

Werden Sie zur Knochenschwund-Aktivistin!

Noch eine typisches „Frauenproblem“ ist die Osteoporose (auch Knochenschwund genannt). Denn schon nach dem Einsetzen der „Wechseljahre“ steigt für sie das Risiko immer „weiche“ Knochen zu bekommen. Männer trifft es im Vergleich deutlich seltener und wenn, dann auch erst jenseits der 70.

Obwohl die Osteoporose schon seit längerer Zeit in aller Munde ist, scheint der Aufklärungsbedarf weiterhin groß zu sein. Nur wenigen Frauen ist anscheinend bewusst, dass sie eine höheres Risiko für Knochenbrüche aufweisen, als Menschen mit normaler Knochendichte. Und häufige Knochenbrüche (z.B. in Wirbelsäule, Hüfte oder Oberschenkel) können die Lebensqualität des Einzelnen durchaus stark beeinträchtigen.

Alarmsignale ernst nehmen

Erste Anzeichen für einen Knochenschwund ist eine Größenabnahme von mehr als 1 cm pro Jahr. Das sollte nicht als normaler Alterungsprozess angesehen werden, sondern als Alarmzeichen! Denn nun ist die Entmineralisierung des Knochens wahrscheinlich bereits im Gange. Calcium und Phosphate werden dem Knochen entzogen und das einst so feste Stützgerüst des Körpers wird immer weiter ausgehöhlt. Dabei kann man dieser Entwicklung mit einfachen Maßnahmen entgegenwirken. Es ist nur wichtig AKTIV zu werden. Und das im warsten Sinne des Wortes.

Bewegung macht stark

Denn körperliche Bewegung ist einer der Eckpfeiler der Anti-Osteoporose-Strategie. Wirbelsäulengymnastik und Krafitraining für die Beine stärken die Muskular, die ja ebenfalls zum Halteapparat unseres Körpers gehört und vermindern ganz nebenbei das Sturzrisiko! Zusätzliche Bewegung (Spazieren, Walken oder Radfahren) im Freien sichert die tägliche Portion Tageslicht, die für die Bildung von Vitamin D notwendig ist.

Vitalstoffe regulieren von Innen

Vitamin D fördert den Einbau von Calcium in die Knochen. Leider ist die Versorgung mit diesem wichtigen Vitalstoff in Deutschland bei den meisten zu gering. Und bei erhöhtem Bedarf, reicht auch die zusätzliche Eigenproduktion nicht mehr aus. Gemeinsam mit Calcium sollte Vitamin D daher bei Frauen mit geringer Knochendichte ergänzt werden.

Das in **NOW Bone Calcium (I6225)** verwendete Calciumhydroxylapatit entspricht in seiner chemischen Zusammensetzung der mineralischen Knochengrundsubstanz des Menschen. Angereichert mit Vitamin D, Magnesium, Zink, Mangan, Kupfer und Bor unterstützt es speziell die Neubildung von Knochensubstanz und den Einbau von Mineralien ins Skellet. Also werden Sie aktiv und sagen dem Knochenschwund den Kampf an – es lohnt sich!



podo medi
netherlands B.V.

Damit es Ihnen gut geht

Rigtersbleek Aalten 4
<http://www.podomedi.com>
E-mail: Info@podomedi.com
Tel. 08 00/93 15 15 15
Fax 08 00/93 16 16 16

Die Ausgabe 3/09 behandelt das Thema „Mann“.



Bleiben Sie kritisch!

In letzter Zeit ist eine Impfung speziell für Frauen in die Schlagzeilen geraten. Die Impfung gegen Krebs! Genauer und richtiger gesagt: Eine Impfung gegen Viren, die unter bestimmten Umständen Gebärmutterhalskrebs verursachen können, aber nicht zwangsläufig müssen. Mit massivem Werbeaufwand (sogar im Fernsehen laufen die Spots) einer erstaunlich schnellen Zulassung durch die Behörden und einer flächendeckenden Übernahme der Impfkosten durch die Krankenkassen wird diese Impfung propagiert wie kaum eine andere...

