

AKTION FIT FÜR DIE BERATUNG

Ein nasser Herbst sowie ein kalter Winter sind eine Herausforderung für das Immunsystem, denn bei diesem Wetter ist die Erkältungsgefahr besonders groß. Zusätzlich kann trockene Heizungs-luft die Schleimhäute der Atemwege beeinträchtigen, sodass Krankheitserreger leicht in den Körper eindringen und sich vermehren können. Doch auch langfristiger Stress oder hohe körperliche Belastungen können die Anfälligkeit für grippale

Kinder aufgrund ihres noch nicht ausgereiften Immunsystems deutlich häufiger betroffen sind. Auch Risikogruppen wie beispielsweise Senioren oder chronisch Kranke sind anfälliger für einen grippalen Infekt. Personen mit einer geschwächten Abwehr kann es insbesondere im Winter häufiger erwischen.

Kampf gegen die Keime Ein intaktes Immunsystem nimmt einen entscheidenden Einfluss auf Häufigkeit und Verlauf von Erkältungen. Je

in den Organismus eingedrungen sind. Es ist in der Lage zahlreiche Antigene zu unterscheiden.

Essenziell für die Immunfunktion Für eine normale Funktion des Immunsystems ist eine kontinuierliche Zufuhr von bestimmten Vitaminen und Spurenelementen erforderlich. Einige davon haben nämlich immunologische Bedeutung, dazu gehören Vitamin C, Vitamin D und Zink. Vitamin C und Zink kann der Körper nicht selbst herstellen, daher müssen sie regelmäßig mit der Nahrung geliefert werden. Vitamin D hingegen kann vom gesunden Menschen mithilfe von Sonnenlicht selbst in der Haut gebildet werden. In der dunklen Jahreszeit sollte man allerdings darauf achten, dass es ausreichend mit der Nahrung aufgenommen wird, da

Besonders wenn es auf den Winter zugeht, ist ein starkes Immunsystem unerlässlich, um Erkältungsviren bekämpfen zu können. Voraussetzung dafür ist eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Spurenelementen.

Ein starkes Trio für die Abwehr

Infekte erhöhen. Bei einer schwachen, körpereigenen Abwehr kann der Organismus dann gegebenenfalls nicht mehr in der Lage sein, sich vor den Angriffen der Bakterien und Viren zu schützen. Haben die Erreger erst einmal Oberhand gewonnen, sind Erkältungssymptome wie Halsschmerzen, Husten, Schnupfen, Gliederschmerzen und Fieber keine Seltenheit.

Wiederkehrende grippale Infekte Erwachsene erwischt es etwa zwei bis drei Mal jährlich, während

besser es funktioniert, umso seltener und leichter sind die Beschwerden. Die Immunantwort wird grundsätzlich über zwei Systeme vermittelt: über das spezifische (erworbene) oder das unspezifische (angeborene) Immunsystem. Letzteres dient der ersten, raschen Vernichtung von Krankheitserregern und ist für die Sofortreaktion verantwortlich. Die Phagozyten (Fresszellen) nehmen dabei die Erreger in ihr Inneres auf und zerstören sie. Das spezifische Immunsystem hingegen richtet sich gezielt gegen bestimmte Erreger, die

die Sonnenbestrahlung in unseren Breitengraden in den Wintermonaten nicht stark genug ist, um eine ausreichende Vitamin-D-Bildung zu gewährleisten.

Unterstützung für die unspezifische Abwehr Vitamin C (Ascorbinsäure) übernimmt im Körper verschiedene Aufgaben. Unter anderem trägt es zur normalen Funktion des Immunsystems bei: Es liegt hochkonzentriert in den weißen Blutkörperchen vor, welche eingedrungene Erreger durch Phago-

zytose ausschalten. Der Körper kann Vitamin C nicht selbst bilden. Daher ist es wichtig, einen angemessenen Nachschub über die Ernährung zu gewährleisten. Wichtige Vitamin-C-Lieferanten sind frisches Obst wie Kiwi oder Gemüse wie Paprika oder Kohl.

