

# 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.

**VORTRAG**  
am 18.05., 20.15 Uhr  
**SCHÜSSLER-SALZE**  
FÜR DEN ALLTAG

**NEU: ANTLITZANALYSE**  
NACH HICKETHIER

Exklusiv für Sie in der  
Apotheke Marbaise  
Kaiserwiesen FULDA!

**NEU**

**Antlitzanalyse nach Hickethier in Fulda**

**Detoxwasser: Superwasser oder nur Sommergetränk?**

**Rezeptideen für eine kühle Erfrischung**

Avène

Dr.Hauschka  
Kosmetik

L'OCCITANE  
EN PROVENCE

LA ROCHE-POSAY  
LABORATOIRES

PRIMAVERA®

Eucerin®



medipharma  
cosmetics

WELEDA

Marbaise Cosmetics

VICHY  
LABORATOIRES

# Marbaise

APOTHEKE  
GERSFELD



Liebe Kundinnen und Kunden,

wer kennt sie nicht, die vielen guten Ratschläge über unsere Gesundheit und die vielen klugen Tipps, was wir uns und unserem Körper Gutes tun können:

- One apple a day keeps the doctor away – ein Apfel pro Tag u. der Arzt muss nicht vorbeikommen
- ausreichend trinken, möglichst 2-3 Liter Wasser am Tag
- mehrmals am Tag Obst und Gemüse essen
- heißes Zitronenwasser am Morgen
- regelmäßig Sport treiben, bewegen, spazieren gehen
- öfters mal herzlich lachen und die Herzinfarktgefahr wird halbiert
- die grauen Zellen auf Trab halten, Gehirnjogging, Sudoku, Schach, Gedächtnistraining
- die Nähe zu Menschen pflegen, die uns gut tun
- ab 40 wichtige regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen beim Arzt wahrnehmen
- Trends wie Smoothies, Detox, Heilfasten u.v.m.

Die Liste ist natürlich noch viel länger, aber dieser kleine Auszug verdeutlicht, wie komplex die Möglichkeiten sind, die uns in Sachen Gesundheitsprophylaxe zur Verfügung stehen. Oft werden wir vom Alltagsstress oder dem, was wir als Stress empfinden, davon abgehalten, auf unseren Körper zu hören und ihn zu hegen und zu pflegen. Aber viele kleine Schritte können auch eine große Wirkung haben, denn unser Körper dankt uns jede Kleinigkeit, mit der wir ihn dabei unterstützen zu funktionieren. Und wenn wir vieles davon wie selbstverständlich in unseren Tagesablauf einbauen, können die Auswirkungen auf unsere Gesundheit phänomenal sein: Ein reduziertes Risiko für diverse Krebserkrankungen und Herzinfarkte, gesunde Gelenke und stabile Knochen auch im höheren Alter, gute Laune statt Depressionen und weniger Arztbesuche sind nur ein paar der zahlreichen Auswirkungen. Also legen Sie los, kleine Schritte sind ein Anfang! Arbeiten Sie doch einfach mit Ihrem Körper zusammen, anstatt gegen ihn. Glauben Sie mir, als Team kommen Sie mit Ihrem Körper besser durch den Alltag.

Im aktuellen **GLANZLICHT** haben wir deshalb für Sie wieder interessante Beiträge z. B. über **Detoxwasser** sowie viele unschlagbare Angebote und Aktionen. Und natürlich freuen wir uns, dass unsere Fach-PTA für Homöopathie Frau Blank in unserer Filiale in den Kaiserwiesen ihre Zusatzqualifikation zur Mineralstoffberaterin (GBA) mit sehr gutem Erfolg gemeistert hat. Denn ab sofort können Sie bei Frau Blank in Fulda individuelle Termine zur **Antlitzanalyse nach Dr. Hickethier** vereinbaren.

Einen grundlegenden Einblick in das Thema Schüßler-Salze bietet Frau Blank mit einem **Vortrag am Donnerstag, 18. Mai „Schüßler-Salze für den Alltag“** im Pappert Kaiserwiesen. Über eine rege Teilnahme würden wir uns freuen. Bitte melden Sie sich hierfür an. Frau Blank wird Sie gewohnt kompetent durch den Abend führen.

Ich wünsche Ihnen einen fantastischen Start in den Sommer. Bleiben Sie gesund!

Herzlichst

*Marcel Marbaise*  
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 Kassenbons) zum gleichen Preis erwerben.

