



Alpinamed®  
LEBKRAFT DER NATUR

# Weil es Spaß macht, Frau zu sein!



A photograph of two young women sitting on a beach. They are both wearing large, wide-brimmed straw hats and bikinis. The woman on the left is wearing a white bikini with a colorful pattern and is laughing with her mouth open. The woman on the right is wearing a black bikini and is smiling and waving her hand. The background shows a bright, overcast sky and the ocean.

**Weil wir uns den Spaß nicht durch ein „lästiges Frauenproblem“ verderben lassen müssen!**

**Vielleicht kennen Sie das:** Brennen beim Wasserlassen, Bauchschmerzen, trüber Urin. Wenn Sie schon einmal eine Blasenentzündung bzw. einen Harnwegsinfekt hatten, dann sind Sie nicht alleine: Bis zu 50 % aller Frauen sind mindestens einmal in ihrem Leben betroffen, 25 % sogar mehrmals.

Einen Harnwegsinfekt sollte man ernst nehmen, denn aus einem relativ harmlosen Leiden kann schnell ein chronisches werden. Aber das muss nicht sein!

**Harnwegsinfekte sind medizinisch schnell und unkompliziert behandelbar – und durch vorbeugende Maßnahmen deutlich zu reduzieren.**





## Harnwegsinfekte – wie kommt es dazu?

Blasenentzündungen und Harnwegsinfekte sind ein typisches Frauenleiden. Auch Männer kann es mitunter erwischen, allerdings ist ihr Risiko 50 Mal geringer! Der Grund dafür liegt in der **weiblichen Anatomie**:

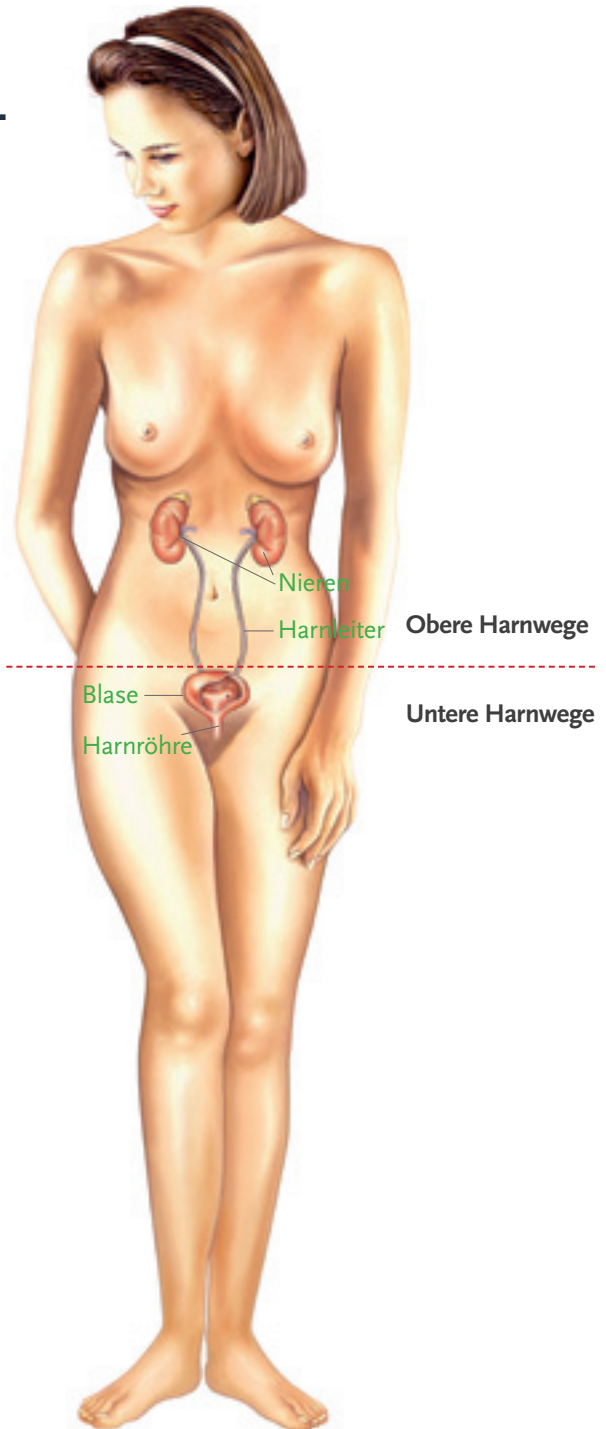
Häufigste Auslöser eines Harnwegsinfektes sind **E.coli-Bakterien**. Diese befinden sich im Darm und sind dort für dessen Gesundheit und Funktion unerlässlich. Gelangen sie jedoch in die Harnröhre und steigen dann in die Blase auf, können sie dort Entzündungen verursachen. Und da der Abstand zwischen Darmausgang und Harnröhrenöffnung bei Frauen sehr viel kürzer ist als bei Männern, haben es die E.coli-Bakterien nicht sehr weit.

