

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.

Unser neuer
Service für Sie:
Jetzt auch kontaktlose
Zahlung bei unserem
Lieferservice mit
EC- oder Kreditkarte
möglich!

Nutzen Sie
unseren
erweiterten
Lieferservice!

Neu:
Rezept-
abholung bei
Ihnen
Zuhause!

Die 10 häufigsten Fragen zur Hautpflege

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

Die Welt mit Kinderaugen sehen



Sehr geehrte Kundinnen und Kunden,
eines morgens stand ich im Wohnzimmer und Remy kam völlig euphorisch vom Kneten zu mir. Er zeigte mir voller Stolz seinen in Eigenregie gebastelten Garagenöffner aus Knete. Ein wenig überrascht über soviel Kreativität fragte ich den 2-jährigen jungen Mitbewohner, ob er denn den Öffner schon ausprobiert hätte. In diesem Moment stand Remy schon längst vor der Balkontür und testete seine neueste Erfindung. Ich gebe zu, es war sehr früh am Morgen und ich musste mir schon etwas die Augen reiben, als ich gemeinsam mit dem jungen Mann zusah, wie unten im Hof das Garagentor aufging, als Remy den Knetöffner drückte. Während ich übersinnliche Fähigkeiten eines Zweijährigen, Alkoholgenuß am Vorabend und beginnende Alterssehschwäche als Gründe für das wundersame Ereignis definitiv ausschließen konnte, kam zu meiner Erleichterung unsere Nachbarin zu besagter Garage, die wir uns gemeinsam teilen, um in ihr Auto zu steigen. Als ich Remy danach fragte, ob er denn die Garage mit seinem Knetöffner wieder zudrücken wolle, verbesserte er mich leicht genervt und erklärte mir, dass er natürlich erst dann wieder zudrücken könne, wenn unsere Nachbarin herausgefahren sei. Nun das war logisch, da hatte ich wohl einfach nicht nachgedacht und ich fragte mich an dieser Stelle, welche Diskussionen ich mit Remy wohl führen würde, wenn er erst einmal 3 Jahre alt sei. Ich nahm mir vor, sofort meine alte Passion das Schachspielen wieder aufleben zu lassen, um meine grauen Zellen auf Vordermann zu bringen und dem Knetgenie auch in einem Jahr noch argumentativ gewachsen zu sein. Nachdem ich meine Uhr nach tagelangem Suchen in Remys Wäschekorb gefunden hatte, ging ich ins Schlafzimmer, um mir meine Klamotten für den Tag aus dem Kleiderschrank zu suchen und entdeckte beim Aufschieben der Schranktür zwischen den Socken fein säuberlich aufgereiht rund 35 Vitamin-Trinkfläschchen mit kindersicherem Verschluss.

Auch dies erschien mir jetzt absolut sinnvoll und ich war überaus gespannt, was ich wohl am nächsten Morgen zwischen den Schlüpfen finden würde. Während ich einen gewissen jungen Mann zur Rede stellen wollte, kam mir dieser splitternaht entgegen, nur mit einer Sonnenbrille und Kopfhörern bekleidet und einem iPod in der Hand. Ich sah ihm tief in die Sonnenbrille während er mich überschwänglich und laut singend anlächelte und sagte ihm, wie froh ich sei, dass er in mein Leben getreten ist. Es ist immer wieder faszinierend, mit welcher Kreativität, Ausdauer und mit welchem Elan Kleinkinder die Welt entdecken. Der Phantasie sind einfach keinerlei Grenzen gesetzt. Einfach alles begegnet ihnen zum ersten Mal im Leben. Und wenn man täglich an diesen Umstand erinnert wird, stellt man fest, wie großartig es sein kann, die Welt noch einmal neu zu entdecken. Viel zu oft betrachten wir alles um uns herum als selbstverständlich und der Blick für die wunderbaren kleinen Details geht im Alltagsstress verloren. Da lohnt es sich, öfter mal in die Rolle eines Zweijährigen zu schlüpfen und die Welt mit Kinderaugen zu sehen. Fangen Sie doch einfach gleich damit an, gehen Sie in die Eisdielen und bestellen Sie sich ein großes Kinder-Spaghettieis. Und danach suchen Sie sich unbedingt eine Schaukel, machen die Augen zu und denken dabei an gar nichts, wie ein Zweijähriger eben. Ich wünsche Ihnen einen wundervollen Sommer!