**Alle Angebote gültig bis 01.07.2017**

# Meine Rätzelecke

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

**1x Einkaufsgutschein im Wert von 50,00 €**

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 01.07.2017. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.**

# Shirleys kleine Weisheiten

Hallo liebe Leserinnen und Leser,

ich bin's – Eure süße braune Labrador-Shirley.

Und ich will euch mal eines sagen: Wenn es unbedingt erforderlich ist, muss Hund seine Verhaltensweisen geschickt der Situation anpassen. Denn wir sind gar nicht so dumm, wie Katzenliebhaber immer behaupten. Wir machen das nur dezenter als so eine meckernde Katze. (Zum Glück kann unsere Katzenkumpeline Piepsi, die bei uns wohnt, das hier nicht lesen ...).

## Hier ein paar Beispiele und Tipps für andere Hunde:

Freut euch auf den Sommer, auch wenn es sehr heiß wird. Denn bei den richtigen Temperaturen grillen die Menschen gerne. Das erhöht die Chance auf mehr Leckerchen ungemein, wenn man ein paar Regeln beachtet und geschickt vorgeht. Hier also Shirleys goldene Grillregeln!

**1. Den Grillmeister alleine erwischen.** Meistens grillen nämlich die Herrchen und die sind nicht so streng wie die Frauchen. Außerdem lassen sie viel schneller aus Versehen etwas fallen. Dann gilt es schnell zu sein! Egal wie gewürzt es auch ist, es ist essbar! Also runter damit – es ist alle Magenschmerzen wert!

**2. Seine Ninjafähigkeiten ausbauen.** Es gibt einen Moment, da wechselt all das leckere Essen vom Grill an den Tisch. Da muss Hund blitzschnell sein und ganz unbemerkt von Grillnähe unter den Tisch wechseln. Ja nicht aus Versehen auf dem Balkon aussperren lassen!

**3. Bei Besuch immer in den Weg legen.** Das hat verschiedene Vorteile. Besucher kennen dein Zuhause und deine Ecken nicht so gut. Das bedeutet, dass sie schneller stolpern und du die Chance hast, dass etwas vom Teller fällt. Und wenn du schnell genug bist, sagen sie nix, weil sie zum einen denken, dass das normal ist und zum anderen, weil es ihnen peinlich ist. Das kannst du zu deinem Vorteil nutzen. Außerdem wissen sie nicht, wie viel du schon zu futtern hattest. Die denken doch glatt, du würdest nur so viel essen, bis du keinen Hunger mehr hast. Die haben gar keine Ahnung!

**4. Das Revier charmant verteidigen.** Wie gesagt, stehen am Grill meistens die Herrchen. Und wenn du dann geschickt dein Revier mit einem netten Belerchen verteidigst, finden sie das voll cool – ist so ein Männerding. Das hat zwei Vorteile. Erstens hast du dem Nachbarshund klar gemacht, dass das dein Grillfest ist und zweitens wirst du von Herrchen für deinen tollen Beschützerinstinkt gelobt – und meistens mit Fleisch belohnt.

**5. Halt dich an die Fleischesser.** Die wichtigste Regel überhaupt. Du musst genau aufpassen, was die Menschen essen. Wenn du bei einem bettelst, der nur Salat isst, dann war die ganze Mühe doch für die Katze!

So, und jetzt kann die Grillsaison beginnen!

Bis bald! Mit wedelnden Grüßen,

Eure

Shirley



Abk.: notabene	2	Widerhall	österr. Grenzort nördlich von Wien	4	jammervoller Zustand, Misere	10	ein Körperteil	7	ärztliche Bescheinigung	5	Teil des Fingers
Medizinlerin in gerobener Position	hohe Spielkarte	Abk.: Dioptrie			11	Abk.: Behörde			Kfz.-Z.: San Marino	1	
Abk.: alt-hochdeutsch	8		Hochgebirgsweide			Erhebung im Gelände		14			
	12		durchdringende Feuchtigkeit		9				13		
Heilpflanze		Computerhochrechnung		3		Sprache des Internets			6		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

# Fit & Aktiv ANGEBOTE

## RIOPAN® MAGENGEL Stick-Pack\* 20 Stk.

Bei Sodbrennen und säure-  
bedingten Magenbeschwerden  
statt 13,99 €\*\*



nur  
**8,49 €**

Sie sparen  
**39%**

**Anwendungsgebiet:**  
Zur symptomatischen Therapie von Erkrankungen,  
bei denen die Magensäure gebunden werden soll: Sodbrennen und  
säurebedingte Magenbeschwerden, Ulcus ventriculi und Ulcus duodeni.

