

LINDENBLATT EINE INFORMATION IHRER LINDENAPOTHEKE

LINDEN APOTHEKE

Franz- H. Hemsing | Apotheker

Ausgabe 11 | 2023

Immunsystem stärken durch Vitamine und Mineralstoffe

Eine ausreichende Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen ist für alle Körpersysteme wichtig – etwa für das Immunsystem, das Herz-Kreislaufsystem, das Nerven-, Verdauungs- oder Fortpflanzungssystem. Die dafür erforderlichen Vitamine und Mineralstoffe müssen größtenteils von außen zugeführt werden.

Die folgenden 4 Vitamine und Spurenelemente sind für das Immunsystem von besonderer Bedeutung:

Vitamin C: Auch unter der Bezeichnung Ascorbinsäure geläufig, ist Vitamin C das erste, was einem zum Thema Immunsystem stärken einfällt.

Vitamin D: Das gern als Sonnenvitamin bezeichnete Vitamin ist ein wahres Multitalent unter den Vitaminen, das an zahlreichen Stoffwechselprozessen beteiligt ist, u. a. in Muskeln, Knochen und im Immunsystem. Das eine Vitamin D Supplementierung essenziell ist, ist mittlerweile allgemein akzeptiert.

Zink: Betrachtet man die vielseitigen Aufgaben von Zink im Körper, so müsste es eigentlich viel mehr Aufmerksamkeit bei unserer täglichen Ernährungsplanung bekommen. Die einen nehmen es für Haut, Haare, Nägel, die anderen aus Gründen der Fruchtbarkeit. Eine seiner Funktionen ist der Beitrag zur normalen Funktion unseres Abwehrsystems.

Selen: Selen ist ein äußerst spannendes Spurenelement, mit dem Du Dich einmal genauer auseinandersetzen solltest. Wer sich nicht gerade intensiver mit seiner Schilddrüse befasst, beschäftigt sich eher selten mit Selen, dabei hat es wichtige Funktionen, etwa beim Zellschutz vor oxidativem Stress.

Weitere Mikronährstoffe, die einen Beitrag dazu leisten, damit Dein Immunsystem normal funktioniert, sind: Vitamin A, die B-Vitamine B6, B12, die ebenfalls zu den Vitaminen der B-Gruppe gehörende Folsäure (Folat) sowie die Spurenelemente Eisen und Kupfer.





Linden Apotheke
Letter Straße 35
48653 Coesfeld
Telefon 0 25 41 | 94 80 0
Telefax 0 25 41 | 94 80 20
info@lindenapotheke-coesfeld.de
www.lindenapotheke-coesfeld.de

Öffnungszeiten: Mo, Di, Do: 8.30 - 19.00 Uhr Mi, Fr: 8.30 - 18.30 Uhr Sa: 9.00 - 14.00 Uhr





Unsere Angebote* im November

LINDEN **APOTHEKE**

Hochwertige Produkte für Gesundheit und Wohlbefinden

Vitamin D₃ Hevert®

das Power-Vitamin für Immunabwehr, Knochen und Vitalität.**



BoxaGrippal® forte Erkältungstabletten

Bei Schnupfen mit Kopf-, Hals- und Gliederschmerzen sowie Fieber.**



12 Tabletten statt 15,02€ UVP 11,50€ Sie sparen 23%

Orthomol® immun pro

Granulat und Kapseln zur Stärkung des Immunsystems und der Darmflora.**



Orthomol® immun

Trinkfläschen und Tabletten zur Stärkung des Immunsystems.**



7 Stück statt 22,99 € UVP 17,90€

Sie sparen 22%

Wick VapoRup®

Erkältungssalbe zum Einreiben auf Brust und Rücken. Es ist wirksam bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit und Verschleimung.**



50g statt 13,99 UVP Sie sparen 23%



Tantum Verde® Gurgellösung

Entzündungshemmende Gurgellösung bei Halsschmerzen.**

> 40ml statt 12,13€ UVP 9,50€ Sie sparen 21%

Zink beta® 25mg

zum Ausgleich und zur Prophylaxe eines Zink-Mangels.**



Vitasprint®

ein hochdosiertes Arzneimittel für den täglichen Vitamin-B12-Bedarf.**



Sinupret® extract

Bei akuten, unkomplizierten Entzündungen der Nasennebenhöhlen mit Symptomen wie Schnupfen, verstopfte Nase



und Kopfdruck.**

20 Tabletten statt 15,40 € UVP



Prospan® Hustenliquid

schleimlösender und hustenberuhigender Saft für Erwachsene .**

> osml statt 9,47 UVP Sie sparen 26%

Sidroga® Erkältungstee

Wohltuender Tee bei Erkältungsbeschwerden.**



ANGEBOT: Sie erhalten mit diesem Coupon einen Rabatt von

Gültig bis 30.11.2023. Sie erhalten mit diesem Coupon einen Rabatt von 15% auf einen Artikel Ihrer Wahl.

Ausgenommen ist eine Rabattgewährung auf rezeptpflichtige Medikamente

*Nur so lange der Vorrat reicht, Abgabe in handelsüblichen Mengen. Für Fehler keine Haftung. Gültig vom 01.11.2023 bis 30.11.2023. Alle Preise inklusive gesetzliche Mehrwertsteuer. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.