

Apotheke *Marbaise*

GERSFELD

GLANZLICHT



Angebote & Magazin für Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden

LIEFERSERVICE

Kostenloser Lieferservice im
Umkreis von 20 km oder Versand
per Post bundesweit.

Wir haben über 11.000 Artikel ständig
für Sie auf Lager, davon über 6.000
rezeptpflichtige Arzneimittel.

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo., Do. 8 – 19.30 Uhr

Di., Mi., Fr. 8 – 18.30 Uhr

Sa. 8 – 13 Uhr

ANGEBOTE

Mit unseren
Angeboten
sparen
Sie bis zu:

60%***

*** Nur für freiverkäufliche Arzneimittel.

Sport für die gute Laune

Pflege im Winter für Sportler

Lichttherapie im Winter

Avène

Dr.Hauschka
Kosmetik

L'OCCITANE
EN PROVENCE

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

PRIMAVERA®

Eucerin®



medipharma
cosmetics

WELEDA

Marbaise Cosmetics

VICHY
LABORATOIRES

Marbaise

APOTHEKE
GERSFELD



Liebe Kundinnen und Kunden,

ich hoffe, Sie haben sich über die Feiertage gut erholt, sich Zeit für Ihre Liebsten genommen und einige besinnliche Augenblicke genossen. Wir wünschen Ihnen von Herzen, dass sich das Jahr 2017 so entwickelt, wie Sie es sich erhoffen und natürlich vor allem, dass Sie gesund bleiben.

Noch stecken wir mittendrin in den kalten dunklen Wintermonaten, unsere Gefühle und Empfindungen werden bis zum Frühling oft auf die Probe gestellt. In unserem aktuellen Glanzlicht haben wir deshalb für Sie interessante Tipps zum Thema **Lichttherapie** zusammengestellt, damit Sie besser durch die dunkle Jahreszeit kommen.

Außerdem geben wir Ihnen Hinweise und Ratschläge, wie Sie durch **Sport** Ihr Stimmungsbarometer anheben können.

Zudem warten wieder **unschlagbare Angebote und Aktionen** auf Sie.

Wir haben uns für 2017 sehr viel vorgenommen. Wir möchten, dass auch weiterhin jeder Kunde unsere Apotheke zufrieden verlässt und uns natürlich gerne weiterempfiehlt.

Kommen Sie gut ins Jahr hinein und bleiben Sie gesund!

Herzlichst

Ihr Marcel Marbaise

Wir bieten selbstverständlich auch eine PREISGARANTIE:

Falls Sie im Angebotszeitraum unseres Flyers einen Artikel aus unserem Flyer in einer anderen Apotheke günstiger bekommen sollten, können Sie diesen Artikel bei uns (gegen Vorlage des Kassensbons) zum gleichen Preis erwerben.

Alle Angebote gültig bis 04.03.2017

Meine Rätselecke

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Rätseln und freuen uns auf Ihre zahlreiche Teilnahme. Aus allen Teilnehmern wird der Gewinner des folgenden Preises gezogen:

eine schicke TASSIMO KAFFEEMASCHINE

Bitte senden Sie das Lösungswort per E-Mail an:

gewinnspiel@marbaise.de oder tragen es in die Lösungskarte, die in der Apotheke ausliegt, ein und geben die Karte in der Apotheke ab oder senden Sie diese an unsere Postadresse.

Einsendeschluss ist der 04.03.2017. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Shirleys kleine Weisheiten

Hallo liebe Leserinnen und Leser,
ich bin's – eure süße braune Labrador-Shirley.

Wenn ihr das hier lest, ist das tolle Leckerchenfest leider schon vorbei. Und dann geht das mit den Vorsätzen los. Ich nehme mir auch immer vor, fitter zu werden. Dann kann ich nämlich blitzschnell meiner Hundekumpeline Lorelai das Leckerchen wegschnappen, wenn sie es nicht sofort fängt. Seht ihr, man braucht nur die richtige Motivation.

