



Was wir über Insulin wissen sollten,
ohne Diabetes zu haben

Magnesium-Plus-Kapseln

Energie, Fokus, Ruhe – mit jedem Tag.

Sieben verschiedene Magnesiumverbindungen wirken zusammen und tragen zur normalen Funktion von Muskeln, Nerven und Psyche bei. Die Kapseln fördern die Aufnahme von Zucker in die Zellen, wo durch der Blutzuckerspiegel stabilisiert wird.

60 Stück: € 20,80



Symbolbild

Bitter-Tonikum

Leichtigkeit und Balance im Winter.

Das Tonikum unterstützt eine harmonische Verdauung, bringt den Stoffwechsel in Schwung - besonders nach schweren Mahlzeiten. Vegan, laktosefrei und glutenfrei mit besten, ausgewählten Bitterkräutern. Für ein gutes Bauchgefühl.

250 ml: € 26,40



Symbolbild

**-15%
AKTION**
Jänner 2026

Zimt-Plus Kapseln

Blutzucker & Energie im Gleichgewicht.

Hochwertiger Ceylon-Zimt und Ginseng fördern die Zuckerverwertung. B-Vitamine und Zink unterstützen den Insulin- und Kohlenhydratstoffwechsel. Chrom verbessert die Glucoseaufnahme in Zellen – wichtig für die Blutzuckerregulation. Zink, Mangan, Selen, Vitamin C & E schützen die Zellen vor oxidativem Stress.

60 Stück: € 19,90



Symbolbild

Insulin-resistenz

Stiller Energieräuber und Bauchfettspeicher
– aber (noch) kein Diabetes.

Insulin ist ein Hormon und wird in der Bauchspeicheldrüse gebildet. Es sorgt dafür, dass Glukose (Einfachzucker) aus dem Blut in die Zellen aufgenommen und dort als Energie genutzt oder gespeichert wird. Dadurch hält Insulin den Blutzuckerspiegel in einem engen, gesunden Bereich. Bei Insulinresistenz sprechen die Zellen weniger empfindlich auf Insulin an, sodass trotz vorhandenen Insulins weniger Glukose in die Zellen gelangt und diese eher im Blut bleibt. Die Bauchspeicheldrüse kompensiert das zunächst,

indem sie deutlich mehr Insulin ausschüttet, es liegt also eine Phase mit erhöhten Insulinspiegeln (Hyperinsulinämie) bei oft noch fast normalen Nüchtern-Blutzuckerwerten vor – im Gegensatz zu Prädiabetes oder Typ-2-Diabetes. Die gute Nachricht: Insulinresistenz kann in vielen Fällen zurückgebildet oder sogar weitgehend geheilt werden, besonders wenn sie frühzeitig erkannt und behandelt wird. Die wichtigste Voraussetzung dafür ist eine konsequente Umstellung des Lebensstils mit Fokus auf Ernährung, Bewegung und Stressmanagement. **I**



Ihre Elisabeth Nepl, PKA

Frühe Anzeichen erkennen und Gegenmaßnahmen setzen.

Insulinresistenz verursacht oft nur unspezifische Symptome und bleibt daher lange unbemerkt, bis Folgeprobleme wie erhöhte Blutzuckerwerte oder Prädiabetes auftreten. Es lohnt sich also, näher hinzusehen, um mögliche Anzeichen rechtzeitig zu erkennen. Denn: Insulinresistenz ist reversibel. Bei Verdacht kann diese im Labor oder durch spezialisierte Tests gemessen werden, wobei der HOMA-Index (Homeostasis Model Assessment of Insulin Resistance) die gängigste und einfachste Methode in der Praxis darstellt.

Die 5 häufigsten Anzeichen:

- 1 Müdigkeit, Erschöpfung und Konzentrationsstörungen trotz ausreichenden Schlafes
- 2 Heißhungerattacken auf Süßes kurz nach Mahlzeiten, ständiger Hunger
- 3 Bauchfettansammlung (viszerales Fett), Gewichtszunahme trotz Diät
- 4 Bluthochdruck, erhöhte Triglyzeride oder niedriges HDL-Cholesterin
- 5 Zyklusstörungen und Haarausfall

Und das können wir tun:

Bewegung: täglich 30 Minuten Ausdauer- oder Krafttraining, um Muskeln insulinempfindlicher zu machen

Ernährung: weniger Zucker/Weißmehl, mehr Ballaststoffe, Gemüse, Vollkorn und gesunde Fette; glykämisch niedrige Kost wählen

Gewichtsreduktion: 5–10%ige Abnahme des Körpergewichts, besonders von Bauchfett, verbessert die Insulinsensitivität rapide.

Lebensstil: Stress abbauen (z. B. Meditation), 7–9 Stunden Schlaf

Regelmäßige Blutchecks: HOMA-Index, Nüchternblutzucker messen



Entgeltliche Einschaltung

Das starke Doppel

Um das Potenzial beider Extrakte ausschöpfen zu können, wären normalerweise sehr hohe Mengen nötig. Dieses Problem wird durch die Mizellentechnologie, die in curcumin-Loges® plus Boswellia (= Weihrauch) eingesetzt wird, umgangen. curcumin-Loges® plus Boswellia eignet sich hervorragend – zum Beispiel für Gelenke und den Darm.

PZN: 4894112, 4894129 | www.loges.at



Entgeltliche Einschaltung

Norsan Omega-3 Total

Eine ausgewogene Ernährung ist essenziell. Wichtige marine Omega-3-Fettsäuren wie EPA und DHA unterstützen Herz**, Sehkraft* und Gehirn.* Mit einem Löffel des hochdosierten NORSAN Omega-3 nehmen Sie die empfohlene Menge von 2.000 mg Omega-3 ein – pur oder im Smoothie.

* Laut EFSA ab täglicher Einnahmehöhe von 250 mg DHA. ** von 250 mg EPA & DHA. Weitere Infos: www.norsan.de/omega-3-efsa/



CALMA
APOTHEKE