## Ginkobil® ratiopharm 120 mg Filmtabletten\* 120 Stk.

Bei geistigen Leistungsstörungen  
und Durchblutungsstörungen  
statt 87,95 €\*\*



nur  
**41,99 €**

Sie sparen  
**52%**

**Anwendungsgebiet:**  
Zur symptomatischen Behandlung von hirnganisch bedingten  
Leistungsstörungen im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes bei dementiellen  
Syndromen mit der Leitsymptomatik Gedächtnisstörungen, Konzentrationsstörungen, depressive  
Verstimmung, Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen. Zur primären Zielgruppe gehören  
Patienten mit dementiellen Syndrom bei primär degenerativer Demenz, vaskulärer Demenz und  
Mischformen aus beiden. Zur Verlängerung der schmerzfreien Gehstrecke bei peripherer arte-  
rieller Verschlusskrankheit im Stadium II nach FONTAINE (Claudicatio intermittens) im Rahmen  
physikalisch-therapeutischer Maßnahmen, insbesondere Gehtraining, Vertigo vaskulärer und  
involuntärer Genese. Adjuvante Therapie bei Tinnitus vaskulärer und involuntärer Genese.

## ZOVIRAX® Lippenherpescreme\* 2 g

Zur Behandlung von Lippenherpes  
statt 9,94 €\*\*



nur  
**5,99 €**

Sie sparen  
**39%**

100 g = 299,50 €  
**Anwendungsgebiet:**  
Zur lindernden Therapie von Schmerzen und Juckreiz  
sowie zur Beschleunigung der Krustenbildung beim natürlichen  
Heilungsverlauf von akuten Episoden wiederholt auftretender  
Lippenbläschen (rezidivierender Herpes labialis).

## Naratriptan HEXAL® 2,5 mg Filmtabletten\* 2 Stk.

Bei Migräne  
statt 7,88 €\*\*



nur  
**3,55 €**

Sie sparen  
**55%**

**Anwendungsgebiet:**  
Akute Behandlung der Kopfschmerzphasen  
von Migräneanfällen bei Erwachsenen mit  
und ohne Aura.

## Cetirizin HEXAL® Filmtabletten\* 20 Stk.

Bei Allergien  
statt 7,38 €\*\*



nur  
**2,99 €**

Sie sparen  
**59%**

**Anwendungsgebiet:**  
Bei Erwachsenen und Kindern ab 6 Jahren:  
zur Linderung von nasalen und okulären  
Symptomen bei saisonaler und perennialer allergischer Rhinitis.  
Zur Linderung von Symptomen bei chronischer idiopathischer Urtikaria.

## Cetirizin HEXAL® Filmtabletten\* 50 Stk.

Bei Allergien  
statt 16,89 €\*\*



nur  
**5,99 €**

Sie sparen  
**64%**

**Anwendungsgebiet:**  
Bei Erwachsenen und Kindern ab 6 Jahren:  
zur Linderung von nasalen und okulären  
Symptomen bei saisonaler und perennialer allergischer Rhinitis.  
Zur Linderung von Symptomen bei chronischer idiopathischer Urtikaria.

## Ciclopirox Winthrop® Nagellack\* 3 g

Bei Pilzkrankungen der Nägel  
statt 25,60 €\*\*



nur  
**14,99 €**

Sie sparen  
**41%**

100 g = 499,67 €  
**Anwendungsgebiet:**  
Bei Pilzkrankungen der Nägel.

## Teufelskralle-ratiopharm® Filmtabletten\* 100 Stk.

Bei Verschleißerscheinungen  
des Bewegungsapparates  
statt 27,99 €\*\*



nur  
**14,99 €**

Sie sparen  
**46%**

**Anwendungsgebiet:**  
Zur unterstützenden Behandlung bei  
Verschleißerscheinungen (degenerativen Erkrankungen)  
des Bewegungsapparates.

## Neurexan® Tabletten\* 50 Stk.

Gegen nervöse Unruhezustände  
und Schlafstörungen  
statt 12,95 €\*\*



nur  
**7,99 €**

Sie sparen  
**38%**

**Anwendungsgebiet:**  
Die Anwendungsgebiete leiten sich von  
den homöopathischen Arzneimittelbildern ab.  
Dazu gehören Schlafstörungen und nervöse Unruhezustände.