Das Frauchen hat uns im Sommer schon ganz schön fit gemacht. Meine Güte, was sind wir die Kaskadenschlucht rauf und runter geflitzt. Da glühen meine Pfötchen schon, wenn ich nur daran denke ...

Aber wenn ihr denkt, dass der Winter bei uns so viel ruhiger ist, dann liegt ihr falsch. Das Frauchen denkt sich immer wieder neue Spiele aus, um uns auf Trab zu halten. Daher möchte ich euch hier mal meine Wintersport-Highlights vorstellen:

- **Snowsurfing:** Der Klassiker für die meisten Hunde. Bei euch machen das die Männer, die mit dem großen Ball spielen, auch so. Also ganz schnell rennen und dann fallen lassen! Aber wir Hunde fallen auf die Seite oder den Bauch und rutschen dann durch den Schnee. Das ist soooooo super.
- **Baumstammklettern:** Jetzt liegt aber nach meinem Geschmack viel zu selten Schnee. Und dann muss das Frauchen uns anders beschäftigen. Und eine Sache, die ich sehr gerne mag, ist Baumstammsitzen. Das bringt uns pro Sitzer ein Leckerchen ein. Und ich kann super sitzen, das sage ich euch! Und was noch viel schöner ist: Wenn Spaziergänger uns sehen, bekommen wir oft tolle Komplimente. Das haben wir Labradore natürlich sehr gern.
- **Handschuhtragen:** Manchmal bin ich aber kreativ und denke mir selbst Spiele aus. Zum Beispiel Handschuhtragen. Das macht eine ganze Zeit lang Spaß. Aber ich gebe den Handschuh natürlich auch gern dem Frauchen wieder ... und genieße ihr Gesicht, wenn sie mich lobt und ganz angeekelt das von mir vollgesabberte Ding anzieht. Sie ist ja sooo ein liebes Frauchen ...
- **Eisbaden:** Das mache ich super gerne. Das Frauchen hat es bereits aufgegeben, mich davon abzuhalten. Ist ja auch gut für das Immunsystem, sagt man. Aber komisch, ich sehe keine Menschen im Winter baden. Naja, vielleicht habt ihr einfach zu wenig Haare dafür ... Das funktioniert aber nicht, wenn es zu kalt ist. Hab's getestet. Seht ihr rechts. Da konnten wir auf dem Eis sogar rumrennen. Und da seht ihr den Nachteil vom Labrador-Sport: Machste zuviel Sport, wirste zu leicht, kannstest nicht mehr Winterbaden ...

So, und um das zu verhindern schaue ich jetzt mal, wo ich Leckerchen her bekomme, um das Badegewicht wieder zu haben. Wäre doch gelacht, wenn ich das Eis nicht brechen könnte ...

Bis bald! Mit wedelnden Grüßen,
Eure

Shirley



saudi-arab. Provinz	Pflanzen-faser	Neben-fluss der Rhöne	altern-atives Heil-verfahren	Abk.: afri-kanisch	6	Teil des Auges	russ. Parla-ment	krank-hafte Angst
				das Fliehen		2		
Fabel-name des Wolfes				1			privater TV-Sender	Berg-stock bei St. Moritz
Befehls-form von sein		4		Abk.: Tuber-kulose	Wundmal	8		9
Nord-polar-gebiet				3			Kfz.-Z.: Tirschen-reuth	
Körper eines Lebe-wesens				schweiz. Mathe-matiker 1783		7		

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Fit & Aktiv ANGEBOTE

WICK DayMed Erkältungs-Kapseln* 20 Stk.

Wirkt gegen Beschwerden bei gripptalen Infekten und Erkältung
statt 11,97 €**



nur **6,79 €**

Sie sparen **43%**

Anwendungsgebiet:
Zur symptomatischen Behandlung gripptaler Infekte mit den wesentlichen Erkältungsbeschwerden wie Husten, Schnupfen, Kopf- und Gliederschmerzen, leichtes Fieber und atemungsbehindernder Schleimhautschwellung im Nasen- und Rachenraum.

Lemocin® Lutschtabletten* 20 Stk.

