

# FIT SEIN- FIT BLEIBEN!

---

VORTRAG VON ROLAND ENGELI, EIDG. DIPL. DROGIST



# VORSTELLUNG

---

- Roland Engeli
  - Drogist
  - Betriebsleiter der Aemisegger Apotheke und Drogerie
  - Spezialist für Naturheilmittel



# AEMISEGGER APOTHEKE DROGERIE PARFÜMERIE

---



# WANN HABEN SIE DAS LETZTE MAL.....

---

- Einen Purzelbaum gemacht?



# WANN WAREN SIE DAS LETZTE MAL IM .....

---

- Vita Parcour?



# WANN HABEN SIE DAS LETZTE MAL.....

---

- Hula Hoop Reifen geschwungen?



# WANN HABEN SIE DAS LETZTE MAL.....

---

- Das Tanzbein geschwungen?



# WANN SIND SIE DAS LETZTE MAL.....

---

- Einen 100 Meter Lauf gerannt?



# WANN SIND SIE DAS LETZTE MAL.....

---

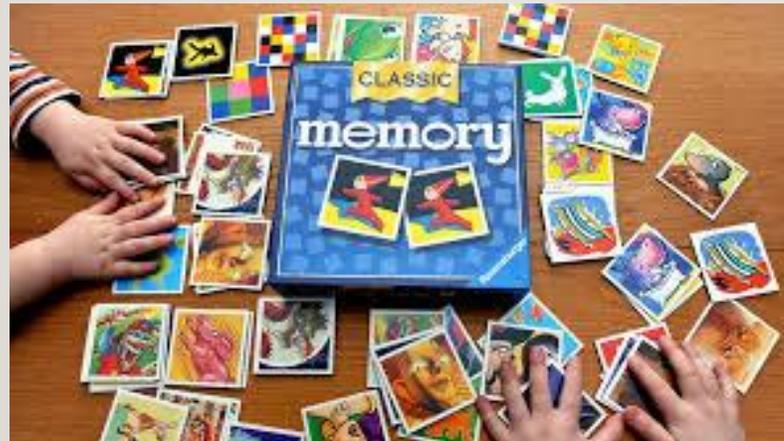
- 200 Meter geschwommen?



# WANN HABEN SIE DAS LETZTE MAL.....

---

- Ein Memory gespielt?



WAS BEDEUTET FIT SEIN?

---



# WIE IST IHRE....

---

- Energie und Leistungsfähigkeit

# WIE IST IHR.....

---

- Schlaf und Ihre Regeneration

# WIE IST IHRE.....

---

- Stimmung und Zufriedenheit (Lebensfreude)

# WIE IST IHRE.....

---

- Stresstoleranz

# WIE IST IHRE....

---

- Fitness, Ausdauer, Kraft, Kondition, Beweglichkeit

# WIE IST IHRE.....

---

- Konzentration und Gedächtnis

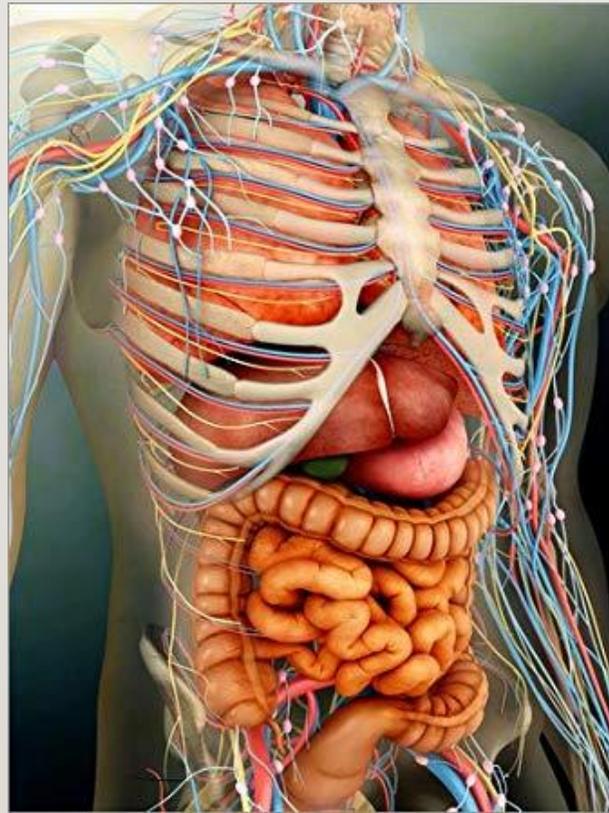
# WAS BEDEUTET GESUND SEIN?

