Esberitox®

IMMUNnews

November 2011 • Zeitschrift für PTAs

Abwehrstark!
Mit Power gegen Erkältungsviren

Hochgenuss!
Leckere Herbstrezepte

Gegenwehr!
Selbstverteidigung für Frauen

Regenmarsch!
Gummistiefel zu gewinnen!

INHALT

IMMUNnews im November 2011

IMMUNkampagne

Der neue Esberitox®-Auftritt 4–6

IMMUNnews

Spannendes zum Thema Immunsystem 7

IMMUNratgeber

Selbstverteidigung –
welche Technik passt für wen? 8–9

IMMUNküche

Köstliches für Herbst und Winter 10–11

IMMUNwettbewerb

Mitmachen und gewinnen 12

Impressum

Herausgeber: Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG
Bahnhofstraße 35, 38259 Salzgitter • www.schaper-bruemmer.com
Redaktion: Patricia Besch, WHITECROSS
Konzept & Layout: WHITECROSS, Hamburg
Fotos: Fotolia, shutterstock, Litho: LITHOKONTOR WENIG, Hamburg
Auflage: 5.500

Esberitox® Tabletten, Zusammensetzung: 1 Tablette enthält: 3,2 mg Trockenextrakt (4-9 : 1) aus einer Mischung von Färberhülsenwurzelstock : Purpursonnenhutwurzel : Blassfarbener Sonnenhutwurzel : Lebensbaumspitzen und -blättern (4,92 : 1,85 : 1,85 : 1), Auszugsmittel: Ethanol 30 % (V/V). Sonstige Bestandteile: Lactose-Monohydrat, Magnesiumstearat, Macrogol MW:6000, Sucrose (Saccharose). **Anwendungsgebiet:** zur unterstützenden Therapie viraler Erkältungskrankheiten. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen einen der Wirk- oder Hilfsstoffe oder gegen Korbblütler. Aus grundsätzlichen Erwägungen nicht einzunehmen bei fortschreitenden Systemerkrankungen wie Tuberkulose und Sarkoidose; bei Autoimmunerkrankungen wie Kollagenosen, multipler Sklerose; bei erworbenen Immunabwehrschwächen wie Aids-Erkrankungen, HIV-Infektionen; bei Immunsuppression z. B. durch Zytostatikatherapie oder immunsuppressiver Behandlung z. B. nach Transplantationen; bei hämatologischen Erkrankungen des weißen Blutzellsystems wie Leukämie und Agranulozytose. **Nebenwirkungen:** Überempfindlichkeitsreaktionen (z. B. Hautausschlag, Juckreiz, Gesichtsschwellung, Atemnot, Blutdruckabfall); Schwindel; Bauchschmerzen, Übelkeit, Durchfall. Zur Häufigkeit können keine Angaben gemacht werden. Enthält Lactose und Sucrose (Zucker). Packungsbeilage beachten.

Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG, Bahnhofstr. 35, 38259 Salzgitter
Stand 08/11

Wehr Dich gegen die Erkältungs-Viren!

Esberitox®. Die pflanzliche Power-Kombination gegen Erkältungen.

- Bekämpft die Ursachen
- Lindert die Symptome
- Verkürzt die Erkältungsdauer

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Jetzt sind wir schon wieder mittendrin in der Saison der schniefenden Nasen und schmerzenden Hälse. Zum Glück bieten Sie Ihren Kunden neben Präparaten zur Symptomlinderung auch Esberitox® Tabletten an, die gleichzeitig auch die Viren bekämpfen. Diese kausale Wirkung ist Thema einer neuen Werbekampagne – und der nächsten Seiten.

Verteidigungsstrategien gegen Viren und Bakterien kennen Sie, aber wie steht's mit Ihrer persönlichen Selbstverteidigung? Lesen Sie dazu doch mal die Seiten 8–9. Außerdem in dieser Ausgabe: Kräuterscones im Schmortopf und Wintermarmelade, spannende News zum Thema IMMUNsystem sowie ein tolles Gewinnspiel. Wir wünschen Ihnen eine erfolgreiche Erkältungssaison – und kommen Sie virenfrei durch Herbst und Winter!