Ist doch prima könnte man denken, endlich wird mal was nur für uns Frauen getan! Um die Lage aber genau einschätzen zu können, sollte man sich einige Fakten vor Augen führen, bevor man sich für oder gegen eine solche Impfung entscheidet.

1. Der Impfschutz hält nur ca. 5 Jahre.

Da Mädchen zwischen 12 und 17 Jahren geimpft werden sollen, Frauen aber meist erst im Alter von 35 bis 55 und dann wieder jenseits der 65 an Gebärmutterhalskrebs erkranken, wären pro Frau also bis zu 10 Impfungen für einen langfristigen Schutz notwendig. Ob auch diese von der Kasse übernommen werden?

2. Gebärmutterhalskrebs ist keine häufig auftretende Erkrankung.

Zwar ist es richtig, dass es sich um die zweithäufigste Krebsart junger Frauen (zwischen 15 und 44 Jahren) handelt. Allerdings ist in dieser Gruppe die Krebshäufigkeit äußerst gering. Von insgesamt ca. 40 Millionen Frauen in Deutschland erkranken pro Jahr ca. 7.000. Das entspricht einer Häufigkeit von ca. 0,02%. Und das obwohl ca. 80% dieser Frauen in ihrem Leben eine Infektion mit einem sogenannten humanen Pappilom-Virus (HPV) durchgemacht haben. Zu verdanken haben wir diese Zahlen der verbesserten Vorsorgepraxis der letzten Jahre.



3. Nicht jede Infektion mit HPV führt zu Krebs.

Unter den Pappilom-Viren gibt es mindestens 16 verschiedene Subtypen, die sich in ihrer Aggressivität unterscheiden. Einige (5) führen nur zur Bildung unangenehmer, aber ungefährlicher Genitalwarzen, andere (7) können zwar Zellveränderungen hervorrufen, dabei muss es sich aber nicht unbedingt um Krebs handeln. Die letzte Gruppe (4 Subtypen) steht häufig mit der Entstehung von Krebs in Verbindung. Die bisher zugelassenen Impfstoffe richten sich gegen nur 2 der aggressivsten Subtypen (gemeinsam verantwortlich für ca. 70% der Gebärmutterhalskarzinome), bzw. gegen 2 Typen, die nur Warzen verursachen.

vitamin b



Inhalt	Bleiben Sie kritisch!	S. 1
	Die Schwächen einer Frau	S. 2/3
	Werden Sie zur Knochenschwundaktivistin	S. 4
	Rätselspaß	S. 4



Liebe Leser!

Nachdem wir uns zu Beginn des Jahres mit einer nicht so

bekanntem, aber trotz dem nicht seltenen Stoffwechselstörung beschäftigt haben, unter der vor allen Frauen leiden, wird diese Ausgabe von vitamin b sich nur mit den speziellen Problemen des weiblichen Körpers beschäftigen. Und das dürfte ja auch für die Herren unter Ihnen nicht vollkommen uninteressant sein...

W. Schallmey
Wolfgang Schallmey
General Manager

Es kann also keinesfalls von einer generellen Impfung gegen Krebs gesprochen werden! Erst recht nicht, da man aus Studien zu anderen Impfstoffen weiß, dass nach einer flächendeckenden Impfung gegen bestimmte Subtypen, meist andere deren Stelle einnehmen und die Krankheit weiterhin verursachen.

Also bleiben Sie kritisch, wenn es um Ihre Gesundheit geht. Wägen Sie Vor- und Nachteile sorgfältig ab und nutzen Sie auch weiterhin das Vorsorgeangebot Ihres Arztes: Das bietet Ihnen die größte Sicherheit...

rätsel spass

1. Preis:

Ein Warengutschein über 30 Euro von podo medi

2. Preis:

Eine CD der Gruppe Aaron/Frankreich
Eine Musik wie ein letztes Glas Rotwein

3. Preis:

Ein Buch über basische Körperpflege. Schönheit und Wohlbefinden durch Entsäuerung über die Haut

Senden Sie das Lösungswort bis zum 31.06.2009 an podo medi. Unter allen richtigen Einsendungen werden die Preise verlost. Auflösung und Bekanntgabe der Gewinner in der nächsten Ausgabe von „vitamin b“.

