

GESUNDHEITSTIPP



◆ **Neues aus der Naturmedizin von Prof. Hademar Bankhofer**
KK

Doppelschutz für das Immunsystem

Sicher haben Sie das auch schon beobachtet: Es gibt Freunde, Kollegen oder Bekannte, die sind unentwegt krank. Andere wieder strotzen vor Gesundheit. Die Erklärung liegt auf der Hand: Die einen haben ein starkes Immunsystem, die anderen schwache Abwehrkräfte.

Die Aufgabe lautet daher: Wir müssen Gefahren ausschalten, die unser Immunsystem schwächen. Das sind in erster Linie freie Radikale: aggressive Sauerstoffverbindungen, die im Körper vermehrt etwa durch Stress und Schlafmangel entstehen. Freie Radikale kommen in zwei Angriffsgruppen. Es gibt primäre und sekundäre Radikale. Beide sollten von verschiedenen Zellschutz-Faktoren neutralisiert werden. Es muss somit ein Doppelschutz für das Immunsystem aufgestellt werden.

So ist das neue „Immun complex“ entstanden: Gegen die sekundären Radikale werden Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, die Bioaktivstoffe Lycopin und Lutein, das Coenzym Q10 sowie Extrakte aus Citrusfrüchten, Olive und Granatapfel eingesetzt. Die beste Waffe gegen die primären Radikale ist das stark antioxidativ wirkende Enzym SOD (Superoxid-Dismutase) aus der speziell gezüchteten Cantaloupe-Melone. Den Doppelschutz fürs Immunsystem gibt es in Tablettenform als **Immun complex von Dr. Böhm®** in der Apotheke.

Eine Tablette täglich genügt.

Zwischen Trotzphase und Schulangst

Erziehung ist kein Kinderspiel: Ein neuer Ratgeber gibt Eltern Tipps. Vom richtigen Maß an Fürsorge bis zum Medienkonsum.



Rotzfreie Lauser oder ängstliche Knirpse: Auch Eltern können ratlos sein. Und ja, sie dürfen sich in der Erziehung Hilfe holen

CORBIS

BUCHTIPP



Das 5 x 5 der Elternschule gibt Tipps für die Erziehung, vom Säuglingsalter bis hin zur Pubertät; 51 Seiten, 12,90 Euro; Bestellung/Infos: Institut für Kind, Jugend und Familie. Tel. (0699) 16030015

ANZEIGE

Dr. Böhm® QUALITÄT AUS IHRER APOTHEKE

Die Kälte greift an: Immunkraft stärken! **JETZT NEU!**

- ✓ 36 Wirkstoffe stärken Ihr Immunsystem
- ✓ Super-Antioxidans aus der Melone (SOD)
- ✓ pflanzliche Zellschutzstoffe

Immun complex

Für die Gesundheit von morgen www.apomedica.com

Immer topinformiert über Neuigkeiten aus der Medizin
Neueste Nachrichten aus der internationalen Forschung
www.kleinezeitung.at/gesundheit

Mein Kind tanzt mir auf dem Kopf herum!“ Eine Aussage, mit der die Psychiaterin Maria Brunner-Hantsch oft konfrontiert ist. „Kinder zu erziehen wird tatsächlich immer schwieriger“, sagt sie. Viele Eltern leisten beispielsweise Überstunden im Job, Kinder kommen früh in Kontakt mit einer schnellen multimedialen Welt. Die Analyse der Psychiaterin: „Es zwei Extreme. Viele Kinder sind sich selbst überlassen, andere werden von ängstlichen Eltern überbehütet.“ Deshalb hat sie mit Philip Streit, dem Vorstand des Institutes für Kind, Jugend und Familie, nun einen Ratgeber für Eltern herausgegeben. Einige Tipps im Überblick. **Wie trotzig dürfen Kleinkinder sein?** In der „Trotzphase“ lernen sie, sich