Ihre Patricia Besch
Chefredakteurin IMMUNnews

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

Zu ihrem SodaStream Crystal-Set beglückwünschen wir:

Delphin-Apotheke
Frau Britta Gröddert
Wilhelmstr. 54
53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler

SCHLAG-KRÄFTIG:

Die neue Esberitox®-Kampagne mit WUMM!

Pünktlich zur Erkältungssaison unterstützt Esberitox® Tabletten den Abverkauf mit einer neuen, aufmerksamkeitsstarken Kampagne. „Wehr dich gegen die Erkältungsviren“ lautet der „Schlachtruf“, mit dem virengeplagte Menschen von der Notwendigkeit eines Apothekenbesuchs überzeugt werden sollen.

Die kalte Jahreszeit kann kommen

Die Übeltäter sind bekannt: Rhino-, Entero-, Corona- oder Adenoviren verbreiten und vermehren sich über die Atemwegsschleimhäute und sorgen für einen lästigen grippalen Infekt. Aber noch ahnen die Viren nicht, dass ein kausal wirkendes Erkältungsmittel bereit steht, schon bei den ersten Symptomen den Kampf gegen sie aufzunehmen: Ring frei für den schnellen Viren-Abwehrer Esberitox® Tabletten!

Wichtig: Empfehlen Sie Esberitox® schon bei den ersten Anzeichen!

Esberitox®:

Stark gegen Erkältungsviren – stark in der Kunden-Kommunikation:

Daran kommt kaum jemand vorbei: Printmedien und Internet zusammengenommen erreichen mit der neuen Kampagne mehr als 120 Mio. Kontakte! Von der Anzeige über die Schaufenster-Deko bis hin zum Banner im Internet: Wir bieten Ihnen eine kraftvolle Werbeunterstützung für Ihren Abverkauf.

Schaufenster-Deko

Endverbraucher-Broschüre

Endverbraucher-Anzeige

Esberitox® – die pflanzliche Power-Kombination gegen Erkältungen:

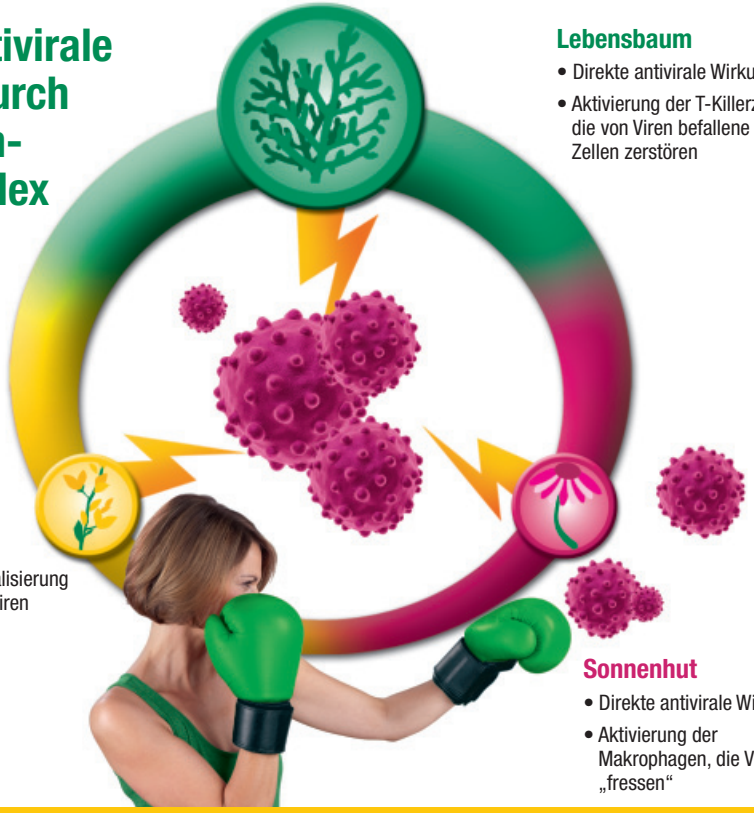
- Bekämpft Erkältungsviren vom ersten Moment an
- Lindert die Symptome
- Verkürzt die Erkältungsdauer
- Ist pflanzlich verträglich
- Schon für Kinder ab 4 Jahren geeignet

