

Antriebslos, müde, erschöpft?

Wer im Beruf und im Familienleben alles gibt, kann schnell das Gefühl bekommen, dass die nötige Energie fehlt.

Dabei können Antriebslosigkeit und Abgeschlagenheit auch oft an einer Unter- versorgung mit dem „Nervenvitamin B₁₂“ liegen.



Vitamin B₁₂: Wofür überhaupt?

Vitamin B₁₂ hilft dem Körper bei der Blutbildung, unterstützt die Zellteilung und ist für eine einwandfreie Funktion der Nerven zuständig.

Vitasprint unterstützt den Körper, da die Inhaltsstoffe Vitamin B₁₂, Niacin und Zink die Ernährung ergänzen.

Die Nährstoffe in Vitasprint unterstützen den Energie- stoffwechsel, das Nervensystem und die Denkfunktion für mehr Vitalität.



Energiefreisetzung auf Knopfdruck für Körper und Geist.

Vitamin B₁₂ und Niacin tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel, zur Verringerung von Müdigkeit und zur normalen Funktion des Nervensystems bei. Zink unterstützt die normale kognitive Funktion. Vitamin B₁₂ trägt zu einer normalen Bildung roter Blutkörperchen bei und hat eine Funktion bei der Zellteilung.

Heilpflanzen

Brennnessel – die unscheinbare Heilpflanze

Brennnessel (*Urtica sp.*) wird zu Unrecht aufgrund der schmerzhaften Brennhaare als Unkraut gesehen. Was viele nicht wissen: Es handelt sich hierbei um eine altbewährte und sehr vielseitig einsetzbare Heilpflanze.

von Mag. pharm.
Arnold Achmüller



Bereits der berühmte griechische Arzt Dioskurides empfahl vor rund 2 000 Jahren Brennnesseln gegen verschiedenste Erkrankungen wie etwa krebsartige Geschwüre oder Unfruchtbarkeit. Besonders etabliert hat sich über die Jahrhunderte die Anwendung bei rheumatischen Beschwerden. Bevor moderne Arzneimittel entwickelt wurden, stand die Brennnessel in der Therapie von rheumatischen Erkrankungen an oberster Stelle. Wie klinische Tests zeigten, basiert dieser entzündungshemmende Effekt vor allem auf den in den Blättern enthaltenen Caffeoylchinasäuren. Diese hemmen Stoffwechselvorgänge, die bei der Entstehung von Entzündungsreaktionen eine Rolle spielen und lindern dadurch die daraus resultierenden Schmerzen.

Im 18. Jahrhundert war bei Gelenksschmerzen neben der Anwendung des Brennnesseltees das Aufschlagen von Brennnesseln auf die schmerzenden Glieder sehr



Wer Brennnesseltee selbst zubereiten möchte, sollte nur die jungen Blätter verwenden, da die großen, älteren Blätter bitter sind. Für die Herstellung des Tees werden frische oder getrocknete Blätter anschließend mit heißem Wasser übergossen.

beliebt. In der Volksheilkunde wird diese – früher sogar von Ärzten empfohlene – etwas unangenehme Therapie bis heute angewendet.

Da die in den Blättern enthaltenen Mineralsalze die Harnmenge erhöhen, eignet sich der Tee auch bei Harnwegsinfekten und Nierengries. Bakterien und kleine Nierensteine können dadurch leichter ausgeschwemmt werden.

Neben den Blättern spielt auch die Brennnesselwurzel eine wichtige Rolle. Dem Gesamtextrakt konnte in klinischen Studien ein positiver Effekt bei benigner Prostatahyperplasie nachgewiesen werden. Ähnlich den synthetisch hergestellten Arzneimitteln, die bei dieser Erkrankung zur Anwendung kommen, hemmen die in der Wurzel enthaltenen Phytosterole das Prostatawachstum. Dadurch werden vor allem die bei dieser Erkrankung häufig vorkommenden Miktionsschwerden, also die Schwierigkeiten beim Harnlassen, verbessert. Kapseln bzw. Tabletten mit einem genau fest gelegten Gehalt an Gesamtextrakt aus Ihrer Apotheke sind hier etwas wirksamer als der Tee. Eine weitere beliebte – allerdings durch die Forschung noch nicht bestätigte Anwendung – ist jene gegen Haarausfall. Hier wird die Brennnessel über Nacht in Wasser eingeweicht und dieses anschließend zur Haarspülung verwendet. Eine Zubereitung, die bereits im berühmten Kräuterbuch des Leonhard Fuchs im Jahre 1543 beschrieben worden war:

Eincremen, abduschen – optimal gepflegt!

Wenns mal morgens schnell gehen muss – Eucerin In-der-Dusche Body Lotion – die erste Bodylotion, die schon in der Dusche angewendet wird. Nach der Hautreinigung mit einem Duschgel oder Seife die Haut abspülen und dann mit der In-der-Dusche Body Lotion eincremen. Dann noch einmal schnell abduschen und nach dem Abtrocknen kann man sich sofort anziehen. 5% Dexpanthenol in der Eucerin In-der-Dusche Body Lotion wirken feuchtigkeitsspendend und hautregenerierend. Die Haut fühlt sich sofort samtig-weich und gepflegt an.

Wie bei allen Eucerin-Produkten wurde auch die sehr gute Hautverträglichkeit wieder bestätigt, auch bei empfindlicher Haut.

Nähtere Informationen unter
www.eucerin.at