Eine weitere Funktion des wasserlöslichen Vitamins besteht darin, freie Radikale, die aus Entzündungsprozessen bei der Bekämpfung von Keimen hervorgehen, zu neutralisieren. Eine Schwierigkeit bei der Zufuhr besteht darin, dass Ascorbinsäure vom Körper nur in begrenzter Menge aufgenommen und gespeichert werden kann. Da Überschüsse ungenutzt ausgeschieden werden, ist es vorteilhaft, das Vitamin in kleinen Portionen zu beschaffen. Der Anspruch an ein modernes Präparat besteht folglich darin, Vitamin C für eine kontinuierliche Versorgung und höhere Bioverfügbarkeit über mehrere Stunden verzögert freizusetzen. Cetebe® Abwehr plus wird diesen Anforderungen gerecht, denn es enthält die bewährten ZEITPERLEN®, die eine konstante Abgabe von Vitamin C über mehrere Stunden hinweg gewährleisten. Eine retardierte Freisetzung des Vitamins optimiert dessen Absorption. Aufgrund der verwendeten ZEITPERLEN®-Technologie liegt die Bioverfügbarkeit von Vitamin C in Cetebe® Abwehr plus bei 98,6 Prozent.

© GlaxoSmithKline



Hilfe für die spezifische Abwehr

Auch Zink erfüllt im Organismus zentrale Funktionen. Unter anderem wird es für mehr als 300 Enzymprozesse benötigt. Dabei unterstützt das Spurenelement auch das Immunsystem. Es dient der spezifischen Abwehr, indem es dafür sorgt, dass die Immunzellen zielgerichtet eingedrungene Krankheitserreger bekämpfen. Es unterstützt die Entwicklung natürlicher Killerzellen und ist darüber hinaus an der Herstellung der T-Zellen beteiligt, welche sich gegen infizierte Zellen richten. Zink findet man in vielen Lebensmitteln: Austern, Rind- und

Schweinefleisch gehören zu den tierischen Quellen, Vollkornprodukte und Nüsse zu den pflanzlichen Lieferanten.

Die Bioverfügbarkeit von Zink ist nicht für alle Salze gleich hoch und unterscheidet sich in Abhängigkeit von der jeweiligen Verbindung. Das in Cetebe® Abwehr plus enthaltene Zinkgluconat hat eine höhere Bioverfügbarkeit als manch andere Salze (z. B. Zinksulfat oder Zinkoxid). Zehn Milligramm Zink decken einhundert Prozent des empfohle-

nen Tagesbedarfs eines Erwachsenen (gemäß EU-Lebensmittelinformationsverordnung).

Vitamin D ist an Prozessen im unspezifischen und im spezifischen Immunsystem beteiligt. Es stimuliert die Bildung von antimikrobiellen Peptiden, welche die pathogenen Eindringlinge vernichten. Zudem wandelt es inaktive T-Zellen in Killerzellen um. Das fettlösliche Vitamin D ist das einzige Vitamin, welches der Körper unter dem ▶

Cetebe® ABWEHR plus. Eine Kapsel täglich. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. Vitamin C und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare GmbH & Co. KG, Bußmatten 1, D-77815 Bühl

AKTION FIT FÜR DIE BERATUNG

► Einfluss von Sonnenlicht selbst herstellen kann. Um die Versorgung sicherzustellen, reicht es laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) in Deutschland für Erwachsene in den Sommermonaten aus, pro Tag ein Viertel der Körperoberfläche (Gesicht, Hände und Teile von Armen und Beinen) zwischen 12 und 15 Uhr je nach Hauttyp 5 bis 25 Minuten der Sonne aussetzen. In den Monaten von Oktober bis März genügt die Sonnenbestrahlung jedoch nicht, um die Vitamin-D-Produktion zu garantieren. Natürliche Quellen für Vitamin D sind gemäß DGE zum Beispiel Meeresfrüchte, Pilze und Eigelb. In seiner neuen Formulierung enthält Cetebe® Abwehr plus jetzt neu auch Vitamin D. Es handelt sich hierbei um das wirkungsvolle Vitamin D₃, das der menschliche Organismus selbst bilden und im Gegensatz zu Vitamin D₂ besser verwerten und speichern kann.