## Soventol® HydroCortison acetat 0,5 % Creme\* 15 g

Bei entzündlichen oder  
allergischen Hauterkrankungen  
statt 7,94 €\*\*



nur  
**4,49 €**

Sie sparen  
**43%**

100 g = 29,93 €  
**Anwendungsgebiet:**  
Zur Behandlung von mäßig ausgeprägten geröteten,  
entzündlichen oder allergischen Hauterkrankungen, bei denen schwach  
wirksame, niedrig konzentrierte Corticosteroide angezeigt sind. Hinweise  
zu den Anwendungsgebieten. Bei einer gleichzeitigen Hautinfektion durch  
Bakterien oder Pilze muss diese gesondert behandelt werden.

## Diclac® Schmerzgel 1 %\* 150 g

Bei Schmerzen, Entzündungen,  
Schwellungen  
statt 14,39 €\*\*



nur  
**4,99 €**

Sie sparen  
**65%**

100 g = 3,33 €  
**Anwendungsgebiet:**  
1. Zur äußerlichen Behandlung von Schmerzen,  
Entzündungen und Schwellungen bei – rheumatischen  
Erkrankungen der Weichteile (Sehnen- und Sehnensehnenentzündungen, Schleimbeutelent-  
zündungen, Entzündungen im Muskel- und Kapselbereich); – degenerativen Erkrankungen  
der peripheren Extremitätengelenke; – Sport- und Unfallverletzungen (Verstauchungen,  
Prellungen, Zerrungen). 2. Anwendungsgebiet bei Jugendlichen über 14 Jahre: Zur  
Kurzzeitbehandlung. Zur lokalen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten  
Prellungen, Zerrungen oder Verstauchungen infolge eines stumpfen Traumas.

## Iberogast® flüssig\* 20 ml enthält 31 Vol-% Alkohol

Bei Magen-Darm-Erkrankungen  
mit Beschwerden wie:  
Magenschmerzen, Völlegefühl,  
Blähungen, Übelkeit  
statt 10,45 €\*\*



nur  
**5,99 €**

Sie sparen  
**42%**

**Anwendungsgebiet:**  
Zur Behandlung von funktionellen und  
motilitätsbedingten Magen-Darm-Erkrankungen wie Reizmagen- und Reiz-  
darmsyndrom 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.

\*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 29.04. bis 01.07.2017.

Ihr nächstes GLANZLICHT erscheint am 01.07.2017

# Antlitzanalyse nach Hickethier



Sabine Blank, PTA,  
Mineralstoffberaterin GBA

Die Haut als unser größtes Organ zeigt Schwachstellen und Probleme unseres Organismus lange bevor diese sich zu Erkrankungen verdichten. Insbesondere das Gesicht, welches ohne Schutz allen Einflüssen ausgesetzt ist, trägt wie ein Rezept die Bedürfnisse und Mängel unseres Körpers zur Schau.

Es bedarf nur noch einer fachkundigen Antlitzanalyse, diese Zeichen zu entschlüsseln und durch die Gabe der fehlenden Mineralstoffe die Mängel zu beheben und die Depots wieder zu füllen. So entsteht ein Gesundheitspolster, welches sich in mehr Wohlbefinden und Vitalität äußert.

Mit circa einer Stunde Zeit, ungeschminkt und nicht eingecremt, kann Ihr Mineralstoffhaushalt durch Frau Blank, Mineralstoffberaterin der GBA (Gesellschaft für Biochemie nach Dr. Schüßler und Antlitzanalyse) ermittelt werden (Terminvereinbarung erforderlich).

Ihr Mineralstoffhaushalt kann durch die Einnahme der Salze in eine ausgewogene Balance gebracht werden und so wesentlich zu Ihrem Wohlbefinden beitragen.

Exklusiv für Sie in der  
Apotheke Marbaise  
Kaiserwiesen FULDA!

## IHRE INDIVIDUELLE Antlitzanalyse

### Wer:

Sabine Blank, FachPTA für Homöopathie, Mineralstoffberaterin der GBA (Gesellschaft für Biochemie nach Dr. Schüßler und Antlitzanalyse)

### Wo:

In der Beratungskabine  
Ihrer Apotheke Marbaise Kaiserwiesen

### Wie:

Bitte kommen Sie ungeschminkt und  
cremen sich eine Stunde vorher nicht ein

### Wie lange und wieviel:

Erstberatung ca. 60 Minuten für 45 €

Als Geschenk erhalten Sie im Rahmen  
der Erstberatung eine Marbaise  
Schüßler-Salz 400er Packung Ihrer Wahl.