Apothekenaufsteller

Viren-K.O. in der ersten Runde

Das durchschlagende Argument für Esberitox® Tabletten ist seine kausale Wirkung. Denn im Unterschied zu den meisten Erkältungspräparaten bekämpft Esberitox® die Ursache der Erkältung – die Viren – und lindert nicht nur die Symptome. Und nur Esberitox® enthält den nachgewiesen direkt antiviral wirksamen Lebensbaum-Extrakt*. Daher ist es sinnvoll, Esberitox® schon bei den ersten Anzeichen einzunehmen, damit die Erkältung schnell ausgebremst werden kann.

Direkte antivirale Wirkung durch den Immun-Aktivkomplex



Lebensbaum
- Direkte antivirale Wirkung
- Aktivierung der T-Killerzellen, die von Viren befallene Zellen zerstören

Färberhülse
- Aktivierung der Antikörperproduktion
- Markierung und Neutralisierung der zu vernichtenden Viren

Sonnenhut
- Direkte antivirale Wirkung
- Aktivierung der Makrophagen, die Viren „fressen“

Esberitox® Dosierungsempfehlung

Die hochdosierte Stoßtherapie. Ideal bei beginnender Erkältung.

Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren, z. B.:

Stoßtherapie 1.–3. Tag:	3 x 6 Tabletten täglich
Folgetherapie:	3 x 4 Tabletten täglich
Kinder von 7 bis 11 Jahren:	3 x 2–3 Tabletten täglich
Kinder von 4 bis 6 Jahren:	3 x 1–2 Tabletten täglich

* Naser B et al.; eCAM 2005; 2(1): 69-78

Männer leiden mehr – mit Grund!

Wer kennt nicht das Klischee vom übertrieben leidenden Mann. Eine aktuelle Studie aus England zeigt jetzt jedoch: Männer simulieren nicht, sie haben einfach ein schwächeres Immunsystem als Frauen. Laut der Wissenschaftlerin Ramona Scotland[1] von der Queen Mary University in London verfügen Frauen am Ort der Infektion (z. B. Lunge und Darm) über eine weit höhere Anzahl weißer Blutkörperchen als Männer. Und diese spielen eine wichtige Rolle beim Angriff auf unerwünschte Erreger. Auch die Anzahl von Immunzellen ist beim weiblichen Geschlecht höher.

[1] Die Untersuchungen wurden an Mäusen durchgeführt, sind laut Scotland aber auf Menschen übertragbar.

Grippe-Impfung gut fürs Herz?

Eine englische Studie[2] legt den Verdacht nahe, dass sich das Herzinfarkt-Risiko durch eine Grippe-Impfung reduzieren lässt. Denn nicht nur die Grippe ist typisch für die kalte Jahreszeit, auch Herzinfarkte treten im Winter häufiger auf. Wissenschaftler um Niroshan Siriwardena der University of Lincoln werteten Daten von knapp 80.000 Patienten aus über 40 Jahren aus. Das Ergebnis: Das Infarkt-Risiko war bei den geimpften Patienten um ca. 20 % reduziert. Diese Schlussfolgerung bestätigt die Vermutung vieler Forscher, dass ein Zusammenhang zwischen Atemwegsinfekten und akuten Herzerkrankungen besteht.

[2] Niroshan Siriwardena; Canadian Medical Association Journal, Oct. 19, 2010; vol. 182 no.15

Tricksen gegen das Immunsystem

Erdnussallergien sind gefährlich, es gibt aber kaum wirksame Therapien. Wie der Stern in seiner Online-Ausgabe berichtet, haben amerikanische Wissenschaftler[3] jetzt ein neuartiges Verfahren entwickelt, mit dem allergische Reaktionen auf Erdnüsse „abgeschaltet“ werden. Dazu züchteten sie zunächst Mäuse mit einer starken Erdnussallergie. Zur Immunisierung haben die Wissenschaftler den Tieren weiße Blutkörperchen (Leukozyten) entzogen, diese an Erdnussproteine gekoppelt und den Mäusen wieder injiziert. Das erfreuliche Ergebnis: Das Immunsystem hat Erdnussextrakt in der Nahrung schon nach zweimaliger Behandlung toleriert – eine Immunreaktion blieb aus.

