

Vulkane verkörpern als atemberaubendes Naturphänomen die Urgewalt der Erde und bestechen gleichzeitig durch faszinierende Landschaften. Schon immer wurden die Menschen von ihnen angezogen, einige werden bis heute als „Sitz der Götter“ verehrt. Weltweit existieren etwa 1500 aktive Vulkane, von denen jährlich rund 50 ihre brodelnde Lava freisprudeln.

Feuerspuckende Berge

Zu den unberechenbarsten und damit gefährlichsten zählt der *Irazú* in Costa Rica. Bei einem Ausbruch werden Steine und Staub bis zu 500 Meter hoch in den Himmel gespuckt. Im Krater des auch als „grollender Berg“ genannten Vulkans befindet sich ein leuchtend grüner Säure-See. Einer der aktivsten Vulkane ist der *Kilauea* auf Hawaii, der die Insel mit Mineralien und fruchtbarem Dünger versorgt. Für die Anwohner gehört das regelmäßige Rauchen und Zischen zum festen Alltag. In Europa machte im Jahr 2010 der *Eyjafjallajökull* in Island von sich reden. Der Vulkan mit dem fast unaussprechlichen Namen legte nämlich nahezu den gesamten Flugverkehr lahm.



Krebserkrankungen

Besser essen – gesünder leben

Etwa eine halbe Million Menschen erhalten hierzulande pro Jahr die Diagnose „Krebs“. Brust- und Prostatakrebs, gefolgt von Darm-, Lungen- und Hautkrebs führen die Liste an. Ausgangspunkt der Erkrankung ist eine Veränderung im Erbgut, der DNA. Verschiedene Gene spielen dabei eine entscheidende Rolle, die beim gesunden Menschen für die Regulation von Zellwachstum verantwortlich sind. In einem gut funktionierenden Immunsystem sterben veränderte Zellen gezielt ab („programmierter Zelltod“). Versagt jedoch das Reparatur- und Alarmsystem (u.a. „natürliche Killerzellen“) auf mehreren Ebenen, wird es kritisch.

Mediziner gehen davon aus, dass über 30% der Krebs-Erkrankungen durch Ernährungsumstellung in Kombination mit mehr Bewegung vermieden werden könnten. Denn wenn der Organismus mit allen Baustoffen optimal versorgt ist, kann das Immunsystem bestmöglich arbeiten. Allen voran Aminosäuren, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sowie sekundäre Pflanzenstoffe sind dafür entscheidend.

Setzen Sie als Vorsorgemaßnahme so oft wie möglich basische Lebensmittel, also viel Gemüse und Obst, auf den Speiseplan. Dazu hochwertige Öle, knackige Nüsse, gesunde Kräuter und Gewürze. Kochen Sie idealerweise frisch und greifen dabei bevorzugt ins regionale Bio-Regal. Bio-Lebensmittel sind nachweislich weniger mit Pestiziden, Antibiotika und Co. belastet. Dafür punkten sie mit sekundären Pflanzenstoffen. Einen großen Bogen um zu viel Zucker machen, insbesondere um die süßen Kalorienbomben in der Softdrink-Flasche. Auch den Anteil an verarbeitetem bzw. rotem Fleisch geringhalten. Das gilt vor allem für Schweinefleisch (die enthaltene *Arachidonsäure* ist ein Antreiber „stillere Entzündungen“). Fisch sollte dagegen regelmäßig auf dem Teller landen. Nehmen Sie außerdem reichlich Flüssigkeit zu sich. Hochwertiges Wasser, Kräutertee oder zum Sport eine Apfelschorle. Selbstgemachte

Smoothies liefern eine Extraportion Vitamine und Mineralstoffe. Da jubelt auch der Darm. Und apropos Darm – 70-80% der antikörperproduzierenden Zellen sitzen entlang des Darmpithels. Wenn dieser optimal arbeitet, können Mineralstoffe und Co. gut aufgenommen werden. Grund genug für regelmäßige Pflegeeinheiten (Stichwort Prä- und Probiotika), z.B. mit wertvollen Ballaststoffen, Bitterstoffen oder fermentierten Lebensmitteln.

