspannen die Atemwege, erleichtern das Atmen durch Nase und Mund, lindern den Hustenreiz und fördern einen erholsamen, regenerativen Schlaf. Die äußere Anwendung dieser Aromaöle lindert auch Verspannungen und wirkt kühlend und vitalisierend. Auch als Mundspray eingesetzt können ätherische Öle aus Kamille, Minze und Eukalyptus eingesetzt werden, um befreiter durchatmen zu können und Erkältungskrankheiten rascher in den Griff zu bekommen.

Besonders wichtig ist es auch auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten, denn Hitze, Schweißverlust, Durchfall und Klimaanlage führen rasch zu einem belastenden Flüssigkeitsdefizit.

Anzeige

*LIFE LIGHT®
Hals- und Rachenspray
Art.Nr.: 19290

*LIFE LIGHT®
Atemweg Akut Balsam
Art.Nr.: 19289
www.lifelight.com





LIFE LIGHT
KRAFTVOLL.

LIFE LIGHT® BASIC



LIFE LIGHT® ENACHI, 80 Tabl.
Art.Nr.: 20553

LIFE LIGHT® ENADA, 80 Tabl.
Art.Nr.: 20546

Ein Sommer voll Energie!

ENACHI / ENADA:

NADH ist wichtig für die Energieproduktion und die Immunabwehr des Körpers. NADH ist maßgeblich an der Energieproduktion von Zellen beteiligt. Das weltweit patentierte Original.

Hotline: +43 (0) 662 628 628
Online: www.lifelight.com/produkte

www.lifelight.com

LIFE LIGHT
Orthomolekulare Kompetenz

NATÜRLICH WIRKUNG ERLEBEN