## Ein „lästiges Problem“. Und ein ernst- zunehmendes!

Brennen beim Wasserlassen, ständiger Harndrang, unangenehm riechender, trüber Urin, eventuell sogar Blut darin, Bauchschmerzen – das sind die Symptome eines „unkomplizierten Harnwegsinfektes“. Dieser betrifft die **unteren Harnwege**, also Harnröhre und Blase.

Kommen jedoch Fieber, Rückenschmerzen, Übelkeit und Erbrechen dazu, dann sind die **oberen Harnwege** – Harnleiter und Nierenbecken – betroffen. Es herrscht Gefahr für die Niere! In diesem Fall muss sofort ein Arzt aufgesucht werden, der Antibiotika verschreibt.

Grundsätzlich sollten Sie bei einem Harnwegsinfekt immer zum Arzt gehen.



## Einen Harnwegsinfekt vermeiden!

Es gibt einige Faktoren, die Harnwegsinfekte begünstigen: Falsche Intim- und Toilettenhygiene, sexuelle Aktivitäten (Flitterwochen-Zystitis oder Honeymoon-Disease), eine allgemeine Abwehrschwäche, chronische Erkrankungen oder lange Bettlägrigkeit. Auch eine Schwangerschaft kann das Risiko erhöhen. Dagegen können Sie jedoch etwas tun. Es gibt wirkungsvolle Maßnahmen, die das Risiko für einen Harnwegsinfekt deutlich reduzieren:

- ✔ Benutzen Sie Toilettenpapier immer **von vorne nach hinten**, waschen Sie sich auch auf diese Weise.
- ✔ **Halten Sie Ihren Intimbereich warm!** Keine Zugluft oder kalte Sitzgelegenheiten, nasse Badekleidung sofort wechseln.
- ✔ Trinken Sie **1 – 2 Liter Wasser** oder **Kräutertees** täglich, damit die Blase durchgespült wird. Suchen Sie häufiger die Toilette auf – nicht erst dann, wenn Sie einen Harndrang verspüren.
- ✔ Entleeren Sie Ihre Blase **nach dem Geschlechtsverkehr** – das spült eventuell eingetretene Bakterien sofort wieder hinaus.
- ✔ Verzichten Sie auf Scheidenspülungen und Intimsprays, verwenden Sie stattdessen **pH-neutrale Seifen**, die den Säuremantel der Haut und Schleimhaut nicht angreifen.
- ✔ Nutzen Sie die Urkraft der Preiselbeere! Das jahrhundertealte Wissen um ihre Wirkung bei Harnwegsinfekten wurde mittlerweile auch von der Wissenschaft bestätigt!



## Preiselbeer-Birnen-Müsli

Kreiert von Zwei-Haubenkoch Vitus Winkler, Hotel Sonnhof St. Veit

2 TL Preiselbeermarmelade

250 ml Milch

1 EL Honig

1 Williamsbirne, halbiert und entkernt

125 g Haferflocken

1 EL Joghurt

1 Spritzer Zitrone

### Zubereitung:

Preiselbeermarmelade in die Milch geben, mit dem Pürierstab aufmixen und über die Haferflocken gießen.

Im Kühlschrank zugedeckt einige Stunden ziehen lassen (am Besten über Nacht).