---

- Körper und Seele gehören zusammen
- Ich fühle mich fit und gesund:
  - energie- und kraftvoll
  - körperlich beschwerdefrei
  - seelische Balance (Einklang mit Umwelt, Selbstwert, Vertrauen, Sicherheit, Mitgefühl, Liebe)
- Unsere Gedanken und unser Wohlbefinden haben Einfluss auf Stoffwechsel, Hormone und Botenstoffe.
- Unser Stoffwechsel hat umgekehrt Einfluss auf unsere Psyche.

# UNSER KÖRPER- EIN WUNDERWERK

---



# HERZ-KREISLAUF-SYSTEM

---

- Ziel: Aufnahme, Transport und Abgabe von Sauerstoff, Kohlendioxid, Nährstoffen in die Körperzellen Zellen
  - Organe: Herz, Lunge, Arterien und Venen
  - Transportflüssigkeit Blutserum

# STOFFWECHSEL

---

- Ziel: Verdauung, Aufnahme, Aufbau und Energie
  - Organe: Magen, Darm, Leber, Niere

# BEWEGUNGSAPPARAT

---

- Ziel: Bewegung, Fortbewegung, Arbeit, Sport
  - Knochen, Gelenke, Sehnen und Bänder, Knorpel

# GEDÄCHTNIS

---

- Ziel: Lernen, Speichern, Anwenden, Gefühle, Steuerung etc.
  - Gehirn und Hormondrüsen

# WAS ALLES FALSCH LÄUFT!

---

## Schlechte Ernährung

- Zu hoher Zuckerkonsum (Süßigkeiten, Weissbrot...)
- Schlechte Fette (Fast Food, Fleischkonsum, Fertiggerichte...)
- Alkohol (Darm und Leber werden stark beansprucht)
- Rauchen (Lunge und Herz-Kreislaufsystem, Hormone)
- Stress (Ausschüttung von Adrenalin und Cortisol, alle Organe betroffen)
- Bewegungsmangel (Übergewicht, Herz-Kreislauf, Stoffwechsel, Beweg.app)
- Übergewicht (Herz-Kreislauf, Stoffwechsel, Bewegungsapparat, Hormone)
- Medikamente

# WAS ALLES FALSCH LÄUFT

---

- Unsere Lebenserwartungen ist zwar in den letzten Jahren stetig gestiegen, aber auch die Erkrankungen aus unserem Fehlverhalten.
  - Übergewicht
  - Diabetes
  - Cholesterin
  - Bluthochdruck
  - Depressionen
  - Allergien und Unverträglichkeiten
  - Verdauungsbeschwerden (Blähungen, Magenbrennen, Verstopfung, Reizdarm)

# WAS ALLES FALSCH LÄUFT

---

- Die meisten Menschen essen zu viel. Von einem Viertel dessen, was sie verzehren, leben sie, von den restlichen drei Viertel leben die Ärzte.

# ZAUBERFORMEL: BALANCE

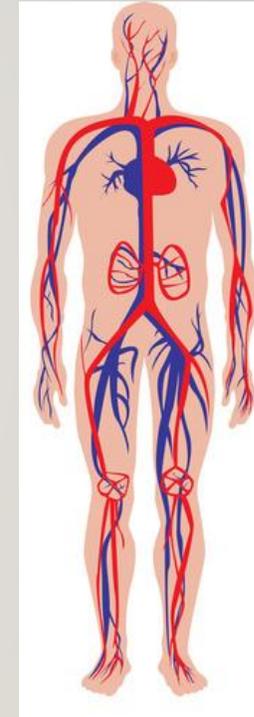
---

- Balance herstellen
  - Säure- Basen- Haushalt (Basische Nahrungsmittel)
  - Darmflora (Ballaststoffe, Präbiotika, Probiotika)
  - Bewegung (Durchblutung und Reiz für die Produktion der Knochenaufbauzellen, Gewicht)
  - Gedächtnistraining (wie Muskel... nimmt ab wenn nicht gebraucht), Darmflora, Durchblutung
  - Herz-Kreislauf..... Bewegung, Herzstärkung, Cholesterin, Blutfließeigenschaft
  - Stoffwechsel, Verdauung optimal, Leber, Darmflora, Niere, Entgiftung...
  - Hormone...Drüsen ganzheitlich betrachtet

