

## Mehr leisten, besser regenerieren

Das passende **WASSER** kann die sportliche Leistungsfähigkeit fördern

**W**er sportlich in Form bleiben will, sollte nicht nur regelmäßig trainieren. Ebenso wichtig sind ausreichend Regeneration, eine angepasste Ernährung – und die richtigen Getränke. Was sportlich Aktive oft unterschätzen: In vielen Mineral- und Heilwässern stecken Inhaltsstoffe wie Magnesium, Hydrogencarbonat und Natrium, die der Körper für seine Leis-

tungsfähigkeit braucht. Zugleich erhält er durch das Trinken genügend Flüssigkeit und Mineralstoffe, um die Verluste beim Schwitzen auszugleichen.

### Richtig trinken beim Sport

Viele Mineral- und Heilwässer enthalten je nach Zusammensetzung gleich mehrere der wertvollen Inhaltsstoffe. Hydrogencarbonat hat sich in Studien als

natürlicher Leistungsförderer erwiesen. Es trägt dazu bei, Säuren und Laktat zu neutralisieren, wodurch der Muskel länger leistungsfähig bleibt. Zudem kann es Milchsäure puffern und damit die Erholung der Muskulatur zusätzlich verbessern. Ebenso kann Natrium die Leistungsfähigkeit erhöhen, da es den Wasser- und Mineralstoffhaushalt sowie die Säure-Basen-Balance

schneller wieder ins Lot bringt. Magnesium wird benötigt, um die Muskeln zu aktivieren und zu entspannen. Welche natürlichen Heilwässer viel Hydrogencarbonat, Natrium oder Magnesium enthalten, zeigt etwa die Website [www.heilwasser.com](http://www.heilwasser.com) in der Rubrik „Heilwasser finden“. Tipp: Auch auf dem Flaschenetikett finden sich ausführliche Angaben zu Inhaltsstoffen

sowie Trinkempfehlungen. Erhältlich sind die Heilwässer im gut sortierten Lebensmittel- und Getränkehandel.

### Mehr Magnesium für weniger Muskelkater

Sport macht Spaß – wenn nur der Muskelkater danach nicht wäre. Dagegen hilft es, angepasst an das eigene Fitnesslevel zu trainieren. Doch die Wissenschaft hat noch einen weiteren Helfer gefunden, um das Muskelbrennen zu verringern: Zusätzliches Magnesium kann dazu beitragen, dass beim Sport weniger Mikroverletzungen und Entzündungen in den Muskelfasern entstehen und es damit auch zu weniger Muskelkater kommt. Doch auch Magnesium geht mit dem Schweiß verloren. Da es für das Aktivieren und Entspannen der Muskulatur von besonderer Bedeutung ist, sollte es schnellstmöglich wieder zu-



**RICHTIG TRINKEN BEIM SPORT:** Magnesium, Hydrogencarbonat und Natrium können dazu beitragen, die Leistungsfähigkeit zu fördern.

Foto: jd/Informationsbüro Heilwasser/Krakenimages.com - stock.adobe.com

geführt werden. Eine gute Quelle sind etwa Mineral- und Heilwässer ab 100 Milligramm Magnesium pro Li-

ter, da sie zugleich den Flüssigkeitsverlust ausgleichen, und das ganz ohne Kalorien. **DJD**

Wegen geänderten Sprechzeiten - Bitte Termine telefonisch vereinbaren, von Montag bis Freitag zwischen 08.30 Uhr und 17.30 Uhr möglich.



**Simone Hubersberger**  
Heilpraktikerin



**Benno Hubersberger**  
Heilpraktiker

Erstes Informationsgespräch kostenlos!

**Behandlung von Krankheiten wie:**

- ▶ Herz-Kreislauf-Probleme hoher Blutdruck
- ▶ Ohrgeräusche/Tinnitus
- ▶ Durchblutungsstörungen
- ▶ Rheuma/Arthritis/Gicht
- ▶ Schmerzen aller Art
- ▶ Hautkrankheiten Allergien
- ▶ Unverträglichkeiten
- ▶ Magen-Darm-Probleme
- ▶ Schlafstörungen/Depressionen

**Traditionelle und moderne Naturheil-Verfahren wie:**

- ▶ Akupunktur/Akupressur/Akupunkturmassage nach Penzel
- ▶ klassische Homöopathie/Phytotherapie
- ▶ Sauerstoff-Therapie
- ▶ Injektionen/Infusionen/Quaddeln
- ▶ Magnetfeldtherapie/Tiefenwärme/Sportmedizinisches Taping
- ▶ Bioresonanz auch für Schwangere, Kleinkinder und Säuglinge

**Unser Service für Sie:**

- ▶ kurze Wartezeiten auf einen Ersttermin
- ▶ keine Wartezeiten im Wartezimmer
- ▶ mindestens 30 Minuten Zeit für jeden Patienten bei der Erstanamnese
- ▶ umfassende Blutanalyse durch Fremdlabor
- ▶ Testung von Unverträglichkeiten, Allergien, Pilzen, Viren, Parasiten, Schwermetallen, Toxinen
- ▶ hochdosierte pflanzlichen Medikamente ohne Nebenwirkungen
- ▶ ausschließlich schulmedizinisch anerkannte Behandlungsmethoden

Seit über 20 Jahren zufriedene Patienten

[www.hubersberger.de](http://www.hubersberger.de)  
04600 Altenburg - Kanalstraße 6  
Tel. 03447/513239 oder 0174/1901646  
[hp-praxis@freenet.de](mailto:hp-praxis@freenet.de)