Zur Linderung von Halsschmerzen
statt 7,18 €**



nur **3,89 €**

Sie sparen **45%**

Anwendungsgebiet:
Zur temporären unterstützenden Behandlung bei schmerzhaften Entzündungen der Mund- und Rachenraumhäute.

Meditonsin® Tropfen* 35 ml enthält 6 Vol.-% Alkohol

Homöopathisches Arzneimittel bei Erkältungskrankheiten
statt 9,97 €**



nur **5,99 €**

Sie sparen **39%**

100 ml = 17,11 €
Anwendungsgebiet:
Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneibilien ab. Dazu gehören: Akute Entzündungen des Hals-, Nasen- und Rachenraumes.

MUCOSOLVAN® Saft 30 mg/5 ml* 100 ml

Hustensaft für Erwachsene und Kinder
statt 8,48 €**



nur **4,99 €**

Sie sparen **41%**

Anwendungsgebiet:
Sekretolytische Therapie bei akuten und chronischen bronchopulmonalen Erkrankungen, die mit einer Störung von Schleimbildung und -transport einhergehen.

Thomapyrin® intensiv Tabletten* 20 Stk.

Bei Migräne und Spannungskopfschmerzen
statt 7,97 €**



nur **4,59 €**

Sie sparen **42%**

Anwendungsgebiet:
Zur Behandlung von akuten Kopfschmerzen (z. B. Spannungskopfschmerzen) und Migräneanfällen (mit und ohne Aura) bei Erwachsenen und Jugendlichen.

Iberogast® flüssig* 50 ml enthält 31 Vol.-% Alkohol

Pflanzliches Arzneimittel bei Magen- und Darmbeschwerden
statt 20,40 €**



nur **12,99 €**

Sie sparen **36%**

100 ml = 25,98 €
Anwendungsgebiet:
Zur Behandlung von funktionellen und mobilitätsbedingten Magen-Darm-Erkrankungen wie Reizmagens- und Reizdarmsyndrom sowie zur unterstützenden Behandlung der Beschwerden bei Magenschleimhautentzündung (Gastritis). Diese Erkrankungen äußern sich vorwiegend in Beschwerden wie Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Magen-Darm-Krämpfen, Übelkeit und Sodbrennen.

SNUP Schnupfenspray 0,1% Nasenspray* 10 ml

Abschwelendes Nasenspray mit Meerwasser
statt 3,86 €**



nur **1,49 €**

Sie sparen **61%**

100 ml = 14,90 €
Anwendungsgebiet:
1. Zur Abschwelung der Nasenschleimhaut bei Schnupfen, anfallsweise auftretendem Fließschnupfen (Rhinitis vasomotorica), allergischem Schnupfen (Rhinitis allergica).
2. Zur Erleichterung des Sekretabflusses bei Entzündung der Nasennebenhöhlen sowie bei Katarrh des Tubenmittelohrs in Verbindung mit Schnupfen.

HYLO®-GEL Augentropfen 10 ml

Befeuchtende Augentropfen bei stärkerem und chronischem Trockenheitsgefühl
statt 15,95 €**



nur **10,99 €**

Sie sparen **31%**

Anwendungsgebiet:
Zur intensiven, therapeutischen Befeuchtung der Augenoberfläche bei stärkerem und chronischem Trockenheitsgefühl der Augen sowie nach operativen Eingriffen am Auge.

JUMASAN Tabletten 120 Stk.

100 % reine essentielle Aminosäuren zum Aufbau der Muskulatur und des Bindegewebes. Unterstützt die Gewichtsreduktion.
statt 59,00 €**



nur **49,00 €**

Sie sparen **16%**

Anwendungsgebiet:
100 % reine essentielle Aminosäuren zum Aufbau der Muskulatur und des Bindegewebes. Unterstützt die Gewichtsreduktion.

proff® Schmerzcreme* 5 % 100 g

Schmerzlindernde und entzündungshemmende Creme
statt 13,28 €**



nur **9,95 €**

Sie sparen **25%**

100 g = 9,95 €
Anwendungsgebiet:
Zur äußerlichen oder unterstützenden Behandlung bei: Muskelrheumatismus, degenerativen schmerzhaften Gelenkerkrankungen (Arthrosen), entzündlichen rheumatischen Erkrankungen der Gelenke und der Wirbelsäule, Schwellung bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z. B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnenansätze, Bänder und Gelenkkapsel), Schultersteife, Kreuzschmerzen, Hexenschuss, Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen.