Falls gewünscht erhalten Sie eine  
Folgeberatung ca. 45 Minuten für 30 €

Bitte vereinbaren Sie unbedingt vorab  
Ihren persönlichen Termin!

VORTRAG: Do. 18. Mai, 20.15 Uhr in FULDA

## Schüßler-Salze für den Alltag

Referentin: Sabine Blank  
(Apotheke Marbaise Kaiserwiesen)

FachPTA für Homöopathie, Mineralstoffberaterin der GBA  
(Gesellschaft für Biochemie nach Dr. Schüßler und Antlitzanalyse)

Schüßler-Salze sind eine natürliche Heilweise und gehören zu den „sanften Therapien“. Sie enthalten Mineralstoffverbindungen, welche für einen „normalen“ Betrieb im menschlichen Organismus unverzichtbar sind. Diese wesentlichen Zellnährstoffe gewährleisten eine optimale und beständige Funktion der Körperzellen. Liegt eine Unterversorgung mit diesen Funktionsmitteln vor, so kommt es zu Betriebsstörungen innerhalb der Zelle. Diese äußern sich durch Müdigkeit, Unwohlsein, Abgeschlagenheit, Gereiztheit, verminderte Antriebskraft, erhöhte Infektanfälligkeit bis hin zu diversen Beschwerden. Solche Störungen können durch das Auffüllen mit geeigneten Mineralstoffen wieder rückgängig gemacht werden. Mineralstoffmangel ist kein messbares Defizit im Blut oder Plasma, sondern eine Art „Ungleichgewicht“ im Körper: Das richtige Mineral ist nicht zur richtigen Zeit am richtigen Ort.

Die Veranstaltung findet im Café Pappert  
Kaiserwiesen statt. Um vorherige Anmeldung  
wird gebeten.

Exklusiv für Sie in der  
Apotheke Marbaise  
Kaiserwiesen FULDA!



# Mein Horoskop

FÜR MAI UND JUNI 2017

### STIER (21.04.–20.05.)

Es stehen zwar keine großen Umbrüche an, aber einige kleine Kurskorrekturen werden Sie nun wohl vornehmen. Körperlich geraten Sie an die Grenzen Ihrer Belastbarkeit. Anstatt sich weiter zu verausgaben, sollten Sie Ihre Kräfte lieber schonen.

### ZWILLINGE (21.05.–21.06.)

Es besteht kein Anlass, es allen recht zu machen, schon gar nicht den Kollegen, zu denen das Verhältnis schon länger angespannt ist. Wenn jemand meint, Ihnen voraus zu sein und gute Ratschläge geben zu dürfen: Bleiben Sie selbstbewusst und lassen Sie sich nicht bluffen.

### KREBS (22.06.–22.07.)

In der Partnerschaft geht es etwas turbulent zu. Eine Einigung findet sich aber schon bald. Singles sollten sich nicht zu viel erhoffen. Bevor Sie neue Kontakte eingehen, müssen Sie sich fragen, ob bestehende Freundschaften Ihre Aufmerksamkeit benötigen.

### LÖWE (23.07.–23.08.)

Das Glück kann ganz unvermittelt eintreffen – vielleicht genau in dem Moment, in dem Sie am wenigsten damit rechnen. Zögern Sie beruflich nicht zu lange. Es kommt nicht immer auf eine perfekte Planung an. Jetzt ist es wichtiger, dass die Dinge überhaupt in Gang geraten.

### JUNGFRAU (24.08.–23.09.)

Verlangen Sie zuviel von sich, könnten Sie schon bald enttäuscht sein. Unternehmen Sie lieber auch einmal etwas zu Ihrem Vergnügen, am besten mit guten Freunden. Eine wundervolle Zeit für kleine Überraschungen – sogar ein Flirt ist drin.

### WAAGE (24.09.–23.10.)

Sie dürften einen deutlichen Stimmungswechsel durchmachen. Bis zum Monatswechsel meinen Sie noch, die Dinge könnten nicht angespannter stehen – kurz danach atmen Sie schon wieder auf, weil die meisten der betreffenden Angelegenheiten sich wie von selbst lösen.