[3] Published online: www.jimmunol.org; October 5, 2011, doi: 10.4049/ jimmunol.1100608

Wehren Sie sich!

Kampfsport, Kampfkunst, Selbstverteidigungskurs? Was passt zu wem?

So wie unser Immunsystem immer wieder dazu lernt, unseren Körper gegen Viren und Bakterien zu verteidigen, können auch wir spezielle Verteidigungstechniken zur Abwehr menschlicher Angreifer erlernen. Es gibt eine schier unübersehbare Anzahl an Techniken und Kursen, wobei man zwischen Kampfsport, Kampfkunst und Selbstverteidigung unterscheidet. Aber was genau verbirgt sich dahinter? Die IMMUNnews klärt auf.

Kampfsport

Fokus: Wettkampf und Fitness

Taekwondo, Judo und sportliches Karate sind Kampfsportarten, bei denen es sich um eine in der Regel waffenlose Auseinandersetzung mit einem Gegner handelt. Das Ziel: ihn unter Einhaltung klarer Regeln zu besiegen. Ihren Ursprung haben diese fernöstlichen Techniken in der Selbstverteidigung. Heute stehen deutlich das sportliche Element und der Wettkampfcharakter im Vordergrund. Daneben gibt es auch trendige Kampfsportarten wie Boxen oder Kickboxen.

Fazit: Kampfsport ist super für Fitness und Selbstbewusstsein, aber nichts für jemanden auf der Suche nach schnell erlernbaren Selbstverteidigungstechniken.

Kampfkunst

Fokus: Kampftechnik und Spiritualität

Die meisten Kampfkunsttechniken (auch: Martial Arts) stammen aus asiatischen Ländern wie Japan und China. Früher dienten auch Kung Fu, Aikido, Karate oder Hapkido der Selbstverteidigung in einer konkreten Gefahrensituation, aber im Laufe der Jahrhunderte kamen philosophische Aspekte hinzu. Die charakterliche Entwicklung, Wege zur Selbstfindung und Selbstdisziplin sind wesentliche Elemente von vielen Kampfkünsten. Daneben gibt es Kampfkunstvarianten, die – wie der Kampfsport – für den sportlichen Wettbewerb eingesetzt werden.

Fazit: Wer intensiv und jahrelang eine Kampfkunsttechnik trainiert und sie dadurch sehr gut beherrscht, kann die Technik im Ernstfall auch zur Selbstverteidigung anwenden.

Selbstverteidigungskurs

Fokus: Selbstverteidigungstechniken und -verhaltensweisen

Während bei den genannten Kampfsport- und -kunstarten oft der sportliche Aspekt im Vordergrund steht, geht es bei den zeitlich begrenzten Selbstverteidigungskursen ausschließlich um konkrete Verteidigungstechniken: Auch unsportliche Frauen können die von Fachleuten konzipierten, einfachen, aber wirkungsvollen Techniken erlernen. Genauso wichtig: Es werden Verhaltensweisen (z. B. „Schreien lernen beim Angriff“) vermittelt, die die Kursteilnehmerinnen dabei unterstützen können, potenzielle Gefahrensituationen gut zu überstehen. Anbieter solcher Kurse sind klassische Sportvereine, spezielle Frauenvereine und auch Kampfsportschulen.

Fazit: Für das schnelle und effektive Erlernen von Techniken und Verhaltensweisen ist ein Selbstverteidigungskurs genau richtig.

Zusammenfassung: Zum einen kann man natürlich einen Kampfsport- oder Kampfkunstkurs besuchen, der neben dem Körper auch das Selbstbewusstsein stärkt – eine wichtige Voraussetzung übrigens, um nicht in eine „Opferrolle“ zu geraten. Für alle Frauen, die auf eine konkrete Gefahrensituation vorbereitet sein möchten, ist der Besuch eines speziellen Selbstverteidigungskurses ratsam, in dem neben Verteidigungstechniken auch Verhaltensweisen, Wahrnehmung und Körpersprache geschult werden.