Ein starkes Trio Fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag lautet die Empfehlung der DGE für genügend Vitamine und Spurenelemente. Doch nicht immer lässt der Alltag es zu, diesen Ratschlag zu beherzigen. Wem es nicht gelingt, sich nach

doppelter Menge an Zink. Sie unterstützen das Immunsystem auf unterschiedliche Weise, ergänzen sich und kommen so der Gesundheit gleich dreifach zugute. Vitamin C und Zink greifen vornehmlich in jeweils eine der zwei verschiedenen Varianten des Immungeschehens ein, während Vitamin D im spezifischen und unspezifischen Immunsystem eine Rolle spielt. Das Nahrungsergänzungsmittel unterstützt das Immunsystem gleich dreifach.

Für jeden Tag Natürlich sollten wir darauf achten, ausreichend mit Vitamin C, Vitamin D und Zink versorgt zu sein, sodass kein Nährstoffdefizit entsteht. Cetebe® Abwehr plus kann eine sinnvolle Ergänzung zur täglichen Ernährung sein, denn seine Inhaltsstoffe tragen zur normalen Funktion der Abwehrkräfte bei – insbesondere in Zeiten und Situationen, in denen das Immunsystem besonders gefordert ist. Es ist für jeden geeignet, der gezielt seine Abwehrkräfte unterstützen möchte und die Nährstoffe nicht in ausreichender Menge zu sich nimmt. Bereits eine Kapsel Cetebe® Abwehr plus pro Tag bietet ausreichend Vitamin C, Vitamin D und Zink, um den empfohlenen Tagesbedarf eines Erwachsenen

VITAMIN-D-MANGEL: RISIKOGRUPPE SENIOREN

- + Ihre Vitamin-D-Synthese in der Haut ist herabgesetzt.
- + Die Vitamin-D-Zufuhr über die Nahrung liegt insgesamt weit unter der für Personen im Alter von über 65 Jahren empfohlenen Werte.
- + Der Beitrag der Eigensynthese nimmt zusätzlich ab, wenn der Aufenthalt im Freien verringert ist. Dies ist bei mobilitätseingeschränkten, chronisch kranken und pflegebedürftigen älteren Menschen häufig der Fall.

diesen Regeln zu ernähren, für den ist Cetebe® Abwehr plus mit seiner Dreifachkombination aus Vitamin C, Vitamin D und Zink eine hilfreiche Ergänzung, insbesondere in den Wintermonaten. Im neuen Cetebe® Abwehr plus sind die Nährstoffe Vitamin C, Vitamin D und Zink enthalten, jetzt sogar mit

zu decken (gemäß EU-Lebensmittelinformationsverordnung). Auch für Senioren, Schwangere, Stillende, Sportler, Diabetiker, Raucher oder Personen, die starken, körperlichen Belastungen oder zu wenig Sonnenlicht ausgesetzt sind, kann Cetebe® Abwehr plus eine sinnvolle Empfehlung sein.

DREIFACHE UNTERSTÜTZUNG

Hier punkten Vitamin C, Vitamin D und Zink. Besonders bei erhöhter, körperlicher Belastung, bei Stress sowie in der kalten Jahreszeit, in der es mehr Erkältungen gibt, kann Cetebe® Abwehr plus eine sinnvolle Empfehlung sein.

Das starke Trio trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei, denn

- + Vitamin C spielt eine wichtige Rolle im unspezifischen Immunsystem und unterstützt unter anderem die körpereigene Erst-Abwehr,
- + Zink spielt vor allem im spezifischen Immunsystem eine Rolle und wird für die Produktion von natürlichen Killerzellen und T-Zellen benötigt,
- + Vitamin D ist an Prozessen im unspezifischen sowie im spezifischen Immunsystem beteiligt.