Herzlichst

Ihr Marcel Marbaise

Shirleys kleine Weisheiten

Hallo liebe Leserinnen und Leser,

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

Mann, waren das verrückte Zeiten die letzten Wochen. Alle waren irgendwie anders gelaunt. Der kleine Mann immer nur noch zuhause. Draußen waren ganz schön viele von euch Menschen unterwegs. Es hat mich wirklich etwas verwirrt. Davon muss ich mich erst einmal wieder erholen.

Und tatsächlich, wenn ihr hier das schöne Heftchen in euren Händen haltet, schwimmt mein kleines Bäuchlein hoffentlich schon in der Ostsee! Da fällt mir ein, ich muss mir noch eine Bikinifigur anfuttern – nur wie komme ich an mehr Leckerchen?

Aaaah, Urlaub. Da freue ich mich schon sehr darauf. Und ich hoffe, dass dieses Mal wirklich niemand von uns krank wird. Wir haben uns ja in den letzten Urlauben ständig abgewechselt ... Aber dort, wo wir wieder hinfahren, waren wir schon öfter. Den Tierarzt kennen wir also schon!

Das Problem ist eher ein anderes ... Ich habe da vom Herrchen gehört, dass es im Urlaub kein Buffet geben wird. Das findet er nicht sooo gut. Ich musste aber erst einmal genau hinhören, um zu verstehen, was ein Buffet ist. Also ich muss sagen, die Idee gefällt mir: Man nimmt einfach alles Leckere, was zu essen da ist und stellt das auf mehrere Tische. Und dann kann das Herrchen sich nehmen, was und vor allem so viel er möchte. Was eine tolle Sache! Da verstehe ich, dass er genervt ist. Aber weshalb gibt es das nicht auch für uns Labradore? Oder man lässt uns ran, wenn die Menschen fertig sind. Dann könnte man sich auch super die Spülmaschine sparen und Kühlschränke bräuchte das Hotel auch nicht so viele – es gäbe ja keine Reste. Das wäre doch eine rundum gelungene Angelegenheit. Eine WIN-WIN-WIN-Situation für alle!

Wie so oft hört aber keiner auf mich. Ich verstehe das nicht – allein das Kostenersparnis – was man davon wieder für Leckerchen kaufen könnte ...

Naja, ich sehe es trotzdem positiv. Denn dieses Mal haben wir ein ganzes Ferienhaus gemietet – mit Kühlschrank. Und wenn das Herrchen weniger am Buffet bekommt, muss er ja mehr in den Kühlschrank legen. Und da komme ich doch mit meinem zuckersüßen Schmelzblick noch viel eher ans Leckerchen als dass ich ans Buffett käme. Also eindeutig ein Vorteil für mich!

Ich berichte euch gerne, ob ich es im Urlaub endlich schaffe, zuzunehmen!

Mit wedelnden Grüßen,

Eure

Shirley



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:

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 29.08.2020.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

geflochtener Behälter	Sinnesorgan (Mz.)	Sprechgesang	▼	krankhafte Willenslosigkeit	König der engl. Sage	Glühlampe	Weltmacht (Abk.)	▼	Stadt am Nil (Staudamm)	schick, schlau, gerissen
▶	2	▼		med.: Missbrauch	▶	▼		7		▼
Schramme	▶				6		1		ehem. chinesis. Parteilchef ↑	3
Kfz.-Z.: Rheinland-Pfalz (Reg.)	▶			seel. Erschütterung	▶				4	
Apothekergewicht		nordspan. Grenzstadt	▶			9	Wappenvogel	▶		
▶	10		5	hilfsbedürftige Lage e. Schiffs	▶		11		8	