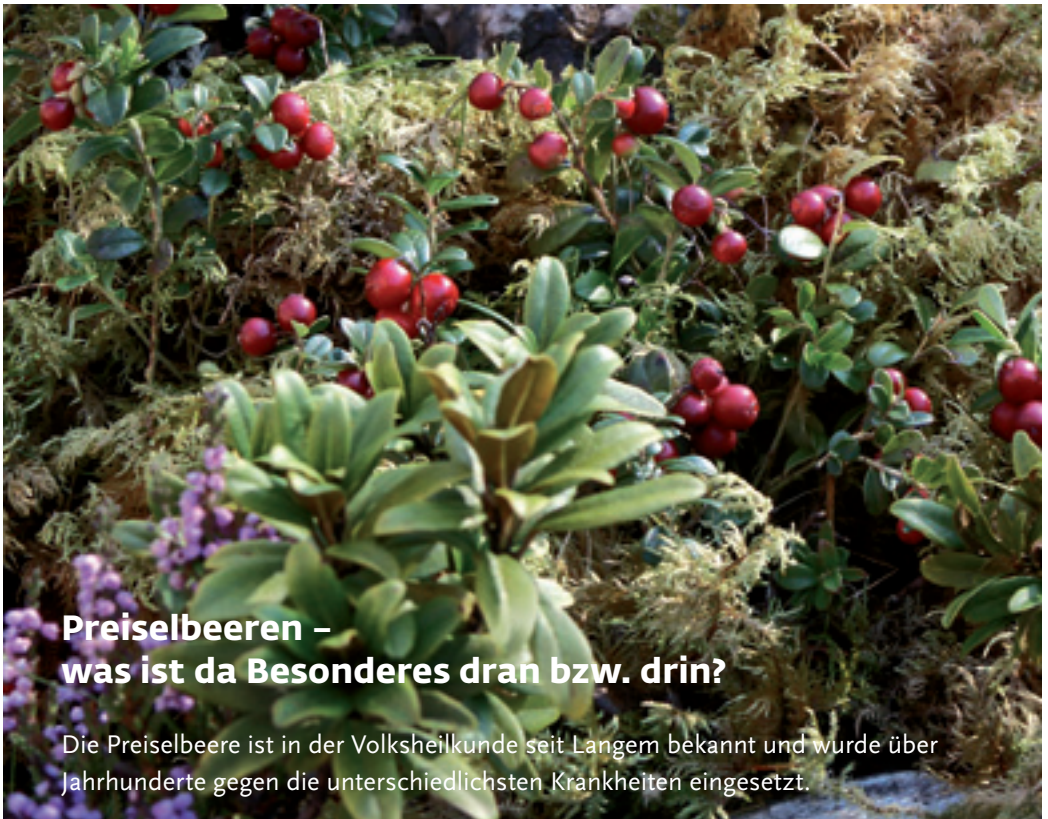
Danach mit Joghurt und Honig verfeinern und auf ein Teller geben.

Birne mit Schale fein reiben, mit Zitronensaft beträufeln und auf das Müsli setzen.

Je nach Jahreszeit mit frischen Beeren genießen.

**Tipp:** Die Haferflocken am Besten über Nacht in der Milch ziehen lassen. Dabei nehmen sie die Milch besser auf und sind leichter verdaulich.





## Preiselbeeren – was ist da Besonderes dran bzw. drin?

Die Preiselbeere ist in der Volkshelkunde seit Langem bekannt und wurde über Jahrhunderte gegen die unterschiedlichsten Krankheiten eingesetzt.

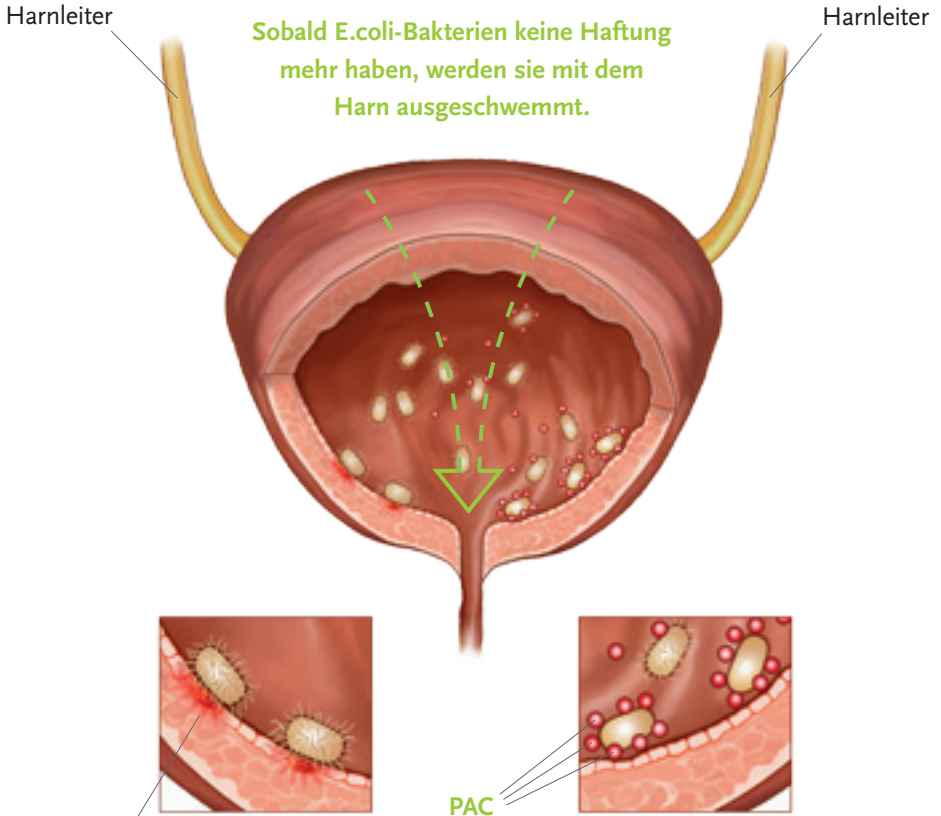
Die Preiselbeere enthält eine Vielzahl von wertvollen Inhaltsstoffen: Vitamine (vor allem viel Vitamin C), Calcium, Kalium, Magnesium, verschiedene Fruchtsäuren. Für ihre außergewöhnliche Wirkung bei Harnwegsinfekten sind jedoch die **Proanthocyanidine (kurz: PAC)** hauptverantwortlich.