Wirkungsvolles ZEITPERLEN®

Vitamin C Cetebe® Abwehr plus bietet hochdosiertes Vitamin C in Form von bewährtem ZEITPERLEN®-Vitamin C. In jeder Kapsel sind viele kleine, mikroverkapselte Vitamin-C-Perlen enthalten. Durch mehrere sich abwechselnde Schichten aus Vitamin C und einem langsam löslichen Lebensmittelüberzug wird der Nährstoff aus den Kügelchen in der Kapsel Schicht für Schicht an den Körper abgegeben. Der Organismus kann auf diese Weise kontinuierlich über mehrere Stunden hinweg mit Vitamin C versorgt werden und die Absorption des Vitamins ist aufgrund der retardierten Freisetzung verbessert. Vitamin C kann dadurch nahezu vollständig (98,6 Prozent) verwertet werden. ■

Martina Görz,
PTA und Fachjournalistin (FJS)



Chlorhexamed®

DIREKT

Effektiv und
direkt – mit
Applikations-
spitze!

Bei lokalen
Entzündungen
im Mundraum!



LINDERT NICHT NUR DIE SYMPTOME,
SONDERN SETZT AN DER URSACHE DER BAKTERIELL
BEDINGTEN ENTZÜNDUNG AN!

Chlorhexamed® DIREKT 1% Gel. Wirkstoff: Chlorhexidinbis(D-gluconat). **Zusammensetzung:** 1 g Gel enthält 10 mg Chlorhexidinbis(D-gluconat) sowie Hyetellose, Macrogolglycerolhydroxystearat (Ph.Eur.), Anethol, Nelkenöl, Zimtöl, Levomenthol, Ponceau 4R [E 124] und gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete:** Zur vorübergehenden unterstützenden Behandlung von bakteriell bedingten Entzündungen des Zahnfleisches (Gingivitis) und der Mundschleimhaut sowie nach parodontalchirurgischen Eingriffen. **Gegenanzeigen:** Bekannte Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff Chlorhexidinbis(D-gluconat), den Farbstoff Ponceau 4R [E 124], Zimt (gilt auch für Perubalsam: Kreuzallergie) oder einen der sonstigen Bestandteile. Bronchialasthma oder andere Atemwegserkrankungen mit ausgeprägter Überempfindlichkeit der Atemwege (Auslösen von Atemnot oder Asthmaanfällen). Nicht anwenden auf schlecht durchblutetem Gewebe. Chlorhexamed® DIREKT darf nicht ins Auge, in die Augenumgebung oder in den Gehörgang gebracht werden. Chlorhexamed® DIREKT sollte bei erosiv-desquamativen Veränderungen der Mundschleimhaut sowie bei Wunden und Ulzerationen nicht angewendet werden. **Nebenwirkungen:** Selten Überempfindlichkeitsreaktionen. In Einzelfällen wurden auch schwerwiegende allergische Reaktionen bis hin zur Anaphylaxie nach lokaler Anwendung von Chlorhexidin beschrieben. In Einzelfällen reversible Irritationen und desquamative Veränderungen der Mucosa. Bei Beginn der Behandlung kann ein brennendes Gefühl auf der Zunge auftreten. Es können reversible Beeinträchtigungen des Geschmackempfindens und ein reversibles Taubheitsgefühl der Zunge auftreten. Diese Erscheinungen verbessern sich üblicherweise im Laufe der Anwendung von Chlorhexamed® DIREKT. Es kann zu reversiblen gelb-bräunlichen Verfärbungen von Zahnhartgeweben, Restaurationen und Zungenpapillen (Haarzunge) kommen. An den Zähnen und Zahnfüllungen sind sie durch Zahnebürsten mit einer üblichen Zahnpasta jeweils vor der Anwendung von Chlorhexamed® DIREKT weitgehend zu vermeiden. (Mundhöhle und Zahnbürste zwischendurch gründlich mit Wasser ausspülen.) Ponceau 4R [E 124] kann allergische Reaktionen hervorrufen. Macrogolglycerolhydroxystearat und Zimt können Hautreaktionen auslösen. **Warnhinweis:** Enthält Macrogolglycerolhydroxystearat, Zimt, Levomenthol und Ponceau 4R [E 124]. **Weitere Informationen siehe Fachinformation.** Nebenwirkungsmeldungen richten Sie bitte ggf. an 0800/6645626 oder unternehmen@gsk_consumer.de.