Kräuterscones im Schmortopf

Deftige Aufläufe und Schmorgerichte sind der Hit im kalten Herbst. Für Sie haben wir eine besonders köstliche Variante ausgewählt.

Zutaten Schmortopf

Butterfett zum Anbraten
1 kg Rinderschmorbraten, gewürfelt
2 Zwiebeln, gewürfelt
2 Knoblauchzehen, gepresst
1 EL Mehl
¼ l Rotwein, ¼ l Rinderbrühe
1 EL Tomatenmark
400 g braune Champignons, geviertelt
Salz und Pfeffer

Zutaten Kräuterscones
350 g Mehl , 2 TL Backpulver, Salz
80 g kalte Butter, gewürfelt
1 EL frische Kräuter (z. B. Thymian, Rosmarin)
150 ml Buttermilch , 1 Ei

Zubereitung

Fleisch im Butterfett kräftig anbraten, dann beiseite stellen. Zwiebeln und Knoblauch anbraten, Mehl drüber geben und bräunen. Wein, Brühe und Tomatenmark langsam zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch und Pilze zugeben, ca. 1 ½ h schmoren lassen.

10 Min. vor Ende der Schmorzeit: Backofen vorheizen (200° C, Ober- / Unterhitze) und Scones zubereiten: Mehl, Backpulver und Salz mit Butter vermengen, gehackte Kräuter und Buttermilch zugeben, rasch einen Teigball kneten. Teig ca. 1 ½ cm dick ausrollen, 12 Scheiben (à 5 cm Ø) ausstechen.

Schmortopf in flache Auflaufform geben, Scones drüber legen und mit verquirltem Ei bestreichen. Ca. 12 Min. bis zur gewünschten Bräunung backen.

Weihnachts-tipp: verzieren und verschenken!

Winterapfel-Marmelade

Zutaten

1 ½ kg große, saure Äpfel
(schälen, entkernen, würfeln)
Saft von ½ Zitrone
60 g Rosinen (über Nacht in Rum eingeweicht)
60 g Mandelstifte (geröstet)
500 g Gelierzucker 3 : 1
Apfelsaft
Zimt
4 – 6 Einmachgläser

Zubereitung

Äpfel mit Zitronensaft beträufeln, mit Rosinen und Mandeln auf eine Waage stellen. So viel Apfelsaft hinzufügen, bis 1 ½ kg erreicht sind. Mit Gelierzucker und Zimt in großen Topf geben und 3 Min. sprudelnd kochen lassen. In ausgespülte Einmachgläser geben, verschließen und auf dem Kopf stehend erkalten lassen.

GUMMISTIEFEL-GUTSCHEINE ZU GEWINNEN!

Einsende-schluss 31.01.2012

Stylisch durch den Matsch:

Wir verlosen 3 Gutscheine für elegante oder sportliche Gummistiefel von www.giesswein.com im Wert von je 100,– Euro! Einfach die Gewinnspielfrage unten beantworten und mit Glück gewinnen!

Schreiben Sie uns per E-Mail an:
info@immunnews.de, per Fax 0180-5 07 01 05
oder per Post an

WHITECROSS
IMMUNnews Redaktion
Paul-Dessau-Straße 3c
22761 Hamburg

IMMUNnews Abo kostenlos bestellen und 3 Gutscheine für Gummistiefel im Wert von je 100,– Euro gewinnen: Coupon ausfüllen und einsenden oder faxen an: 0180-5 07 01 05.

Warum sollten Esberitox® Tabletten schon bei den ersten Erkältungssymptomen eingenommen werden?

NAME/VORNAME: APOTHEKE:

STRASSE: PLZ/ORT:

Privatanschrift:

STRASSE: PLZ/ORT:

E-MAIL:

☐ Ich habe bereits ein kostenloses IMMUNnews Abo, möchte aber trotzdem an der Verlosung teilnehmen!