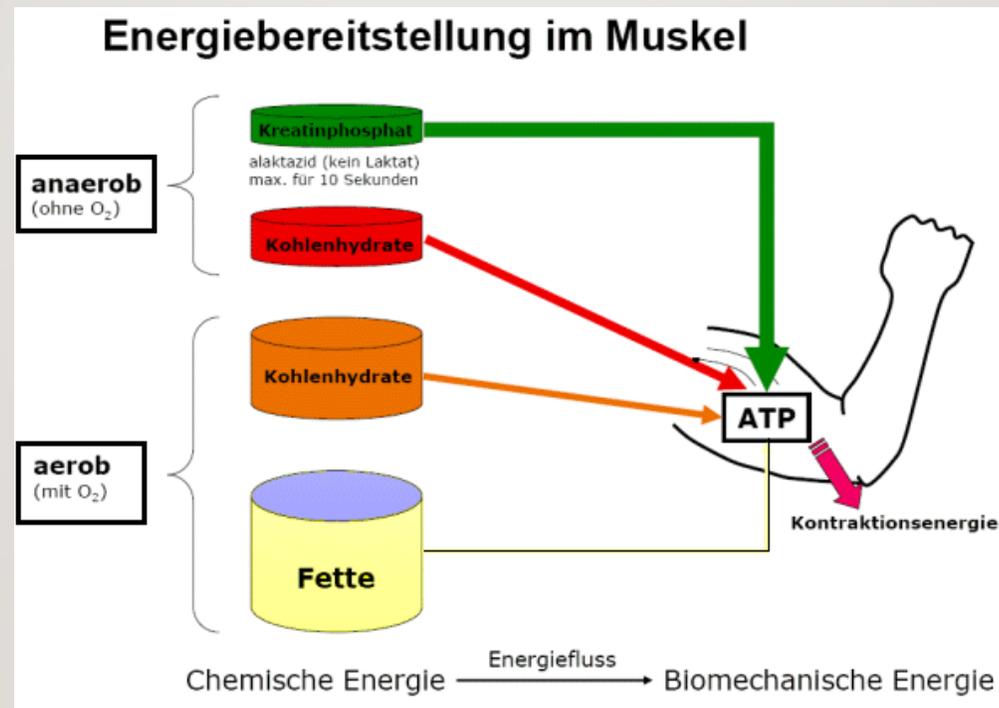
# HERZ-KREISLAUF-SYSTEM

---

- Ziel:
  - Den ganzen Körper mit Sauerstoff, Nährstoffen und Substanzen zu versorgen
  - Kohlendioxid und Abfallstoffe auszuscheiden (Lunge, Niere)
  - Wärmeregulierung
  - Immunsystem



# ENERGIESTOFFWECHSEL



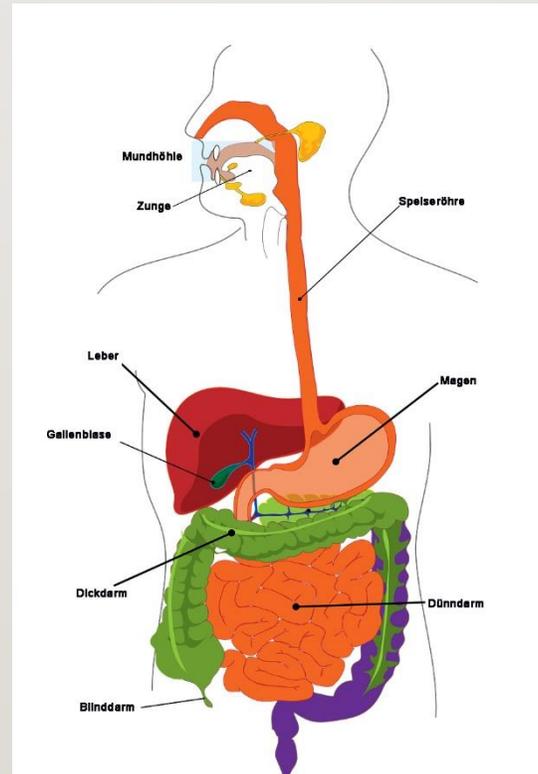
# BALANCE HERZ-KREISLAUF

---

- Bewegung (Sport, Puls , Herzfrequenz, Sauerstoffzufuhr, Muskel, Gefässe)
- Tiefenatmung (Entspannung, Sauerstoffzufuhr)
- Gesunde Ernährung
  - Omega 3- Fettsäuren (Fischöl), mehrfach ungesättigte Fettsäuren
- Gewicht BMI (Körpergewicht: Grösse (m<sup>2</sup>))
- Natürliche Heilmittel
  - Co Enzym Q10, Ginkgo, Weissdorn, Knoblauch, Tromboflow, Pygenol
  - Eisen