Bei Bedarf Vitalstoffdepots auffüllen: Vitamin D, Omega-3 und Selen stehen unter anderem im Fokus. Eine Studie aus dem Jahr 2021 (Deutsches Krebsforschungszentrum Heidelberg) zeigt z.B., dass eine gute Vitamin-D-Versorgung bis zu 30.000 Krebsfälle pro Jahr verhindern könnte. Selen schützt vor oxidativem Stress. Omega-3 hat entzündungshemmende Eigenschaften und wird nahezu überall im Körper für wichtige Funktionen benötigt.

Anzeige

curcumin-Loges® plus Boswellia: Das leistungsfähige Duo aus dem traditionellen Ayurveda in modernster Technologie

- überlegene Bioverfügbarkeit durch patentierte Mizellentechnologie^{1,2*}
- 185-fach (Curcumin) und bis zu 56-fach (Boswelliasäuren) höhere Bioverfügbarkeit im Vergleich zu nativen Extrakten^{1,2*}
- durchdacht kombiniert mit der empfohlenen Tagesdosis an Vitamin D
- nur 2 Kapseln täglich



¹Schiborr C et al.: Mol Nutr & Food Res 2014; 58 (3): 516-527. ²Meins J et al.: NFS Journal 2018; 11:12-16. *Europäisches Patent EP3651804.

Bewegung. Natur. Genuss.

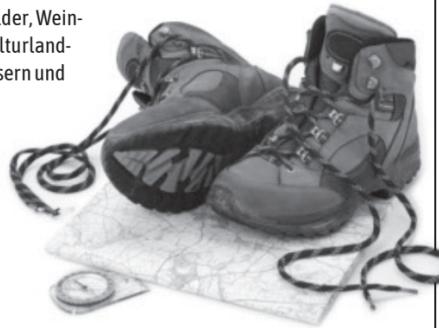
Frühling ist Wanderzeit!

Wanderschuhe schnürren und gesund abschalten!

Der **Rennsteig** ist einer der ältesten und bekanntesten Höhenwanderwege Deutschlands, der sich auf fast 170 km Länge durch herrliche Thüringer Misch- und Nadelwälder schlängelt.

Auf dem **Rheinsteig** erleben Wanderer auf schmalen anspruchsvollen Steigen durch Wälder, Weinberge oder Täler eine vielfältige Kulturlandschaft mit mittelalterlichen Schlössern und Burgen.

Bei geübten Wanderern lässt der **Schluchtensteig** im Schwarzwald das Adrenalin ansteigen. Die Belohnung: Wunderschöne Felspfade und Wurzelwege sowie spektakuläre Ausblicke auf Wasserfälle und Felsen.



natürlich für Ihre Gesundheit!