Neuralgin® extra Ibu-Lysinat Filmtabletten* 20 Stk.

Bei leichten bis mäßig starken Schmerzen, wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen und Fieber
statt 7,97 €**



nur **3,49 €**

Sie sparen **56%**

Anwendungsgebiet:
Symptomatische Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen (wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen), Fieber.

Sinupret® forte überzogene Tabletten* 20 Stk.

Bei Entzündungen der Nasennebenhöhlen
statt 10,20 €**



nur **5,99 €**

Sie sparen **41%**

Anwendungsgebiet:
Akute und chronische Entzündungen der Nasennebenhöhlen

Ihr nächstes GLANZLICHT erscheint am 04.03.2017

*Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Eigener ehemaliger Verkaufspreis. Änderungen behalten wir uns vor. Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Nur solange der Vorrat reicht. Angebote gültig vom 31.12.2016 bis 04.03.2017.

Lichttherapie im Winter

Die dunklen Herbst- und Wintermonate machen manche Menschen depressiv. Ihnen kann oft der Einsatz von sehr hellem Kunstlicht helfen.

Die dunkle Jahreszeit schlägt vielen Menschen aufs Gemüt – sie werden melancholisch, manche sogar regelrecht traurig. Sie fühlen sich schlapp und ohne Antrieb, gehen anderen Menschen aus dem Weg und ziehen sich in ihre vier Wände zurück. Anzeichen für eine Depression? Bei manchen Betroffenen offenbar ja. Sie reagieren auf die Herbst- und Wintermonate so stark, dass eine Diagnose wie die saisonal abhängige Depression (SAD), auch Winterdepression genannt, nahe liegt.

Eine Behandlungsoption kann eine Lichttherapie sein. Eine Studie aus dem Jahr 2016 konnte inzwischen belegen, dass die Therapie mit sehr hellem Licht (10.000 Lux) bei depressiven Episoden ohne jahreszeitlichen Bezug (unipolare Depression) auch alleine wirksam sein kann. Die Kombination mit einem Antidepressivum zeigte teilweise noch nachhaltigere Effekte. Untersuchungen zur Winterdepression wiederum haben ergeben: Von zehn mit einer Lichttherapie behandelten Patienten erleben sechs bis neun innerhalb von zwei bis drei Wochen eine Verbesserung ihrer Beschwerden. Die Behandlung kann, muss aber nicht helfen. Sie sollte nur nach ärztlicher Beratung gestartet und gestaltet werden. Ändert sich das Befinden nicht, sollten die Betroffenen sich erneut an ihren Psychiater wenden.

Sehr helle Leuchte zwischen 2.500 und 10.000 Lux

Bei einer Lichttherapie im Rahmen einer Winterdepression sitzt der Patient im Abstand von zirka 80 Zentimetern vor einer Leuchte, die möglichst 10.000 Lux stark sein sollte – zumindest nicht weniger als 2.500 Lux haben darf. Beides ist deutlich heller als eine normale Zimmerbeleuchtung, die nur 300 bis 500 Lux beträgt. Sie müssen nicht die ganze Zeit direkt in die Lampe sehen. Es reicht, wenn Sie regelmäßig in Richtung Lichtquelle schauen. Während der Lichttherapie können Sie ruhig frühstücken, Zeitung lesen oder etwas anderes machen. Das Licht erreicht die Netzhaut auch durch geschlossene Augenlider hindurch und entfaltet seine Wirkung gegen Winterdepression. Wie dies genau geschieht, liegt allerdings noch im Dunkeln. Bekannt ist, dass das Kunstlicht als Zeitgeber wirkt, der die „innere Uhr“ des Körpers mit der realen Uhrzeit synchronisiert.