# BALANCE STOFFWECHSEL

---



# BALANCE STOFFWECHSEL

---

- Ein guter Stoffwechsel ist die Basis, damit wir uns gesund und fit fühlen

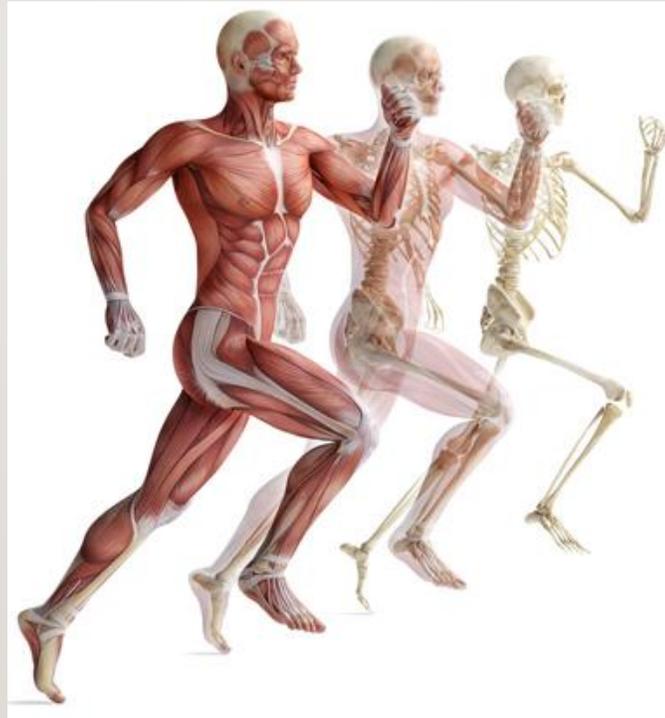
# BALANCE STOFFWECHSEL

---

- Gesunde Ernährung
- Säure Basen Haushalt (PH- Wert, Entzündungen, Osteoporose, Verspannungen)
- Bewegung (Anregung aller Organe, Herz-Kreislauf)
- Ballaststoffe (Nahrung für Darmbakterien, Stuhl, Cholesterin)
- Darmflora (Bakterienstämme, Ballaststoffe)
- Leber- Gallen- Kur
- Genügend Flüssigkeit (Niere)
- Genügend Vitamine und Mineralstoffe (Multivitamin und Mineralstoffpräparat)
- Natürliche Heilmittel
  - Probiotische Produkte, Bitterstoffe (Löwenzahn, Artischocke, Mariendistel)

# BALANCE BEWEGUNGSAPPARAT

---



# BALANCE BEWEGUNGSAPPARAT

---

- Bewegung (Gelenke, Bänder, Sehnen, Knochen, Herz, Muskulatur, Psyche)
- Gewicht (Gelenkbelastung, Herz-Kreislauf-System)
- Gesunde Ernährung (Kalorien, Säure-Basen- Haushalt, Eiweiss)
- Natürliche Heilmittel
  - Omega 3- Fettsäuren, Mineralstoffe, Vitamin D3, Calcium, Magnesium (Basenpulver)

# BALANCE GEDÄCHTNIS

---

- Das Gedächtnis ist wie ein Muskel, wenn man ihn nicht genügend benützt, nimmt die Leistung entsprechend ab
- Gesunde Ernährung
- Bewegung (Psyche, Herz-Kreislauf, Sauerstoff)
- Darm und Leber(Darmdurchlässigkeit, Darm-Leber-Hirnschranke)
- Natürliche Heilmittel
  - Ginkgo, Lezithin, Vitamine und Mineralstoffe, Probiotica, Knoblauch, Bitterstoffe,

# NATÜRLICHE HEILMITTEL ALS UNTERSTÜTZUNG

---

- Es gibt viele ausgezeichnete und natürliche Heilmittel, um die Balance im Körper zu unterstützen und die Selbstheilungskräfte zu mobilisieren.
- Je nach Beschwerden müssen diese über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.
- Sie können sowohl vorbeugend wie auch zur Therapie verwendet werden
- Einen Fachperson klärt ab, ob die natürlichen Heilmittel zu anderen Medikamenten eingenommen werden dürfen