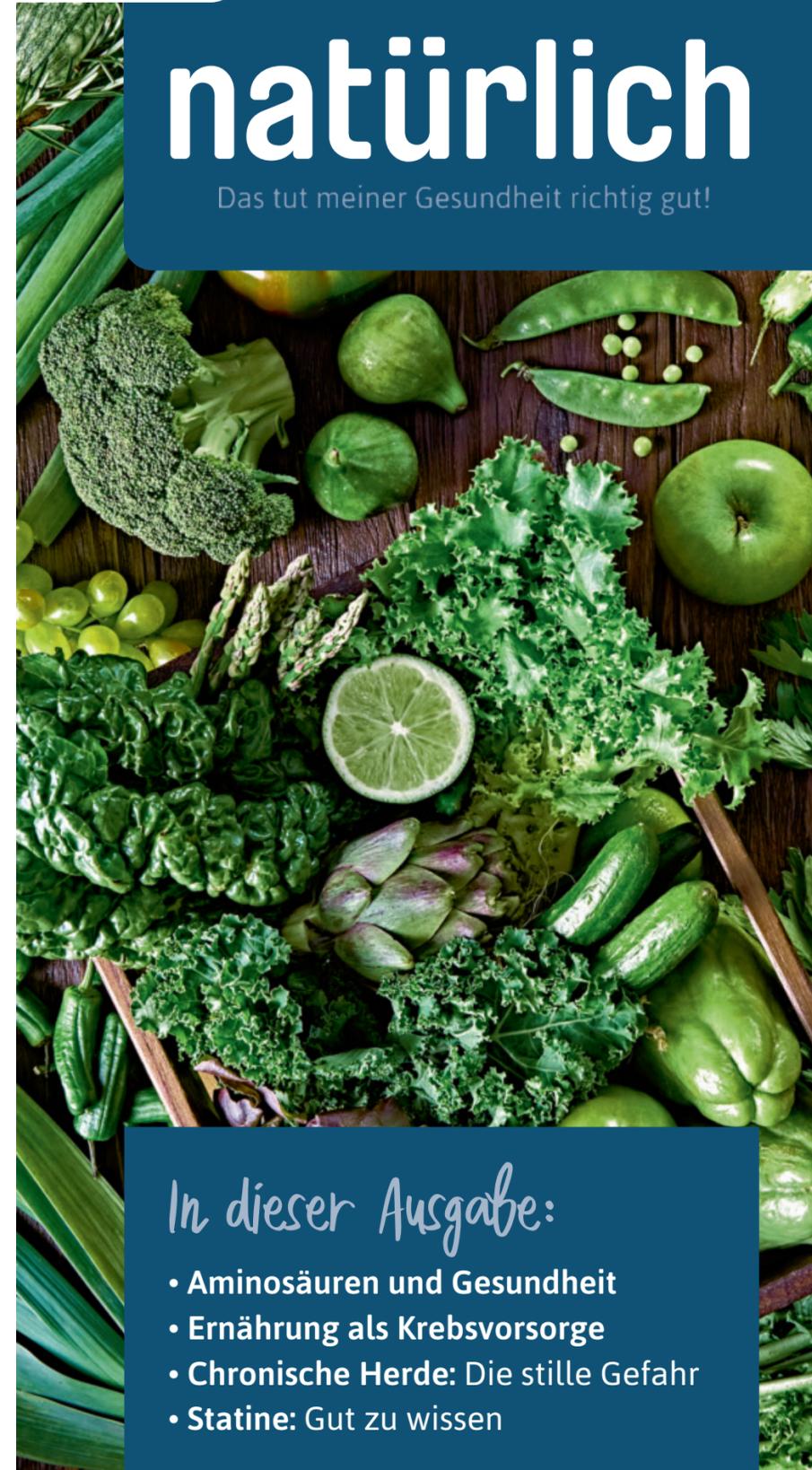
Wiebke Moormann e.K.
Augustastraße 1
52070 Aachen
Telefon 02 41/50 62 68
Fax 02 41/90 20 30
info@falkenapotheke.de
www.falkenapotheke.de

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 8.30 - 18.30 Uhr
Sa. 9.00 - 14.00 Uhr



natürlich

Das tut meiner Gesundheit richtig gut!



In dieser Ausgabe:

- Aminosäuren und Gesundheit
- Ernährung als Krebsvorsorge
- Chronische Herde: Die stille Gefahr
- Statine: Gut zu wissen