### SKORPION (24.10.–22.11.)

Ob in der Liebe oder im Geschäft: Was Sie in den letzten Wochen begonnen haben, kommt jetzt nur noch zögernd voran. Am Ball zu bleiben lohnt sich trotzdem. Achten Sie aber auf klare Absprachen und bleiben Sie beruflich bei überschaubaren Lösungen.

### SCHÜTZE (23.11.–21.12.)

Haben Sie Verpflichtungen übernommen, die Ihnen jetzt zu schwer erscheinen? Einen Teil davon abzugeben ist sicher leichter als Sie denken. Zum Monatswechsel sollten Sie nicht jedes kritische Wort, das an Sie gerichtet ist, gleich auf die Goldwaage legen.

### STEINBOCK (22.12.–20.01.)

Es fällt Ihnen nicht immer leicht, mit den Reaktionen umzugehen, die Ihre Ideen bei anderen auslösen. Anstatt gute Argumente vorzubringen, werden Sie die Lage eher klären, wenn Sie zuhören und mehr auf die Stimmung Ihres Gegenübers eingehen.

### WASSERMANN (21.01.–19.02.)

Sie werden sich fragen müssen, ob Ihre Forderungen an andere in einem gesunden Verhältnis zu Ihren Zugeständnissen stehen. Lassen Sie sich beruflich aber nicht in Ihre Vorgehensweise hineinreden. Sie haben den Überblick und kommen voran.

### FISCHE (20.02.–20.03.)

Diskutieren Sie nicht lange mit denen, die sowieso nicht von Ihnen überzeugt sind, sondern machen Sie einfach weiter wie bisher. Bis zum Monatswechsel steht Ihnen die Energie zur Verfügung, Ihre Vorhaben voranzubringen. Anschließend wird es etwas ruhiger um Sie herum.

### WIDDER (21.03.–20.04.)

Die Kritik anderer enthält wertvolle Anregungen: Vielleicht finden Sie dadurch bessere Möglichkeiten, sich darzustellen und sich zu behaupten. Bei all den Anforderungen des Alltags sollten Sie ein wenig auf Ihre Gesundheit achten. Übertreibungen könnten sich schon bald rächen.