# WEISSDORN

---

- Wirkung:
  - Reguliert den Herzrhythmus, verbessert die
  - Sauerstoffversorgung, steigert die Koronar- und Myokarddurchblutung, verbessert die
  - Kontraktionskraft und das Schlagvolumen
- Anwendung:
  - Herzbeschwerden bei Stress, Nervosität
  - Altersschwäche, Müdigkeit
  - Störung des Blutdrucks



# GINKGO UND GINSENG

---

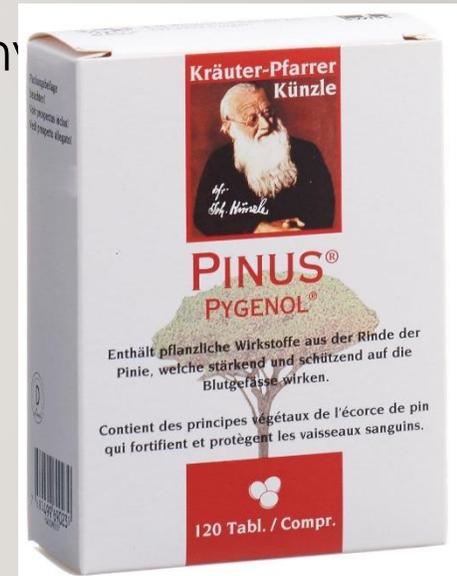
- Ginkgo (seine Urform existiert seit 250 Millionen Jahren)
- Wirkung:
  - Fördern die Gehirndurchblutung (Sauerstoffversorgung)
- Anwendung:
  - Gedächtnis und Konzentration
  - Schwindel
  - Tinnitus
- Ginseng
  - Verbessert die mentale und körperliche Leistungsfähigkeit



# PINUS PYGENOL (WIRKSTOFF PYCNOGENOL)

---

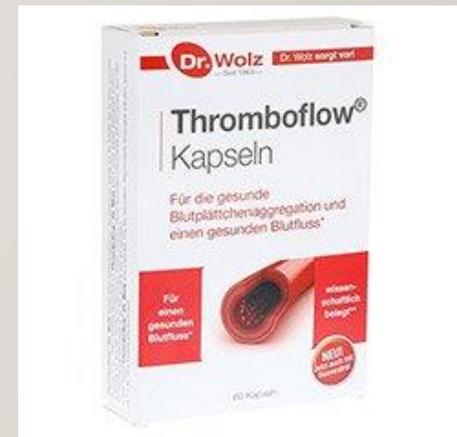
- Stärkt und schützt Blutgefäße (Arterielle und venöse Beschwerden)
- Verbessert die Zirkulation, weitet die Gefäße
- Antientzündliche Wirkung
- Schutzwirkung auf das Gewebe und die Gefäße



# THROMBOFLOW

---

- Wasserlöslicher Tomatenkonzentrat WSTC (enthält mehr als 30 sekundäre Pflanzenverbindungen)
- Verhindert die Klebrigkeit der Thrombozyten, vermindert dadurch deren Verklumpungsneigung (Aggregation) und sorgt auf diese Weise für einen gesunden Blutfluss
- Wirkung innerhalb 1,5 Stunden und bis zu 18 Stunden



# KNOBLAUCH

---

- Wirkung:
  - Blutdrucksenkend
  - Verbessert die Fließeigenschaft des Blutes
  - Cholesterinsenkend
- Anwendung:
  - Erhöhter Blutdruck
  - Erhöhte Cholesterinwerte
  - Vorbeugend gegen Arteriosklerose



# COENZYM Q10

---

- Wirkung:
  - Wichtiger Bestandteil des Energiestoffwechsels
  - Effektives Antioxidans
  - Stabilisierung von Zellmembranen
  - Unterstützt die normale Herzfunktion
- Anwendung:
  - Herz-Kreislauf-Erkrankungen
  - Bluthochdruck
  - Erhöhte Cholesterinwerte
  - Migräne
  - Erschöpfungszustände, Burnout,
  - Bei Einnahme von Statinen (Coenzym Q10 –Mangel)

# VITAMIN D3

---

- Wirkung:
  - Aufnahme von Calcium aus der Nahrung in den Körper
  - Einlagerung von Calcium in die Knochen
  - Mineralisation der Zähne
  - Aktivierung des Immunsystems
  - Regulation der Zellbildung und des Zellwachstums
  - Stärkung und Stabilisierung der Psyche