Sie verhindern, dass sich Bakterien an der Schleimhaut der Blase festsetzen. Sie wirken anti-adhäsiv!

## Die Wirkung der Preiselbeere

E.coli-Bakterien haben sogenannte Fimbrien, „Fransen“, mit denen sie sich an der Blasenwand anheften und so einen Harnwegsinfekt auslösen. Die PAC aus den Preiselbeeren interagieren mit diesen Fransen: Sie „deaktivieren“ sie. Und so können sich die E.coli-Bakterien nicht mehr an die Schleimhaut anheften. Sie werden einfach mit dem Urin ausgeschieden.

# Preiselbeeren PACen die Bakterien und werfen sie raus!



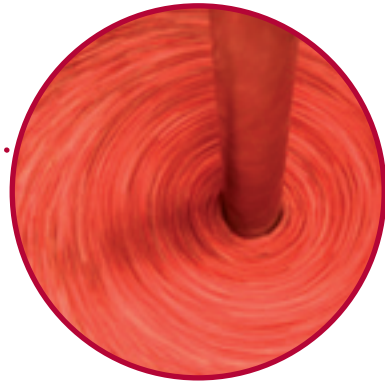
E.coli-Bakterien haften sich mit ihren Fimbrien an die Blasenschleimhaut an.

➔ **Entzündung**

PAC verändern die Struktur der Fimbrien. E.coli-Bakterien können nicht mehr andocken.

➔ **E.coli-Bakterien werden mit dem Harn ausgeschwemmt.**

# Von der Pflanze zu Ihrer Gesundheit. Höchste Qualität von Anfang an.



## Natürlich. Und mit Ursprungsgarantie.

Die Preiselbeeren, die wir verarbeiten, stammen aus kontrollierter Wildsammlung – also aus ihrem natürlichen Umfeld ohne Einsatz von Düngemitteln oder Pestiziden. Die Ernte erfolgt bei optimalen Bedingungen, die Pflanzen und ihre Umgebung werden dabei geschont. Das bestätigen uns unsere Lieferanten in Skandinavien mit genauen Ernteprotokollen.

## Mit der Qualität unserer Extrakte.

In den Alpinamed®-Produkten steckt nicht bloß der Saft gepresster Preiselbeeren!  
Durch ein aufwendiges Auszugsverfahren gewinnen wir einen konzentrierten Extrakt, in dem die Inhaltsstoffe in ihrer Gesamtheit erhalten bleiben – vor allem die PAC. Denn diese finden sich nicht nur im Fruchtfleisch, sondern auch in der Schale und den Kernen der Preiselbeeren.



## Mit belegter Wirkung.

Aus diesem Extrakt stellen wir nach transparenten und innovativen Rezepturen Produkte her, deren Wirkung nicht nur subjektiv wahrnehmbar ist, sondern auch in Untersuchungen objektiv überprüft wurde.

Das unabhängige Labor Phytos in Ulm beispielsweise hat bestätigt, dass die Alpinamed® Preiselbeer-Produkte im Vergleich zu anderen einen deutlich höheren Gehalt an PAC vom Typ A aufweisen.

Kurz gesagt: Wir holen die stärkste Wirkung aus der Preiselbeere heraus!

## Mit Kompetenz hergestellt.

Der gesamte Produktionsprozess unterliegt höchsten Qualitätsstandards unter konsequenter Einhaltung der GMP-Richtlinien der EU (Arzneimittelproduktionsstandard). Dank modernster Technologien und unserem pharmazeutischen Know-how stehen am Ende Produkte in der Apotheke, auf deren Hochwertigkeit Sie sich verlassen können. Denn es geht letztendlich nur um eines: Ihre Gesundheit!

# Zur diätetischen Behandlung von Harnwegsinfektionen

## Alpinamed® Preiselbeer-Filmtabletten + Vitamin C

- ✔ 2 x täglich 1 Filmtablette
- ✔ Glutenfrei
- ✔ Laktosefrei
- ✔ Ohne Zuckerzusatz

**Inhaltsstoffe pro Filmtablette:** Alpinamed® Preiselbeer-Filmtabletten enthalten 360 mg Preiselbeer-Trockenextrakt aus 3,6 g Preiselbeeren (entspricht 32,4 mg Proanthocyanidine), und 4,3 mg Vitamin C.

**Empfohlene Tagesdosis:** Täglich 2 Filmtabletten unzerkaut mit etwas Flüssigkeit auf einmal oder über den Tag verteilt einnehmen. Bei stärkeren Harnwegsinfektionen bis zu 12 Filmtabletten täglich.

In derselben Einnahmeempfehlung auch für Kinder und Schwangere geeignet.

**Inhalt pro Packung:** 60 Filmtabletten oder 120 Filmtabletten

Ideal für unterwegs



Alpinamed® bietet Ihnen die Urkraft der Preiselbeere in drei verschiedenen, praktischen Darreichungsformen – was auch immer Ihnen am liebsten ist: **Filmtabletten, Granulat oder Trink-Konzentrat!**

## Alpinamed® Preiselbeer-Granulat + Vitamin C

- ✔ 1 x täglich 1 – 2 Sachets
- ✔ Glutenfrei
- ✔ Laktosefrei
- ✔ Ohne Zuckerzusatz

**Inhaltsstoffe pro Portionensachet:** Alpinamed® Preiselbeer-Granulat-Portionensachets enthalten 2500 mg hochdosierten Preiselbeer-Extrakt aus 25.000 mg Preiselbeeren (entspricht 225 mg Proanthocyanidine) und 30 mg Vitamin C.

**Empfohlene Tagesdosis:** Täglich 1 – 2 Portionensachets. Das Granulat in einem Glas Wasser auflösen und auf einmal oder über den Tag verteilt trinken. Die naturtrübe Zubereitung mit dem typischen Preiselbeergeschmack kann gesüßt werden. In derselben Einnahmeempfehlung auch für Kinder und Schwangere geeignet.

**Inhalt pro Packung:** 20 Portionensachets à 5 g Granulat

In praktischen  
Portionensachets



## Alpinamed® Preiselbeer Trink-Konzentrat + Vitamin C

- ✔ 1 x täglich 1 Teelöffel
- ✔ Laktosefrei
- ✔ Ohne Zuckerzusatz
- ✔ Glutenfrei
- ✔ Ohne künstliche Farb- und Aromastoffe
- ✔ Ohne künstliche Konservierungsmittel

**Inhaltsstoffe pro Teelöffel (5 ml):** 5 ml Alpinamed® Preiselbeer Trink-Konzentrat enthalten den hochdosierten Extrakt aus 26 g Preiselbeeren und 9 g Cranberries (entspricht 331,6 mg Proanthocyanidine) sowie 15 mg Vitamin C aus der Acerola Kirsche.

**Empfohlene Tagesdosis:** Einmal täglich 1 Teelöffel eingerührt in ein Glas Wasser, in Joghurt, Müsli usw. Die naturtrübe Zubereitung mit dem typischen Preiselbeergeschmack kann gesüßt werden.

In derselben Einnahmeempfehlung auch für Kinder und Schwangere geeignet.

**Inhalt pro Packung:** 100 ml



Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diäten).





Alpinamed®  
LEBKRAFT DER NATUR



Gebro Pharma GmbH • A-6391 Fieberbrunn  
Tel.: +43 5354/5300 • E-Mail: [info@alpinamed.at](mailto:info@alpinamed.at) • [www.alpinamed.at](http://www.alpinamed.at)

GCB/ALP110306