Falken-Apotheke
Aachen

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

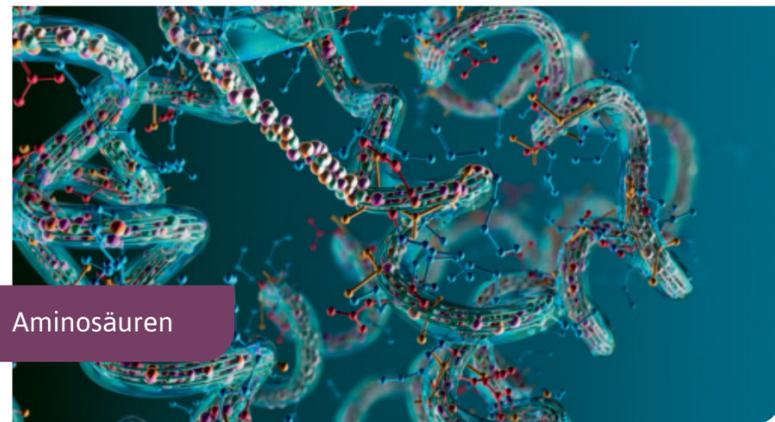
mit einer bunten Blütenpracht, frohlockendem Gezwitscher und frischem Grün erwacht die Natur aus dem Winterschlaf. Und einige Schmetterlinge flattern aktuell nicht nur durch die Lüfte, sondern auch durch den Bauch. Doch während die einen vor lauter „Frühlingsgefühlen“ nicht aus dem Strahlen herauskommen, sind andere schlapp und antriebslos. Stoffwechsel und Hormonhaushalt werden u.a. von äußeren Faktoren beeinflusst. Und im April schlägt das Wetter ja gerne mal seine Kapriolen. Gerade noch Regenwolken, lacht im nächsten Moment die Sonne vom Himmel. Dann gilt – ab nach draußen! Ein Spaziergang an der frischen Luft ist die beste Medizin gegen Frühjahrsmüdigkeit. Wechselduschen oder Kneipp-Anwendungen eine Wohltat für den Kreislauf. Dazu landen buntes Obst und Gemüse oder frische Wildkräuter (z.B. junger Löwenzahn, Bärlauch) für Durchhängephase auf dem Teller.

Damit gesunde Frühlingsgrüße
und viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe



Ihre natürlich-Apothekerin
Wiebke Moormann,
Falken-Apotheke, Aachen

Wiebke Moormann



Aminosäuren

Grundpfeiler für Gesundheit

Der Mensch besteht zu etwa 20% aus Proteinen. Organe, Knochen, Haut oder Muskeln sind daraus aufgebaut. Die Grundbausteine der Proteine nennt man Aminosäuren. Diese spielen eine zentrale Rolle für Gesundheit und Vitalität, bilden z.B. die Vorstufe vieler Enzyme und Hormone und sind an Transport und Speicherung von Nährstoffen beteiligt. Heißt: Stehen dem Organismus Aminosäuren ausreichend zur Verfügung, können sowohl die Proteinbildung als auch wichtige Stoffwechselprozesse optimal ablaufen.

Der individuelle Bedarf ist unter anderem abhängig vom Alter und der körperlichen Aktivität. Bei älteren Menschen ist die Nährstoffaufnahme über den Darm beispielsweise oft verringert. Wichtige Stoffe werden in der Folge schlechter aufgenommen. Sportler beanspruchen ihre Muskulatur in besonderem Maße, daher ist hier eine stärkere Nährstoffzufuhr für Leistung und Regenerationsprozesse notwendig. Einige Aminosäuren kann der Organismus selbst herstellen, bei anderen (sogenannte „essentielle Aminosäuren“) ist er auf die Zufuhr über die Nahrung angewiesen. Dazu gehören Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan, Valin und Histidin. Gute Lieferanten sind Nüsse, Rindfleisch, Geflügel, Sojabohnen, Lachs, Sesamkörner, Eier, Weizenprodukte oder Maismehl.

Sie wollen mehr zu diesem spannenden Thema wissen? Dann besuchen Sie uns gerne zum persönlichen Beratungsgespräch in der Apotheke.

Hier spielen Aminosäuren eine zentrale Rolle:

Muskelkraft | Immunsystem |
Schlaf, Entspannung &
Stressbewältigung |
Fettverbrennung |
Regenerationsfähigkeit |
Durchblutung & Gewebe-
elastizität | Haut, Haare
und Nägel

Chronische Entzündungsquellen

Ein „chronischer Herd“ bezeichnet aus medizinischem Blickwinkel einen Bereich im Körper, der sich nicht in seiner „Normalfunktion“ befindet und damit Auswirkungen auf entfernte Bereiche bzw. das Immunsystem hat. **Tückisch: Oft zeigt sich der Krankheitsherd symptomlos, sendet jedoch entzündliche Störfeuer aus.** Bekannte Beispiele sind tote oder wurzelbehandelte Zähne, die unbemerkt z.B. immer noch eine massive Bakterienbesiedlung aufweisen. Deren giftige Abbauprodukte stellen die körperliche Abwehr dauerhaft vor eine enorme Herausforderung. Weitere Auslöser können unter anderem Umweltgifte, Schwermetalle (z.B. Quecksilber aus Amalgamfüllungen), schlecht verheilte Narben bzw. Brüche oder wiederkehrende Entzündungen im HNO-Bereich sein.