Lösungswort:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19

behausung	auf sich zu	feiner Spott	Südtucht	Fluss durch Florenz	Telefonat	Finanzierungsform, Mietkauf
chinin	16			5		Firmenzeichen, Signet
griechische Göttin			Meeresäugetier		3	
		10		fressen (Wild)	große Menge	17
Stadt in Kanada	span. Maler, Grafiker (Pablo)		Gefäßhöhle	stiel und geziert (ugs.)		12
kurze Begegnung	18		6		Weltorganisation (Abk.)	
			vergangen, verstrichen	kleine Brücke	7	Umbruch, Umschwung
Bein-gelenk	weit abgelegen	15	Feld- und Wiesentier		Burg in der Eifel	hartz-reiches Kleinfarnholz
lang gestreckte Gewebezelle	11		14	eine Blume, ein Gewürz		19
				2	Facha, Faserpflanze	
alt-medisch	8	Ärger, Verdross			9	Abkürzung für Edition
Oper von Bellini			Bühnen-auftritt			1

Die Schwächen einer Frau oder Gesundheit für den weiblichen Organismus

Natürlich gibt es auch unter den Frauen unterschiedlichste Arten von Menschen. Einige Verhaltensweisen scheinen sich jedoch durch das ganze Geschlecht zu ziehen wie ein roter Faden. Und auch wenn wir an einigen Stellen (mit Absicht

ein wenig übertreiben, so hoffen wir doch dass, Sie meine Herren Ihre Mütter, Partnerinnen und Töchter und Sie liebe Frauen sich und Ihre Geschlechts-Genossinnen mit einem Augenzwinkern wiedererkennen können...

Wie frau auf sich achtet...

Frauen interessieren sich im Allgemeinen sehr für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit. Was beim Schönheitsbewusstsein mit Kosmetikstudio und Friseur beginnt, setzt sich auch fort wenn es um den Rest des Körpers geht. Frauen kennen Ihre Muttermale wie ihre Westentasche und lassen regelmäßig vom Hautarzt prüfen, ob auch wirklich alle „unbedenklich“ sind. Sie gehen seit frühesten Jugend gewissenhaft zu Vorsorgeuntersuchungen beim Gynäkologen und bewahren ihre Laborzettel vom letzten Routine Check-up sorgfältig auf, um später im großen Gesundheitsrat-

das bringt mich ja nicht um!“ So kann es manchmal sein, dass therapierbare Beschwerden als normal angesehen, akute Infekte verschleppt und damit chronisch gemacht werden oder dass ernsthaftere Geschehen einfach als harmlos abgetan werden.

Also: Mehr Mut zum Abklären, meine Damen! Denn viele Unstimmigkeiten können – rechtzeitig erkannt – mit einfachen Mitteln ausgeglichen werden. So sparen Sie sich u. U. auch gleich noch die gefürchtete „chemische Keule“!

dargestellt) oder während der Wechseljahre können die körperlichen und seelischen Beeinträchtigungen durch Hormonschwankungen so stark werden, dass sich die Frauen sowohl am Arbeitsplatz also auch im Freundeskreis und Familie erheblich eingeschränkt sehen. Neuere Untersuchungen haben sogar ergeben, dass auch Essstörungen junger Mädchen und Frauen mit einem gestörten Verhältnis der Geschlechtshormone einhergehen können.