Kosten pro Sitzung: 50€ Erwachsene / 25€ Kinder  
**BICOM optima**  
**Bioresonanz-Therapie**  
 Testung und Behandlung von: Allergien/Hauterkrankungen Pilzbefall/Unverträglichkeiten Toxische und Schwermetallbelastungen Impfn Nebenwirkungen usw. Auch bei Säuglingen, Kleinkindern, Schwangeren und Stillenden möglich

### Was Kinder stark macht

Laufen, springen, spielen – und jeden Tag etwas Neues lernen. Dabei wachsen Kinder schnell. Vor allem das Spielen ist unverzichtbar für eine gesunde Entwicklung, fördert Kreativität, Sozialkompetenz und motorische

Fähigkeiten. Eltern sollten deshalb darauf achten, dass die Kleinen täglich draußen toben. Die Power dafür liefert eine ausgewogene Ernährung mit Vitaminen und Mineralstoffen. Wenn Eltern den Eindruck haben, dass

die Ernährung auf Dauer zu einseitig ist, ist es sinnvoll, die Nährstoffversorgung genauer im Blick zu behalten. Ergänzend kommen Produkte wie Multivital Kids mit Vitaminen und Calcium infrage. **DJD**

### Medizin

### ANZEIGE

## Arthroseschmerz?

Doppelt so schnell wieder in Bewegung



**Schnellere Schmerzlinderung bei Gelenksbeschwerden? Ja, das geht: mit dem deutschen Qualitätsprodukt Spalt Forte (rezeptfrei, Apotheke).**

Arthrose ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung. Wenn sich der Knorpel abbaut und die Knochen aufeinander reiben, kommt es zu Entzündungen im Gelenk, die äußerst schmerzhaft sein können. Betroffene benötigen daher eine schnelle Schmerzlinderung.

### Arthrose – die wichtigsten Fakten

Arthrose gilt als eine Verschleißkrankheit der Gelenke, bei der sich der Knorpel an den Gelenken abnutzt. Dieser Knorpel bildet eine Schutzschicht, die verhindern soll, dass die Knochen aneinander reiben. Nutzt sich der

Knorpel ab, reiben schließlich die Knochen ungeschützt aneinander. Dies führt zu Entzündungen, die wiederum Schmerzen verursachen. Arthrose beginnt außerdem in vielen Fällen damit, dass sich die Gelenke z. B. in der Hüfte oder im Knie steif anfühlen oder anschwellen.

### Doppelt so schnell! – dank flüssigem Ibuprofenkern

Mit Spalt Forte haben Wissenschaftler eine Flüssigkapsel entwickelt, mit der Arthrose-Betroffene eine schnellere Schmerzlinderung erzielen können und die schmerzstillende Wirkung dabei über mehrere Stunden anhalten kann. Das innovative Arzneimittel bietet, als Vorreiter in Europa, 400 mg Ibuprofen in einer speziellen patentierten Flüssigkapsel an, welche durch den besonderen flüssigen Ibuprofenkern

in der Kapsel einen deutlich schnelleren Wirkeintritt liefert. Das Ergebnis: Spalt Forte wird doppelt so schnell vom Körper aufgenommen wie herkömmliche Ibuprofen-Schmerztabletten. Damit nicht genug – das rezeptfreie Arzneimittel reduziert nachweislich entzündlich-schwellungsbedingte Schmerzen. Spalt Forte hilft nicht nur bei leichten, sondern auch bei mäßig starken Schmerzen.

Spalt schaltet den Schmerz ab – schnell!

Für Ihre Apotheke:  
**Spalt Forte**  
(PZN 00793839)



## Schwindel hat viele Gesichter

Betroffene berichten, was ihnen wirklich geholfen hat

Alles dreht sich, wie in einem Sog zieht es einen nach unten und bringt einen aus dem Gleichgewicht. Hinzu kommt ein unsicheres Gefühl in den Beinen sowie Benommenheit. So erging es auch Renate S.: „Ich litt sehr

unter Schwindel und dem Unsicherheitsgefühl, fiel auch manches Mal.“ Schwindelbeschwerden kommen gerade bei älteren Menschen häufig vor und können Betroffene stark in ihrem Alltag einschränken. Auch Brigitte A. litt unter Schwindel: „Ich hatte alle möglichen Mittel versucht, aber nichts half, bis

eine Bekannte mich auf Taumea (rezeptfrei, Apotheke) aufmerksam machte.“

### Mit der Kraft der Natur gegen Schwindelbeschwerden

Taumea enthält einen speziellen Dual-Komplex aus zwei natürlichen Arzneistoffen: Anamirta cocculus kann laut Arzneimittelbild Schwindelbeschwerden wirksam lindern. Gelsemium sempervirens setzt laut Arzneimittelbild bei den typischen Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen und Übelkeit an. Wichtig: Bei akuten, plötzlichen Schwindelbeschwerden

sollte ein Arzt die Ursache abklären. Die Arzneitropfen Taumea sind gut verträglich und haben keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen.



„Jetzt traue ich mich wieder, Fahrrad zu fahren. Mein allgemeines Befinden ist besser. Ich habe keine Ängste mehr, einfach umzufallen.“  
- Luise L. -

Für Ihre Apotheke:  
**Taumea**  
(PZN 07241184)



[www.taumea.de](http://www.taumea.de)

PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte“ beschreibt die doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs Ibuprofen vom menschlichen Körper; Stand der Information: Januar 2022.  
**SPALT FORTE**, Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Abbildungen Betroffener nachempfunden, Namen geändert.  
 TAUMEA, Wirkstoffe: Anamirta cocculus Dil. D4, Gelsemium sempervirens Dil. D5. TAUMEA wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing