

# colourSline

## PRESSE

# BOULEVARD *Baden*

KW 22 02.06.2013

<http://www.boulevard-baden.de/lokales/geschaefswelt/2013/05/16/tag-der-offenen-tur-mit-autoqrammstunde-603683/>

### WELLNESS, GESUNDHEIT, PFLEGE

#### Die kleine Kräuteroase



Anzeige (bb). „Nicoles kleine Kräuteroase“ in Rülpar ist ein Lern- und Erlebnisort für Kräuterbau, Schulungen, Kurse, Kräuterpädagogik, Wanderun-

gen und Vorträge. Auf Nicole Windus' Grundstück wachsen Wildkräuter neben angelegten Duft-, Kräuter- und Gemüsebeeten. Inmitten von Gärten, fernab von Straßen und Industrie liegt es wie eine erholsame Oase und lädt zum Verweilen ein. Alle Produkte sind unspritzt und auf natürliche Weise geerntet. Sie werden handverlesen, schonend zur entsprechenden Tages- und Erntezeit geerntet, getrocknet und weiterverarbeitet, um die Wirkstoffe und das Aroma zu erhalten. Daher werden die Kräuter kaum zerkleinert, alles ein Aufwand, der mit außergewöhnlicher Qualität belohnt wird.

Von April bis Oktober kann man dann, nach Voranmeldung unter 0721888966, jeden Donnerstag bei Nicole Windus ihre selbstgemachten Produkte erwerben.

**colourSline**  
beauty, emotion and art  
*Juste made for you*

Institut für Permanent Make-up & more  
Inhaberin Tatjana Esslinger  
Neureuter Straße 5-7 · 76185 Karlsruhe  
Tel. 07 21-15 64 43 70 · [www.coloursline.de](http://www.coloursline.de)

**Dünne Blätter Kräuteressenzen**  
Herstellung: Samstag, 8.2.2013, 10.00 - 12.00 Uhr (Dienstag, Workshop und Kräfte)

**Vitamin D testen - Wie viel Sonne ist gut? Krebsrisiko oder Krebsheiler?**  
Anika Braun „Pro Gesundheit“  
Apotheken Ernährungswissenschaftlerinnen 10.30 und 14 Uhr

**Fit, schön und gesund - Möglichkeiten mit großer Wirkung**  
Nicole Windus „Nicoles Kleine Kräuteroase“  
Kräuterfachfrau/Kinderhermeneutikerin/Diätologin 11.15 und 14.45 Uhr

**Rezeptfreie Hormonersatzstoffe - Wie hoch ist das Risiko für Krebs?**  
Amanda Hakus (Medizinische Heilpraktikerin) 12.00 und 15.30 Uhr  
[www.Hilfeschritte.com/krueuteressenzen.de](http://www.Hilfeschritte.com/krueuteressenzen.de) oder 0721-888966

Vitaminmangel muss frühzeitig erkannt werden, um ihm vorzubeugen

#### Geistig fit bleiben



Nicht nur die körperliche Fitness ist wichtig, auch im Geist muss man sich fit halten. Um diese Fitness halten zu können, darf es nicht zu einem Vitaminmangel kommen.

**Karlsruhe (djd).** Dass die geistigen Fähigkeiten irgendwann nachlassen, gehört zu den großen Befürchtungen vieler Menschen. Sie möchten möglichst lange fit bleiben und suchen geeignete Wege dafür.

„Eine gute Versorgung mit Vitamin B12 trägt hierzu wesentlich bei“, sagt der Dresdner Pharmakologe Professor Joachim Schmidt. Er betont, dass ein Vitamin-B12-Mangel häufiger auftritt als allgemein angenommen. Unter Menschen im Alter ab 65 Jahren sind bis zu 30 Prozent betroffen – oftmals sind sie sich über die möglichen Folgen dieses Mangels allerdings nicht im Klaren. Denn dadurch steigt unter anderem die Gefahr, dass das Gedächtnis nicht mehr richtig arbeitet und sich Anzeichen von Demenz mehren. Will man also die geistige Fitness erhalten, so gilt es auch, sich im rich-

tigen Maße mit Vitamin B12 zu versorgen.

Warnsignale sollen frühzeitig beachtet werden

Wer merkt, dass sich Hände oder Füße anfühlen, als seien sie „eingeschlafen“, sollte aufmerksam werden. Auch ein Gang, der nicht ganz sicher ist, gilt als mögliches Anzeichen eines Vitamin B12-Mangels, sogar Lähmungen können auftreten. Sind die Nervenbahnen angegriffen, so können Gedächtnisstörungen oder auch verwirrte und apathische Zustände Symptome sein. In klinischen Studien hat sich herausgestellt, dass die geistige Fitness älterer Menschen bei einer latenten Unterversorgung mit Vitamin B12 abnimmt. Ist der Status nicht ausreichend, ist es auch möglich, dass man depressiv wird.

Pharmakologe Professor Schmidt

empfiehlt im Falle eines Mangels eine möglichst frühe Gabe von Vitamin B12, um irreversible Schäden zu vermeiden. Die erforderliche Dosis sollte man mit seinem behandelnden Arzt besprechen.

Die körperliche und geistige Fitness im Alter hängt nach Ansicht des Experten und weiterer Wissenschaftler, die in der Gesellschaft für Biofaktoren (GfB) aktiv sind, von einer ausreichenden Versorgung mit allen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ab. Eine bedeutende Aufgabe kommt zum Beispiel auch dem Magnesium zu, das nicht zuletzt für die Herzgesundheit eine wichtige Rolle spielt. Viele Arzneimittel, wie zum Beispiel bei Bluthochdruck häufig verordnete Diuretika, oder auch Erkrankungen wie Diabetes sind allerdings „Magnesium-Räuber“, die einen Mangel begünstigen können.

#### Autogramme bei Coloursline

Anzeige (bb). Vor einem Jahr hat Tatjana Esslinger ein spezielles Institut für Permanent Make-up und Kosmetik eröffnet. Am Samstag, 8. Juni, wird das erfolgreiche erste Jahr ausgiebig gefeiert. Von 13 bis 18 Uhr sind interessierte Gäste herzlich willkommen, von 13 bis 14 Uhr steht die erfolgreiche Sängerin Joana Zimmer (Foto) Rede und Antwort und gibt Autogramme.

Joana Zimmer war mit Michael Bolton auf Europatournee und ist ein absoluter Fan von Permanent Make-up, da es ihr zu jeder Zeit das sichere Gefühl gibt,

perfekt geschminkt zu sein. Esslinger ist ihrer Berufung gefolgt und hat sich mit der Gründung des Instituts einen Wunsch erfüllt. Die staatlich anerkannte Kosmetikerin, zertifizierte Pigmentistin und ärztlich geprüfter Medical Aesthetic Coach, leitet ehrenamtlich Kosmetikseminare für Frauen während ihrer Chemo- und Strahlentherapie in verschiedenen medizinischen Einrichtungen.

„Coloursline Permanent Make-up & More“ in der Neureuter Straße 5 bis 7 in Karlsruhe, Telefon 0721 15644370.



07 21 15 64 43 70