Lichttherapie am besten morgens

Bei einer Dosis von 10.000 Lux reicht meist eine halbe Stunde Lichttherapie am Tag. Ist die Leuchte nicht so hell, muss die Behandlungszeit entsprechend länger sein. Besonders wirksam ist die Portion Kunstlicht in den Morgenstunden, in der Zeit zwischen sieben und zehn Uhr morgens. Um vier Uhr früh zum Beispiel ist für die meisten Menschen keine gute Zeit für eine Lichttherapie, weil sie den Tag-Nacht-Rhythmus des Körpers in die falsche Richtung verschieben und es zu einer Art Jetlag kommen kann. Klassischerweise wird bei einer Lichttherapie weißes Licht verwendet.

Unerwünschte Nebenwirkungen sind selten

Eine Lichttherapie ist recht gut verträglich. Seltene Nebenwirkungen sind Kopfschmerzen, brennende oder trockene Augen sowie trockene Schleimhäute und Hautrötungen. Der Medizinische Dienst der Krankenkassen bescheinigt der Lichttherapie gegen Winterdepressionen „keine Hinweise auf Schäden“. Doch Menschen, deren Netzhaut sich schon einmal abgelöst hat, oder die an grünem Star leiden, sollten sich vor der Behandlung mit ihrem Augenarzt besprechen. Außerdem ist zu bedenken, dass manche Medikamente wie Johanniskraut, ferner bestimmte Antibiotika oder Psychopharmaka die Lichtempfindlichkeit der Haut verstärken. Auch bei bestimmten inneren Erkrankungen wie zum Beispiel Lupus erythematodes (SLE) oder Hautkrankheiten muss der Einsatz dieser Lichttherapieform vorher unbedingt mit dem Arzt abgesprochen werden.

Wenn die Diagnose Winterdepression eindeutig ist, spricht aus Sicht von Experten nichts dagegen, eine Lichttherapie zu Hause durchzuführen. Die Kosten für die Leuchte übernehmen gesetzliche Krankenversicherungen jedoch ebenso wenig wie für lichttherapeutische Sitzungen in einer Arztpraxis. Für andere Formen von Lichttherapie, wie zum Beispiel für eine UV-Bestrahlung bei Neurodermitis und Schuppenflechte (Phototherapie), tragen Krankenkassen die Kosten.

Quelle: <http://www.apotheke-umschau.de/Lichttherapie-bei-Depressionen> - gekürzt

Mein Horoskop

FÜR JANUAR UND FEBRUAR 2017

STEINBOCK (22.12. – 20.01.)

Vielleicht müssen Sie ein wenig darauf achten, andere nicht mit Ihrem Schwung zu überrollen. Auf jeden Fall können Sie die Dinge voranbringen, die Ihnen wichtig sind und auch noch eine Menge Spaß dabei haben.

WASSERMANN (21.01. – 19.02.)

Am liebsten würden Sie jetzt alles sofort erledigen. Beruflich sah man Sie lange nicht mehr so ehrgeizig. Zumindest ernten Sie Bewunderung. Wer frisch verliebt ist, braucht nicht zu sehr zu zögern. Ihre Intuition wird Sie weiterbringen.

FISCHE (20.02. – 20.03.)

Es ist nicht nur Glück, wenn die Dinge sich jetzt zum Guten wenden. Sie haben ja auch eine Menge Vorarbeit geleistet. Wenn sich erste Erfolge zeigen, sollten Sie Ihre Bemühungen dennoch nicht lockern. Nutzen Sie den Aufwärtstrend, solange er anhält.

WIDDER (21.03. – 20.04.)

Sehen Sie über kleine Warnzeichen nicht hinweg, sondern überlegen Sie in Ruhe, wie es um die betreffende Angelegenheit steht. Ihre momentane Neigung sich zu übernehmen, könnte zum Monatswechsel Stress mit sich bringen.

STIER (21.04. – 20.05.)

Kontakte und Gespräche stehen in diesen Wochen im Vordergrund. Dabei kommen auch Differenzen zur Sprache. Überlegen Sie es sich lieber zweimal, ob Sie gegen ein Vorgehen protestieren wollen. Sie riskieren mehr als Sie zunächst annehmen.