Solche „Herde“ stellen eine Regulationsblockade im Körper dar, da sie das Immunsystem dauerhaft attackieren. Dadurch fehlen der Abwehr wichtige Kapazitäten für andere Aufgaben. Mit der Zeit drohen Befindlichkeitsstörungen wie Allergien, chronische Müdigkeit, Kopfschmerzen, Hauterkrankungen und Co. Zudem können sie bei der Entstehung ernsthafter Erkrankungen wie Krebs, Rheuma oder Autoimmunerkrankungen eine Rolle spielen. Daher ist es wichtig, den Organismus schnellstmöglich von diesen belastenden Störherden zu befreien. **Sprechen Sie uns beim nächsten Besuch gerne auf die naturheilkundlichen Möglichkeiten an!**

natürlich-Wissen

Vit
D

Se

Q10

Statine

Statine werden bei erhöhten Cholesterinwerten, koronaren Herzerkrankungen sowie nach Herzinfarkt oder Schlaganfall eingesetzt. Dabei wird ein Enzym im Körper gehemmt und somit weniger Cholesterin gebildet. **Der Haken:** Ein für die Energiegewinnung unserer Zellen wichtiger Stoff, das sogenannte Q10, wird durch Statine in seiner Funktion eingeschränkt. Die wohl typischste Folgeerscheinung sind Muskelschmerzen. Zudem wird der Selen- und Vitamin-D-Status negativ beeinflusst. **Deshalb ist es im Sinne Ihrer Gesundheit empfehlenswert, dass wir Ihre Medikation regelmäßig unter die Lupe nehmen und Sie die entstehenden Lücken gezielt auffüllen können.**

13-VL_SW_Tx_1.000_4

Vulkane



Gutschein

**10%
Rabatt**

gültig vom
24. - 30. April 2024

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

**10%
Rabatt**

gültig vom
17. - 23. April 2024

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

**10%
Rabatt**

gültig vom
10. - 16. April 2024

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

**10%
Rabatt**

gültig vom
01. - 09. April 2024

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Anzeigen

aminoplus® orthotox: Schritt für Schritt ins Gleichgewicht!

Nahrungsergänzungsmittel mit Glutathion (reduziert), Taurin, L-Cystein, Selen, Cholin & Pflanzenextrakten.

- mit 500 mg L-Glutathion und 600 mg Artischockenblatttrockenextrakt
- Cholin trägt zur Erhaltung einer normalen Leberfunktion bei
- Cholin trägt zu einem normalen Fettstoffwechsel bei
- Selen trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen



NeoBianacid: Die natürliche Antwort bei Sodbrennen, Reflux und Verdauungsproblemen!

Lindert Sodbrennen und schützt die Schleimhaut.

- bei Sodbrennen, Reflux und Verdauungsproblemen wie Völlegefühl und Blähungen
- wirkt schnell und zuverlässig
- Wirksamkeit & Sicherheit in klinischen Studien bestätigt
- auch in Schwangerschaft & Stillzeit geeignet
- 100 % natürliche & biologisch abbaubare Formulierung

MEDIZINPRODUKT CE0373 - Bitte lesen Sie sich die Hinweise und Gebrauchsinformationen aufmerksam durch.

Gluten- &
laktosefrei



NORSAN Omega-3 Vegan Öl: 2.000 mg Omega-3 mit nur einem Löffel!

Die regelmäßige Einnahme von Omega-3 unterstützt die Herzkreislauf-Funktion, die Gehirnentwicklung und -funktion und trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei.

- 2.000 mg Omega-3 pro Teelöffel (empfohlene Tagesdosis)
- 100 % pflanzliches Algenöl
- schadstofffreie Kultivierung
- angenehmer Zitronengeschmack
- hochdosiert – kein Konzentrat
- 800 IE veganes Vitamin D