# Fit in den Frühling ANGEBOTE

**Dulcolax® Dragées  
in der Dose\* 100 Stk.**

statt 18,98 €\*\*



nur  
**10,79 €**

Sie sparen  
**43%**

**orthomol vital f oder  
vital m Tab./Kap. 30 Stk.**

Nahrungsergänzungsmittel  
mit Mikronährstoffen  
statt 55,95 €\*\*



nur  
**39,95 €**

Sie sparen  
**28%**

**Fenistil® Gel\*  
20 g**

statt 6,13 €\*\*



nur  
**3,99 €**

100 g = 19,95 €

Sie sparen  
**34%**

**Magium® K forte  
Tabletten 100 Stk.**

Zur Unterstützung des  
natürlichen Elektrolythaushaltes  
statt 16,95 €\*\*



nur  
**8,99 €**

Sie sparen  
**47%**

**Lorano® akut Tabletten\*  
20 Stk.**

statt 7,50 €\*\*



nur  
**2,99 €**

Sie sparen  
**60%**

**Voltaren® Schmerzgel\*  
180 g**

statt 20,03 €\*\*



nur  
**12,99 €**

100 g = 7,22 €

Sie sparen  
**35%**

**Loceryl® Nagellack\*  
3 ml**

statt 35,97 €\*\*



nur  
**23,99 €**

100 ml = 799,67 €

Sie sparen  
**33%**

**Magnesium Verla® 300 Orange  
Granulat 50 Stk.**

Bei Magnesiummangel  
statt 17,10 €\*\*



nur  
**10,99 €**

Sie sparen  
**35%**

**Dolormin® Extra  
Filmtabletten\* 20 Stk.**

statt 10,22 €\*\*



nur  
**5,99 €**

Sie sparen  
**41%**

**Livocab® direkt Kombi\*  
1 Stk.**

statt 18,45 €\*\*



nur  
**11,99 €**

Sie sparen  
**35%**

**Livocab® direkt Augentropfen\*  
4 ml**

statt 12,29 €\*\*



nur  
**7,49 €**

100 ml = 187,25 €

Sie sparen  
**39%**

**VIGANTOLETTEN® 1000 I.E.  
Vitamin D3 Tabletten\* 100 Stk.**

statt 7,87 €\*\*



nur  
**4,79 €**

Sie sparen  
**39%**

**Macrogol HEXAL® plus  
Elektrolyte Pulver\* 50 Stk.**

statt 33,00 €\*\*



nur  
**14,99 €**

Sie sparen  
**54%**

**NEU**

**Accu Check Guide  
Blutzuckermessgerät 1 Stk.**



**GRATIS DAZU:  
10 + 5 + 10 + 5  
TESTSTREIFEN!**

nur  
**4,79 €**

**Paracetamol 500 mg HEXAL®  
Tabletten\* 20 Stk.**

statt 2,58 €\*\*



nur  
**0,79 €**

Sie sparen  
**69%**

**IBU-LYSIN-ratiopharm®  
684 mg Filmtabletten\* 50 Stk.**

statt 16,95 €\*\*



nur  
**7,49 €**

Sie sparen  
**55%**

\*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 29.04. bis 01.07.2017.

**Ihr nächstes GLANZLICHT erscheint am 01.07.2017**

# Detox Wasser: Superwasser oder einfach nur gesunder Sommerdrink?

**Entschlacken, Entgiften, Abnehmen – wahre Wunderdinge werden dem Ernährungs-Hype „Detox“ nachgesagt. Nach Smoothies, Tees und Kosmetika soll jetzt auch Detox-Wasser helfen, den Körper zu entgiften und die Pfunde nur so purzeln zu lassen.**

**Detox-Wasser.** Was nach einem neuen teuren Produkt klingt, ist in Wirklichkeit nur Mineral- oder Leitungswasser mit frischem Obst, Gemüse oder Kräutern versetzt, erklärt Ökotoxikologin Gisela Horlemann vom Verbraucherservice Bayern. „Grundsätzlich ist Detox-Wasser ein aromatisiertes Wasser ... das kann man auf der einen Seite kaufen, auf der anderen Seite kann man's natürlich auch ganz einfach selbst herstellen ... Obst nach Wahl, nach Saison und dann braucht man Kräuter dazu, die optisch einen schönen Effekt ergeben und den Geschmack abrunden.“ Bioqualität ist dabei auf jeden Fall ratsam. Mögliche Schadstoffe, wie Pestizide, könnten sich im Wasser leicht lösen. Außerdem kann so die Schale einfach dranbleiben. „Dann braucht man ein Messer, einen Sparschäler, ein Glas, in das man das alles hineinfüllt – das sind so die Grundzutaten.“

„**Beerige Vitaminbombe**“ heißt diese Mischung von Gisela Horlemann: „Man nimmt drei Erdbeeren, die werden gut und kurz gewaschen. Die muss man dann etwas zerkleinern, hinten die Blätter ab. Dann hab ich hier ein Glas, das schraube ich auf, gebe die drei Erdbeeren hinein. Dann nehme ich ein paar Blaubeeren, eine kleine Handvoll, gebe sie auch in das Glas. Jetzt fehlt noch die Zitrone, weil die noch Vitamin C liefert. Dann kommt die Minze dazu – mit Stiel – das ist ganz wichtig, weil der Stiel hat auch alle Vitamine und Mineralstoffe, die in den Blättern auch drin sind. Dann muss ich die Blätter kurz anklatschen, damit die Zellstruktur zerstört wird, damit dann im Wasser sich die Vitamine und aromatischen Bestandteile leichter herauslösen. Und dann kommt noch Wasser dazu.“ Das Wasser bekommt einen aromatischen Geschmack, je nachdem, was drin ist.

„Nur darf man von diesem Getränk keine absolut große Wirkung erwarten, man hat ja nicht sehr viele Früchte und sehr viele Kräuter drin. Das ist sicherlich lecker, was da rauskommt, das wird den Organismus sicher nicht entgiften.“ Gisela Horlemann hat noch eine zweite Mischung in petto: „**Spritziger Energiekick**: Da kommen jetzt Gurke, Zitrone, Limette und Ingwer ins Glas. Man merkt schon, das ist dann herb von der Ge-

schmacksrichtung, das ist etwas für Sommertage, wenn's heiß ist.“ Auch hier dauert die Zubereitung nur wenige Minuten. Danach kommen beide Gläser über Nacht oder mindestens 12 Stunden in den Kühlschrank.