ZWILLINGE (21.05. – 21.06.)

Ihre Neigung sich zu übernehmen, könnte einigen Stress mit sich bringen. Treten Sie kürzer und nehmen Sie sich nichts Neues vor. Fühlen Sie sich überlastet, heißt das nicht, dass Sie der Sache nicht gewachsen wären. Wahrscheinlich brauchen Sie nur mal ein wenig Zeit für sich.

KREBS (22.06. – 22.07.)

Die günstigen Entwicklungen dieser Zeit werden nicht von selbst weiterlaufen. Ergreifen Sie die Initiative, stehen Ihnen aber hervorragende Möglichkeiten offen. Andere wissen nicht immer, woran sie mit Ihnen sind. Es kann nicht schaden, sich mehr mitzuteilen.

LÖWE (23.07. – 23.08.)

Wenn Ihr Vertrauen enttäuscht wurde, müssen Sie daraus die Konsequenzen ziehen. Lassen Sie aber nicht zu, dass Ihnen die Sache immer noch die Laune verdirbt. Greifen Sie lieber die positiven Impulse auf, die sich jetzt ergeben.

JUNGFRAU (24.08. – 23.09.)

Wo Ihre Vorhaben ungenügend durchdacht sind und Ihre Art der Durchsetzung unangemessen ist, kann es zu Spannungen kommen. Andere weisen Sie in Ihre Grenzen. Doch da Sie zu Zugeständnissen bereit sind, dürfte sich bald eine Einigung finden lassen.

WAAGE (24.09. – 23.10.)

Jetzt werden Sie weniger bewirken als Sie sich erhofft hatten. Das ist noch lange kein Grund aufzugeben. Sparen Sie Ihre Kräfte, bis die Situation Ihren Einsatz fordert. Ein wenig mehr Abwechslung würde Ihnen gut tun, dann klappt es mit der Leistung gleich viel besser.

SKORPION (24.10. – 22.11.)

Nicht immer ist eine konkrete Veränderung die beste Lösung für bestehende Schwierigkeiten. Schaffen Sie erst einmal Klarheit in Ihrer Gefühlswelt. Betrachten Sie die Dinge zu sehr „aus dem Kopf heraus“, sind Sie aufgefordert, mehr auf Ihre Intuition zu hören.

SCHÜTZE (23.11. – 21.12.)

Da Sie mit Ihren Ideen jetzt nur schwer landen können, sollten Sie noch etwas abwarten, bis Sie Ihre Vorschläge auf den Tisch legen. Erledigen Sie Ihr Pflichtpensum und widmen Sie sich dann reinen Gewissens den angenehmen Seiten des Lebens.