von der Umwelt abzugrenzen. Lassen Sie Ihr Kind im sicheren Rahmen das „Neinsagen“ üben. Überfordern Sie Ihr Kind aber nicht mit vielen Entscheidungen. **Was dürfen Kindergartenkinder entscheiden?** Sie dürfen zwischen Alternativen wählen: „Willst du einen Apfel oder eine Banane?“ In wichtigen Dingen entscheiden die Eltern. Dabei brauchen Kinder keine unendlichen Erklärungen. Sagen Sie ruhig: „So ist es!“ Von Ihnen lernt Ihr Kind, wie man Entscheidungen trifft. **Wie behütet müssen Kinder sein?** Sehr. Trotzdem brauchen sie Raum für eigene Erfahrungen. Wie Sand zwischen den Zähnen schmeckt, kann etwa ein wichtiges Erlebnis sein. Werden Kinder überbehütet, können sie das Vertrauen in

ihre Fähigkeiten verlieren. **Müssen Kinder ständig unterhalten werden?** Nein. Denn nur wenn Ihrem Kind langweilig ist, kann es kreativ werden. Wenn es etwa vom Fernseher eingelullt wird, hat es keine Lust zu zeichnen. **Angst vor der Schule?** Üben Sie gemeinsam, damit Ihr Kind sieht, dass Übung dazugehört. Fördern Sie seine Stärken, damit es Erfolgserlebnisse hat. Was die Schwächen betrifft: Trauen Sie ihm klar zu, dass es eine schwierige Aufgabe trotzdem schafft. **Wie viel Medienkonsum darf sein?** Kinder vor der Pubertät sollten maximal eine Stunde pro Tag vor Fernseher oder PC sitzen. Wichtig: Eltern müssen genau wissen, was ihre Kinder anschauen.

ELISABETH PÖTLER

Heparovital®
Natürliche Hilfe für die Leber

Die Leber ist das zentrale Stoffwechselorgan zur Entgiftung im Körper: Wird die Leistung der Leber durch übermäßigen Alkoholgenuss, fettreiche und hochkalorische Ernährung eingeschränkt, steigen die Leberwerte an. Die Leber benötigt Unterstützung.

Normalisiert die Leberwerte
Heparovital® enthält den Extrakt der indischen Heilpflanze Glycosmis und Resveratrol, ein effektives Antioxidans, das auch in Rotwein enthalten ist. Diese Kombination unterstützt die Leber nach besonderer Belastung und normalisiert nachweislich erhöhte Leberwerte. Die enthaltenen Wirkstoffe besitzen regenerierende Eigenschaften und helfen der Leber bei der Entgiftung des Organismus.

Optimaler Leberschutz
Heparovital® Kapseln dienen zur speziellen Behandlung von oxidativen Schäden der Leber und unterstützen sinnvolle Maßnahmen zum Leberschutz, wie Alkoholkarenz und gesunde Ernährung. Die Wirkung auf die Leberwerte ist wissenschaftlich durch zahlreiche Studien gesichert und dokumentiert.



www.heparovital.com



Erhältlich nur in Ihrer Apotheke.

PZN: 3847613

Diätet. LM für besondere medizinische Zwecke.

Arthron – das Gelenk, vita – das Leben
Arthrovital®: natürliche Hilfe bei Rheuma und Arthrose

Arthrovital® wird bei Rheuma und Arthrose zur Linderung der Symptome eingesetzt. Boswellia mit Vitamin D3 eignen sich bei akuten und chronischen Schmerzen. Nicht nur bei entzündeten Gelenken, sondern auch bei Weichteilrheumatismus und Arthrosen.

Arthrovital® wird wegen bioaktiver Inhaltsstoffe zur Entzündungshemmung eingesetzt. Diese stoppt die Arthrose, Gelenke erholen sich, der Schmerz verschwindet. Sofortwirkung von der ersten Kapsel an.

Ohne Nebenwirkungen
Arthrovital® ist nach bisheriger Erfahrung völlig frei von Nebenwirkungen – es kommt zu keiner Entzündung der Magenschleimhaut, die bei herkömmlichen antirheumatischen Präparaten gefürchtet ist. Optimale Hilfe ohne Nebenwirkungen. Das Anti Rheumamittel Arthrovital® ist in allen Apotheken erhältlich. Eine weitere innovative Entwicklung von Dr. AUER®. Erhältlich nur in Ihrer Apotheke.



www.arthrovital.at



Erhältlich nur in Ihrer Apotheke.

Diätet. LM für besondere medizinische Zwecke.