FIT FÜR DIE BERATUNG

Liebe PTA, mit unseren Beiträgen, die wir im Februar, September und November gemeinsam mit dem langjährigen Apothekenpartner Glaxo SmithKline veröffentlichen, informieren wir Sie über wichtige Anwendungsbereiche der Produkte Zovirax®, Cetebe® und Physiogel. Indem die Gesundheitsfürsorge zunehmend in den Fokus Ihrer Kunden rückt, gewinnt dieses Sortiment an Bedeutung - und mit ihm Ihre Beratung zur bedarfsgerechten Selbstmedikation mit qualitativ hochwertigen Gesundheitsprodukten.

Die Redaktion

Lesen Sie im Heft den Artikel „Ein starkes Trio für die Abwehr“ ab Seite 90, notieren Sie die richtigen Antworten und schicken diese per Post, Fax oder via E-Mail an:

DIE PTA IN DER APOTHEKE
Stichwort »Abwehrkräfte«
Postfach 57 09 · 65047 Wiesbaden
Fax: 06 11/5 85 89-269
E-Mail: gewinnspiel@pta-aktuell.de

Absender, Apothekenanschrift und Berufsbezeichnung bitte nicht vergessen!

Das sind unsere Fragen im Oktober:

1. Aus welchen Bereichen besteht das Immunsystem?

- A Der direkten und indirekten Abwehr.
- B Dem komplementären und supplementären System.
- C Dem angeborenen und erworbenen Teil.

2. Welche Nährstoffe unterstützen die Abwehrkräfte?

- A Mangan und Vanadium.
- B Vitamin C, D und Zink.
- C Taurin und DHA.

3. Vitamin D ...

- A kann mithilfe von Sonnenlicht vom menschlichen Organismus hergestellt werden.
- B ist ein wasserlösliches Vitamin und muss immer über die Nahrung aufgenommen werden.
- C liegt im Organismus niemals in unzureichender Menge vor.

Einsendeschluss ist der 31.10.2014

Teilnahmeberechtigt sind nur Angehörige der Heilberufe sowie Apothekenpersonal. Die Verlosung erfolgt unter Ausschluss des Rechtsweges. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Pro Person wird nur eine Einsendung berücksichtigt. Mitarbeiter der GlaxoSmithKline Consumer Healthcare GmbH & Co. KG sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erkläre ich mich einverstanden, dass meine Adresse zum Zwecke des Gewinnversandes an die GlaxoSmithKline Consumer Healthcare GmbH & Co. KG weitergegeben wird.

MITMACHEN UND GEWINNEN!

**Folgende Preise stellt unser
Aktionspartner zur Verfügung:**

1. bis 20.Preis

Wenn es draußen wieder ungemütlich wird, ist es wieder an der Zeit, die Heizung anzumachen und es sich mit einer heißen Schokolade auf dem Sofa gemütlich zu machen. Jedoch gibt es meist ein Problem ... die Füße werden einfach nicht warm! Nun haben wir die Lösung gefunden mit den wunderbaren „HotSox“. Einfach einige Minuten in der Mikrowelle erwärmen und anziehen, schon sind die Füße nach einigen Minuten wohlig warm! Die glücklichen Gewinner können sich schon bald über diese tollen Hausschuhe freuen!



Eigenschaften:

- Super weiche Hausschuhe zum Erwärmen in der Mikrowelle oder im Backofen
- 90 Sekunden bei 800 Watt
- Speichern die Wärme für mehrere Stunden
- 100 Prozent natürliche Leinsamenmischung
- Oben und unten befinden sich Kissen im Schuh
- Innen und außen flauschig weich
- Gesamtgewicht 600 Gramm

**DIE PTA IN DER APOTHEKE und
GlaxoSmithKline Consumer Healthcare GmbH & Co. KG
freuen sich auf Ihre Teilnahme.**

PTA 
DIE PTA IN DER APOTHEKE