Fit in den Winter ANGEBOTE

**Grippostad® C Hartkapseln*
24 Stk.**



statt 11,97 €**

nur
6,99 €

Sie sparen
41%

**Keltican® forte Kapseln
40 Stk.**



statt 36,95 €**

nur
28,99 €

Sie sparen
21%

**isla® Cassis Pastillen
30 Stk.**



statt 4,97 €**

nur
2,99 €

Sie sparen
39%

**Artelac® Splash MDO
Augentropfen 10 ml**



statt 14,95 €**

nur
9,95 €

Sie sparen
33%

100 ml = 99,50 €

**IBU-ratiopharm® 400 mg akut
Schmerztabletten* 20 Stk.**



statt 5,25 €**

nur
1,99 €

Sie sparen
62%

**ipalat® Halspastillen zuckerfrei
40 Stk.**



statt 4,99 €**

nur
2,89 €

Sie sparen
42%

**Gingium® extra 240 mg
Filmtabletten* 120 Stk.**



statt 161,77 €**

nur
89,99 €

Sie sparen
44%

**doc® Ibuprofen Schmerzgel*
100 g**



statt 13,90 €**

nur
8,99 €

Sie sparen
35%

100 g = 8,99 €

**WICK VapoRub
Erkältungssalbe 25 g**



statt 7,97 €**

nur
4,49 €

Sie sparen
43%

100 g = 17,96 €

**GeloMyrtol® forte
Weichkapseln* 20 Stk.**



statt 9,89 €**

nur
5,99 €

Sie sparen
39%

**Bepanthen® WUND- UND
HEILSALBE* 100 g**



statt 13,51 €**

nur
8,49 €

Sie sparen
37%

100 g = 8,49 €

NEU **Priorin® Kapseln
120 Stk.**



statt 36,99 €**

nur
32,99 €

Sie sparen
10%

**ASS-ratiopharm® 100 mg
TAH Tabletten* 100 Stk.**



statt 4,05 €**

nur
1,69 €

Sie sparen
58%

**Yokebe Classic Pulver
500 g**



Als Mahlzeitenersatz im
Rahmen einer gewichtskontrollierenden Ernährung
statt 18,99 €**

nur
13,99 €

Sie sparen
26%

100 g = 2,80 €

**Nicorette
AKTION**

**JETZT 5,00 €
SPAREN!**

Beim Kauf eines Nicorette-Produktes
für mindestens 25,00 € erhalten Sie einen Fragebogen.
Senden Sie diesen zusammen mit dem Kassenbeleg ein und
erhalten Sie 5,00 € zurück überwiesen.

**Magnesium Verla® N
Dragees* 200 Stk.**



statt 14,25 €**

nur
9,95 €

Sie sparen
30%

Ihr nächstes GLANZLICHT erscheint am 04.03.2017

Sport macht gute Laune

Nach dem Sport fühlen wir uns oft besser als vorher. Ob eine Runde Laufen, Radeln oder im Fitnessstudio schwitzen – Stress und Ärger erscheinen danach meist wie weggeblasen, die Stimmung steigt und man ist ausgeglichener. Dass Bewegung die Laune hebt, ist kein subjektives Gefühl.

Wer Sport treibt, kann zum Beispiel die Ausschüttung sogenannter Glückshormone anregen, zu denen die Botenstoffe Serotonin und Dopamin zählen. Beide sind für ihre stimmungshobende Wirkung bekannt. Vor allem die Ausschüttung von Serotonin lässt sich wohl durch Sport ankurbeln: Unter anderem wird durch die körperliche Aktivität die Verfügbarkeit der Aminosäure Tryptophan erhöht. Aus dieser bildet der Körper Serotonin. Dieser biochemische Vorgang trägt vermutlich – neben weiteren Faktoren – dazu bei, dass regelmäßiges Training laut Studienergebnissen auch einer Depression vorbeugen oder sie lindern kann.

Verstärkt wird der positive Effekt von Sport vermutlich durch den Einfluss von Bewegung auf Stresshormone. Regelmäßiges Training kurbelt nämlich wohl nicht nur die Ausschüttung von Glückshormonen an, sondern drosselt auch jene von Stresshormonen wie Kortisol.

In gewisser Hinsicht kann man Stress also einfach davonlaufen. Wer vor wichtigen Prüfungen, Vorträgen oder Aufgaben – also sozialen Stresssituationen – auf dem Laufband war, geht die Herausforderung mit geringerem Stresslevel an. Neben diesen biochemischen Prozessen spielen weitere Faktoren eine Rolle. So kann Bewegung uns beispielsweise ablenken. Wenn das Gehirn vollständig auf die Bewegung konzentriert ist, bleibt für andere Gedanken kein Platz mehr. Aktivitäten wie Joggen, bei denen manche vor sich hinlaufen und gedanklich abschweifen, eignen sich dazu nur bedingt. Sportarten hingegen, die viel Konzentration erfordern, sind ideal.

Auch das Erleben von Selbstwirksamkeit wird wohl durch Sport gefördert und ist eng mit dem Selbstbewusstsein verknüpft. Wer sich regelmäßig aufrafft, Sport treibt und dabei Ziele erreicht, ist vielleicht auch insgesamt zufriedener.

30 bis 40 Minuten Training reichen.

Grundsätzlich gibt es also wohl verschiedene Effekte von Sport, die die Stimmung positiv beeinflussen können. Dazu gehören Stressabbau und diverse biochemische Prozesse, die dazu führen, dass wir uns besser fühlen.