Entgiftung auf die Schnelle mit Detox ... mehr Energie als je zuvor ... Schöner mit Detox ... Mit Superlativen wird nicht gezeigt, wenn es in der Werbung oder in Medien um den Ernährungstrend „Detox“ geht, doch auch Ernährungsexperte Prof. Hans Hauner von der TU München ist kritisch „Die Detox-Welle ist ein ganz aktueller Trend, dem aber keine wissenschaftlichen Erkenntnisse zu Grunde liegen. Das ist eine reine Modeerscheinung ... Der normale, gesunde Körper ist jederzeit in der Lage, Stoffe, die er nicht mehr braucht oder auch Giftstoffe auszuscheiden. Dafür haben wir viele Organe, insbesondere die Nieren, die darauf ja spezialisiert sind den Körper von den Stoffen zu befreien, die er nicht mehr braucht oder die ihm schädlich sind.“

## Also, Entgiftung durch Detox-Produkte: Fehlannonce!

Das schafft der gesunde Körper ganz alleine. Und was passiert mit dem Stoffwechsel, wird der durch Detox-Produkte besonders angekurbelt? „Mit dem Stoffwechsel passiert gar nichts, das interessiert den gar nicht, das nimmt er gar nicht zur Kenntnis und da wird man nichts nachweisen können.“ Die selbstgemachten Wassermischungen findet der Ernährungsmediziner trotzdem nicht falsch: sie sind wohlschmeckender als Leitungswasser, dazu mit ein paar natürlichen Vitaminen angereichert und ganz wichtig: ohne Zucker. Nur der Zusatz „Detox“ stört ihn, da er suggeriert, dass man so den Körper entgiften kann. Doch es gibt keine Studie, die beweist, dass aromatisiertes Wasser gesünder ist als das Obst gleich so zu essen. Daher sein eindringlicher Ratschlag zum populären Ernährungstrend: „Man darf das nur nicht mit irgendwelchen Heilsversprechen in Zusammenhang bringen.“

**Ein gesunder Sommerdrink ist Detox-Wasser also allemal. Das eingeweichte Obst muss man übrigens nicht wegwerfen, püriert ist es eine ballaststoffreiche Zutat in Säften oder einem Müsli.**



## Rezeptideen

### ZITRONE UND ERDBEEREN

- 1 Zitrone in Scheiben geschnitten
- eine Handvoll Erdbeeren, halbiert
- frische Minze
- 1,5 Liter Wasser

Alle Zutaten in eine große Glasflasche oder Karaffe füllen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Auch Eiswürfel bieten eine gute Ergänzung, wenn es besonders erfrischend sein soll.

### ANANAS UND INGWER

- 2 Scheiben Ananas, in Stücke geschnitten
- 3 bis 4 Scheiben Orange
- 1 Stück Ingwer in Scheiben geschnitten
- 1,5 Liter Wasser

Alle Zutaten in eine große Glasflasche oder Karaffe füllen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Der Ingwer sollte nach der Ziehzeit am besten wieder entfernt werden, sonst kann es sehr scharf werden.

### GREEN ICE TEA

- ¼ Gurke in Scheiben
- 1 Kiwi in Scheiben
- 1–2 Beutel Grüner Tee – speziell für den Kaltaufguss geeignet
- 1–1,5 Liter Wasser

Alle Zutaten in eine große Glasflasche oder Karaffe füllen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Alternativ kann der Grüne Tee auch in einer Flasche über Nacht im Kühlschrank ziehen. Dann die Gurken- und Kiwischeiben hinzufügen und vor dem Servieren mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Der Grüne Tee kann mehrfach aufgegossen werden.

### UNSER TIPP:

Testen Sie doch auch mal eine ungewöhnliche Kombination. **Orangenscheiben, Gurke und Minze** beispielsweise, ergänzen sich ganz wunderbar zu einer sommerlichen Geschmacks-Komposition. Auch frische Rosmarin-Zweige bringen eine tolle Note in das erfrischende Getränk. **Probieren Sie es doch mal aus!**

Quelle: <https://vegan-taste-week.de/rezepte/smoothies-shakes/infused-water> - gekürzt

Quelle: Kujawa Julia für <http://www.br.de/radio/bayern2/service/manuskripte/notizbuch-4048.html> - gekürzt

**Wir haben über 11.000 Artikel für Sie vorrätig.  
Keine Mittagspause – durchgehend geöffnet.**

**Ihr nächstes GLANZLICHT erscheint am 01.07.2017**