... kann die Natur Ihnen Halt geben! In all diesen Bereichen ist es wichtig, das Gleichgewicht auf natürliche Weise wieder

herzustellen. Chemische Hormontherapien von „außen“ bedeuten immer einen weiteren Eingriff in das instabile Gefüge, der vom Körper nur schlecht verarbeitet werden kann. Sinnvoller ist es, durch den gezielten Ausgleich von Defiziten und das Erkennen von Schwachstellen, die Selbstregulation des Hormonsystems anzuregen und zu stärken. Phytohormone (d.h. hormonähnliche Substanzen aus Pflanzen) können diese Aufgabe bestens übernehmen. Denn diese Stoffe werden vom Körper nur dann verwendet, wenn sie auch wirklich gebraucht werden und überlagern nicht den individuellen Bedarf. Außerdem

sind sie ausgewogen dosiert, allgemein gut verträglich und nebenwirkungsfrei. Phytohormone z.B. aus **Rotklee (19216)** oder **Soya (18992)** sollten



einerseits entspannenden und andererseits aktivierenden und sexualisierenden Wirkung. Und auch die **Maca-Pflanze (19190)**, ein Andengewächs, das in Südamerika traditionell zur Stärkung und Anregung eingesetzt wird, kann neben Immunsystem und allgemeiner Leistungsfähigkeit auch die Lust auf die Liebe steigern – übrigens bei Mann und Frau...

... und schenken Leben!

Denn wenn es mit der Liebe läuft, dann lässt – vorausgesetzt frau findet, dass der richtige Zeitpunkt gekommen ist – auch meist der Klapperstorch nicht mehr lange auf sich warten. So beginnt die sicher weiblichste Zeit im Leben einer Frau: die Schwangerschaft und Stillzeit. Eine Zeit, die den Frauen vieles gibt aber auch vieles abverlangt. Der Organismus vollbringt

Produkt-Tipps für Frauen

NOW EVE (17228)

Ein Multivitamin, das speziell auf die Bedürfnisse des weiblichen Organismus abgestimmt ist. Zusätzlich zu allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen sind Phytoöstrogene aus Soya, sowie Kieselerde, Taigawurzel, Yamswurzel, Dong Quai („Ginseng für Frauen“) und Gelee Royale enthalten. Diese Vitalstoffe tragen zur Harmonisierung des Hormonhaushaltes, zur Stabilisierung der Abwehr, Stärkung des Kreislaufes und zur Gesunderhaltung von Haut, Haaren und Nägeln bei. Ein Rundum-paket also für die gesundheitsbewusste Frau.



90 Tabletten

34,33 EUR



Frauen-Fall(e): Blasenentzündung!

Leider trifft diese unangenehme Geschichte meist das weibliche Geschlecht. Weil Frauen eine relativ kurze Harnröhre haben, können Keime besonders gut in die Blase aufsteigen. Vor allem wenn kalte Füße, freier Bauch und angegriffenes Abwehrsystem aufeinandertreffen.

Off kommt es immer wieder zu Infektionen und nicht selten soll ein Antibiotikum Abhilfe schaffen. Doch damit sind meist nur kurzfristige „Erfolge“ zu verzeichnen. Umfassender hilft auch hier die natürliche Variante: Bringen Sie Wärme an Füße, Bauch und Nierengegend und trinken Sie viel! Am besten Tee mit Goldrute, Bärentrauben- und Birkenblättern.

Cranberry Extrakt (19075) hilft zusätzlich das Milieu in der Blase für Bakterien ungemütlich zu machen und diese zu vertreiben. Ähnliches leistet auch **D-Mannose (18908)**.

Dieser Einfachzucker verhindert, dass sich Bakterien an der Blasenwand festsetzen und dort krankmachende Kolonien bilden.



geber nachzulesen, wie es in Ihrem Körper denn nun aussieht. Und wenn dann wirklich etwas einmal nicht stimmen sollte, dann sind sie auch bereit, etwas dagegen zu unternehmen: Am liebsten mit sanften Methoden wie Hausmitteln, Homöopathie, Massagen oder Vitalstoffen. Etwas größer ist die Hemmschwelle bei Medikamenten, die für ihre Nebenwirkungen bekannt sind.

... oder was sie davon abhält!