Winterpflege für Sportler

Auf der Piste, im Hallenbad, bei einem Waldlauf oder im Fitnessstudio – auch im Winter will man seinen Körper fit halten. Für die Haut hat das – im wahrsten Sinne des Wortes – einen besonderen Reiz. Extreme Temperaturwechsel und heiße Duschen nach dem Auspowern können unserer Hülle ganz schön zusetzen.

Auf der Skipiste: Haut braucht UV-Schutz und viel Feuchtigkeit

Beim Skifahren beginnt gute Pflege damit, sich vor UV-Strahlen und der schneidenden Kälte zu schützen. Bevor es auf die Piste geht, sollte man die Haut mit Fett und Sonnenschutz rüsten und sie danach mit Feuchtigkeit verwöhnen. Fetthaltige Cremes verhindern wie ein Handschuh zu starkes Austrocknen. Lippen und Ohren dabei nicht vergessen. Lippenstifte mit Sonnenschutzfaktor und natürlichen Fetten wie Kakao- oder Sheabutter helfen zusätzlich. Achtung: Zinksalbe eignet sich nicht als Alternative. Sie hält zwar UV-Strahlen ab, trocknet aber aus.

Auf der Joggingstrecke: Gesicht mit Cold Cream schützen

Auch wenn es draußen eisig kalt ist – wer läuft, schwitzt trotzdem. Das trocknet die Haut aus. Das Gesicht ist der Kälte besonders ausgesetzt. Schützen Sie es während des Trainings am besten mit einer Cold Cream. Also mit einer speziellen, sehr reichhaltigen Schutzsalbe. Nach der Joggingrunde idealerweise erst einmal eine Pause einlegen und genügend trinken. Wer mit stark durchbluteter Haut sofort duscht, schwitzt hinterher weiter. Pflegepräparate ziehen dann schlecht ein. Bäder mit Rosmarin- oder Kampferöl können Muskelkater lindern. Sie fördern die Durchblutung, deshalb nicht sofort nach dem Training baden, nicht zu heiß und nicht länger als 15 bis 20 Minuten. Ölbäder halten die Haut weich, ersetzen aber nicht das Eincremen.

Im Fitnessstudio: Milde Reinigungsprodukte verwenden

Beim Gewichtestemmen oder Crosstraining im beheizten Fitnesscenter gerät die Haut unter Stress. Sie wird durch trockene Luft, Staub und Schweiß strapaziert. Danach sollte man Schweiß und Schmutz mit milden Produkten gut abwaschen, damit die Poren nicht verkleben und Pflegepräparate gut einziehen können. Frischen Schweiß bekommt man mit Wasser allein weg. Mit zu viel Duschgel wäscht man den Lipidfilm ab, deshalb sparsam und nur an manchen Stellen verwenden – etwa unter den Achseln. Nach dem Training braucht die Haut Lotions mit viel Feuchtigkeit. Wer zusätzlich hautstraffende Cremes aufträgt, sollte wissen: Sie wirken nur in Kombination mit viel Bewegung und gesunder Ernährung. Und nur wenn man regelmäßig cremt, also möglichst zweimal täglich.

Im Schwimmbad: Chlor gut abwaschen

Wasser wäscht den schützenden Lipidfilm der Haut ab. Je länger man badet, desto mehr öffnen sich zudem die Poren. Chlor kann leichter einziehen und die Haut zusätzlich reizen. Die Chemikalie sollte hinterher unter der Dusche mit einem milden Produkt gut abgewaschen und auch das Gesicht nicht vergessen werden. Ebenso müssen die Haare gründlich gereinigt werden, am besten mit einem milden Shampoo, das möglichst wenige Duftstoffe enthält. Mitunter kann auch eine Pflegekur strapaziertem Haar nach dem Sport guttun. Ein leicht rückfettendes Duschöl oder Duschgel hilft der Haut, ihren natürlichen Schutzfilm wieder aufzubauen.



Ihr nächstes GLANZLICHT erscheint am 04.03.2017