# OMEGA 3- FETTSÄUREN (EPA UND DHA)

---

- Wirkung:
  - Herzfunktion
  - Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks
  - Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegel im Blut
  - Gehirnfunktion
  - Sehkraft
  - Wirkt entzündungshemmend

# LÖWENZAHN

---

## **Wirkung:**

- Anregung der Leber- und Nierentätigkeit
- Förderung des Gallenflusses (Fettverdauung)

## **Anwendung:**

- Ausleitungsmittel erster Wahl
- Leberschwäche
- Verstopfung



# DARM

---

- Für unsere Darmgesundheit spielt die Darmflora (Bakterienteppich) eine enorm wichtige Rolle.
- Sie erfüllt u.a. folgende Aufgaben:
  - Aufbau der Darmbarriere gegen fremde Keime und Ausbildung des Immunsystems
  - Abtransport von Schad- und Giftstoffen
  - Aufnahme und Produktion von wichtigen Vitalstoffen, Hormonen und Enzymen

# DARM

---

- Die Bakterien können jedoch aus dem Darm verdrängt werden, beispielsweise durch ungesunde Ernährung, Stress, oder Medikamente. Es entsteht eine Dysbiose, ein „Ungleichgewicht“ im Darm.
- Folge:
  - fremde Keime können sich leichter vermehren können
  - Schad- und Giftstoffe werden nicht mehr entsorgt
  - der Darm wird träge
  - Nährstoffe werden nicht richtig aufgenommen
  - man verträgt gewisse Lebensmittel nicht mehr
  - Verdauungsbeschwerden wie Verstopfung, Blähungen etc. treten auf.

# MAGNESIUM

---

- Wirkung:
  - Entspannend auf die Muskulatur, Nerven und Gefäße
  - Nervenstärkend
  - Beruhigend und schlaffördernd
  - Wirkt basisch
- Anwendung:
  - Muskelverspannungen
  - Schlafstörung
  - Innere Unruhe, Anspannung, nervöse Herzbeschwerden
  - Kopfschmerzen und Migräne
  - Stress
  - Bluthochdruck

# AMINOSÄUREN- GUTE LAUNE UND SCHLAF

---

- L-Tryptophan (Ein- und Durchschlafstörung, Stimmung, Schmerzen)
- Glutamin (Darmschleimhaut, Erschöpfung, Konzentrationsmangel)
- L-Carnitin (verbessert die Leistungsfähigkeit, Energie)

# MEINE EMPFEHLUNG WIE SIE FIT UND GESUND BLEIBEN:

---

- Gesunde und ausgeglichene Ernährung (Gemüse, pflanz. Fette, Eiweiss)
- Regelmässige Bewegung (Trainieren von Ausdauer, Kraft, und Beweglichkeit)
- Gesunde Darmflora
- Gesundes Gewicht
- Regelmässiges Gedächtnistraining (Verschiede Übungen, Spiele, Lernen)
- Sozialer Kontakt pflegen, Struktur haben und Aufgaben übernehmen
- Das Leben **bewusst** geniessen und dankbar sein

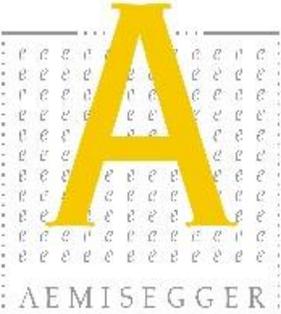
# MEINE EMPFEHLUNG WIE SIE FIT UND GESUND BLEIBEN:

---

- Multivitamin und Mineralstoffpräparat als Nahrungsergänzung. Bei Beschwerden oder Erkrankungen empfehle ich eine Individuelle Mischung mit Beratung
- Calcium und Magnesium
- Vitamin D3 (im Multivitamin enthalten, als Osteoporose Prophylaxe)
- Omega 3- Fettsäuren (EPA und DHA)
- Probiotica und Präbiotica (regelmässige Einnahme)
- Leber- Gallen Tropfen (Regelmässige Kuren)

# HERZLICHEN DANK UND BLEIBEN SIE FIT!

---



**AEMISEGGER**

APOTHEKE · DROGERIE · PARFÜMERIE

Marktplatz 3 · 8570 Weinfelden  
Telefon 071 622 40 77 · Fax 071 622 13 12  
[www.aemisegger-apotheke.ch](http://www.aemisegger-apotheke.ch)