Das Interesse am eigenen Körper und der Wille das Schicksal selbst in die Hand zu nehmen und aktiv mitzugestalten kann ein großer Vorteil sein. Denn wer gut informiert ist und frühzeitig handelt, der gewinnt im Ernstfall wertvolle Zeit!

Leider neigen Frauen aber auch dazu ihr Leiden lange Zeit zu ertragen. Sie reden zwar gerne und ausführlich über ihre Beschwerden, schließen aber meist mit den Worten: „Aber

Wenn Frauen Achterbahn fahren...

Ganz besonders bedeutsam ist für Frauen ein ausgeglichener Hormonhaushalt. Kleinste Schwankungen in diesem Bereich können das empfindliche Gleichgewicht ins Wanken bringen und große Auswirkungen haben. Jede Frau, die schon einmal kurz vor dem Einsetzen ihrer Periode am liebsten den nächsten Süßwarenladen überfallen oder den ganzen Tag voller Selbstzweifel weinend im Bett verbracht hätte, kann ein Lied davon singen. Doch nicht immer bleibt es bei harmlosen Absonderlichkeiten. Hormonschwankungen können auch ernst zu nehmende Beschwerden nach sich ziehen. Im Bereich der Sexualhormone kann es bei jüngeren Frauen zu Zyklusschwankungen kommen. Wird die Eireifung beeinträchtigt, so ist es für diese Frauen schwierig schwanger zu werden.

Auch im Rahmen des sogenannten prämenstruellen Syndroms (oben stark verharmlost

kurmäßig über einen längeren Zeitraum zugeführt werden, um das Hormongleichgewicht zu stabilisieren.

Frauen lieben...

Auch zum Teil hormonell bedingt – viel eher aber Kopsache und Herzensangelegenheit – ist bei Frauen die Libido. Ein heikles Thema, dass viel zu schnell in die „verbotene“ Ecke gestellt wird. Dabei gibt es auch bei vielen Frauen das Bedürfnis das sexuelle Empfinden und Verlangen intensiver zu erleben. Neben Entspannungstechniken und Übungen, die dabei helfen den eigenen Körper und das eigene Ich besser kennen zu lernen und zu lieben, eignen sich auch hier Pflanzen als tatkräftige Helfer.

Damiana (19078) beispielsweise regt mit ihren ätherischen Ölen und Bitterstoffen die Durchblutung des Unterleibes an. Besonders Frauen profitieren von dieser



in dieser Zeit wahre Höchstleistungen – auch wenn sich das kaum eine Frau wirklich bewusst macht. Meist merkt sie erst im Nachhinein wieviel Energie und Kraft sie aufbringen musste, nämlich dann wenn sie sich geschwächt, übermüdet und häufig krank als (dennoch) glückliche Mutter wiederfindet. Vorsorge ist besser als Nachsorge! Deshalb lieber zu früh als zu spät mit der Vitalstoffversorgung beginnen.

NOW Prenatal (17250) enthält eine Vielzahl an Vitaminen und Mineralien, die speziell auf die Bedürfnisse in Schwangerschaft und Stillzeit abgestimmt sind. Zusätzlich harmonisieren Probiotika (z.B. **Lactobacillen und Bifidobakterien: 18320**) die Verdauung und **DHA-250 (18040)** unterstützen die gesunde Bildung von Nerven- und Gehirnzellen des Babies.



NOW Female Balance (17255)

Dieses Produkt bietet eine ausgewogene Kombination aus Pflanzenextrakten und Vitaminen zur natürlichen Harmonisierung des weiblichen Hormonhaushaltes. Ob Zyklusschwankungen, Verstimmungen vorm Einsetzen der Regelblutung (PMS) oder Wechseljahrsbeschwerden – mit Mönchspfeffer, Yamswurzel, Borretschöl, Dong Quai sowie Folsäure und Vitamin B 6 können verschiedenste hormonelle Unstimmigkeiten mit der Kraft der Natur wieder in Balance gebracht werden.



90 Kapseln

27,71 EUR