

### Pflanzliche Entzündungshemmer

Synthetische Entzündungshemmer gehen mit dem Risiko des Auftretens schwerwiegender unerwünschter Wirkungen einher, z. B. Magenbluten, Magen-, Darmgeschwüre, Nierenversagen. Mit pflanzlichen Schmerzmitteln können Sie klassische Schmerzmittel einsparen. Sie hemmen nicht nur die Gelenkentzündung, sondern mehr oder weniger ausgeprägt auch den Knorpelzerstörungsprozess. Die Teufelskralle ist nicht wirksamer als das Pulver aus Hagebuttenschalen und -samen. Auch bei der Teufelskralle dauert es zwei bis drei Monate, bis die volle Wirkung eintritt. Ethanolextrakte aus der Teufelskralle enthalten (aufgrund incompletter Extraktion) in der Tagesdosis nur halb so viel Wirkstoff wie wässriger Extrakt. Die empfohlene Dosis bei Ethanolextrakten ist deshalb nur unzureichend wirksam. Sie sollten doppelt so hoch dosieren wie empfohlen, um die Wirkstoffmenge einzunehmen, die in Studien wirksamer war als ein Scheinmedikament.

Der potenteste pflanzliche Schmerzmittel ist Weidenrindenextrakt. Im ersten Bericht in einer Fachzeitschrift aus dem Jahr 1762 wurde zur fiebersenkenden Wirkung ein Weidenrindenextrakt mit 1000 mg Salicin verabreicht. Die auf der Packung empfohlene Tagesdosis mit 120 mg Salicin ist daher unterdosiert. Dagegen lassen sich auch aku-



Hagebutten am Strauch.

te Schmerzen (inklusive Kopf- und Zahnschmerzen) mit drei Dragee (maximal 3x3 Dragee pro Tag) wirksam lindern. In dieser Dosierung sollte der Extrakt vorsichtshalber nicht zusammen mit gerinnungshemmenden Medikamenten eingenommen werden. Spezifische unerwünschte Wirkungen sind

bei keinem pflanzlichen Entzündungshemmer bislang aufgetreten. Sollten Sie Fragen haben und wissen wollen, welches Naturprodukt für Sie das richtige ist, besprechen Sie das mit Ihrem Hausarzt oder kontaktieren Sie mich im Medizinischen Zentrum in Bad Ragaz.

PROMOTION.....

## Bündner Singkreis sucht Sänger

büwo. Der Bündner Singkreis ist ein Chor mit einer langen Tradition. Alle zwei Jahre führt er ein grosses Oratorium mit professionellem Orchester und namhaften Gesangssolisten in der Churer St. Martinskirche auf. Nach den Herbstferien beginnen die Proben für das Requiem von Mozart. Zusammen mit Mozarts Klarinettenkonzert mit Josias Just als Solisten wird das Requiem ein weiterer Höhepunkt in der Chorgesichte des Bündner Singkreises darstellen.

Das Requiem von W. A. Mozart braucht kaum vorgestellt zu werden. Wer kennt nicht die grossartigen Chöre dieser Perle der Musikgeschichte, wer kennt nicht eine der unzähligen Mythen und Legenden, die um das Werk entstanden sind. Auch ein erfolgreicher Traditionschor braucht immer wieder neue Stimmen: Tenöre, Bässe, junge oder erfahrene Sopranistinnen sind im Singkreis sehr willkommen.

Die Proben finden jeweils am Mittwochabend von 20 bis 22 Uhr im Kirchgemeindehaus Comander in Chur statt. Probebeginn ist am Mittwoch, 22. Oktober 2014.

Anmeldung ab sofort beim Dirigenten Andrea Kuratle, kuratle@swissonline.ch, Tel. 079 348 3362.

### Bike 4 fun informiert

## Rollski-Schnuppertrag bei Bike4fun

### Der nächste Winter kommt bestimmt! Bereit für die Langlaufsaion?

Am Samstag, 13. September 2014 findet bei Bike4fun ein Rollski-Schnuppertrag statt. Die Firma «One Way» stellt an diesem Tag das Testmaterial zur Verfügung.

Für die Betreuung und Einführung vor Ort steht ein Team bereit.



Rollskilaufen ist für alle geeignet, unabhängig von Alter, Grösse oder Gewicht.

Trainiert Füsse, Waden, Oberschenkel, Gesäss, Bauch, Arme und Rückenmuskulatur. Durch die sanfte Bewegung werden die Gelenke geschont.

Das Rollskilaufen wurde erstmals 1924 in Berlin gesichtet und ist ein fester, wichtiger Bestandteil für eine optimale Vorbereitung auf die Wintersaison und bei Profis und Hobbyläufer nicht mehr wegzudenken.

Das Bike4fun-Team freut sich auf zahlreiche Besucher.

BIKE 4 FOR FUN  
din Bike & Nordiclada