2020-466-004

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

Fit & Aktiv ANGEBOTE

ASS-ratiopharm® protect 100mg Tabletten** 100 St.*

Hemmt u. a. das Zusammenhaften und Verklumpen von Blutplättchen.
statt 4,59 €***



nur
1,98 €
Sie sparen
56%

Anwendungsgebiet:
- bei instabiler Angina pectoris (Herzschmerzen aufgrund von Durchblutungsstörungen in den Herzkranzgefäßen) - als Teil der Standardtherapie - bei akutem Herzinfarkt - als Teil der Standardtherapie - zur Vorbeugung eines weiteren Herzinfarktes nach erstem Herzinfarkt (zur Reinfarktprophylaxe) - nach Operationen oder anderen Eingriffen an arteriellen Blutgefäßen (nach arteriellen Gefäßbypassoperationen oder interventionellen Eingriffen z. B. nach aortakoronaren Venen-Bypass (ACVB), bei perkutaner transluminaler koronarer Angioplastie (PTCA)) - zur Vorbeugung von vorübergehender Mangeldurchblutung im Gehirn (TIA, transitorische ischämische Attacken) und Hirninfarkten, nachdem Vorläuferstadien (z. B. vorübergehende Lähmungserscheinungen im Gesicht oder der Armmuskulatur oder vorübergehender Sehverlust) aufgetreten sind.

Bepanthen® WUND- UND HEILSALBE 100 g*

Bei Wunden und geschädigter Haut.
statt 15,59 €***



100 g = 9,98 €

nur
9,98 €
Sie sparen
36%

Anwendungsgebiet:
Zur Unterstützung der Heilung bei oberflächlichen leichten Haut- und Schleimhautläsionen.

Imodium® akut lingual Schmelztabletten 12 St.*

Bei akutem Durchfall.
statt 11,97 €***



nur
6,98 €
Sie sparen
41%

Anwendungsgebiet:
Zur symptomatischen Behandlung von akuten Diarrhöen für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren, sofern keine kausale Therapie zur Verfügung steht.

FeniHydrocort® Creme 0,5% 15 g*

Bei mäßig ausgeprägten entzündlichen Hauterkrankungen.
statt 8,63 €***



100 g = 33,20 €

nur
4,98 €
Sie sparen
42%

Anwendungsgebiet:
Zur Linderung von mäßig ausgeprägten entzündlichen Hauterkrankungen.

KadeFungin 3 Kombi-Pack*

Zur Behandlung von Pilzkrankungen im Scheidenbereich.
statt 11,97 €***



nur
6,98 €
Sie sparen
41%

Anwendungsgebiet:
Infektion der Scheide und des äußeren Genitalbereiches durch Hefepilze (meist Candida albicans).

Gingium® 120mg Filmtabletten 120 St.*

Bei geistigen Leistungseinbußen und zur Förderung der Durchblutung.
statt 94,97 €***



nur
44,98 €
Sie sparen
52%

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

Diclo-ratiopharm® Schmerzgel 100 g*

Schmerzstillendes, entzündungshemmendes und kühlendes Gel.
statt 12,19 €***



nur
4,88 €
Sie sparen
60%

Anwendungsgebiet:
Zur äußerlichen symptomatischen Behandlung von Schmerzen, Entzündungen und Schwellungen bei: rheumatischen Erkrankungen der Weichteile (Sehnen- und Sehnenhautentzündungen, Schleimbeutelentzündungen, Schulter-Arm-Syndrom, Entzündungen im Muskel- und Kapselbereich), degenerativen Erkrankungen der Extremitätengelenke und im Bereich der Wirbelsäule, Sport- und Unfallverletzungen (Verstauchungen, Prellungen, Zerrungen).

Loceryl® Nagellack gegen Nagelpilz 3 ml*

Zur Behandlung von Nagelpilzinfektionen auf Finger- und Zehennägeln.
statt 35,97 €***



nur
21,98 €
Sie sparen
38%

Anwendungsgebiet:
Behandlung von Onychomykose ohne Beteiligung der Matrix.

Magnesium Verla® N Dragées 200 St.*

Bei Magnesiummangel.
statt 16,00 €***



nur
9,98 €
Sie sparen
37%

Anwendungsgebiet:
Behandlung von therapiebedürftigen Magnesiummangelzuständen, die keiner Injektion/Infusion bedürfen. Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskelaktivität (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist.

OMEP® HEXAL 20 mg magensaftres. Hartkapseln 14 St.*

Zur kurzzeitigen Behandlung von Refluxbeschwerden (z. B. Sodbrennen und Säurerückfluss) bei Erwachsenen.
statt 12,26 €***



nur
5,98 €
Sie sparen
51%

Anwendungsgebiet:
Zur Behandlung von Refluxsymptomen (z. B. Sodbrennen, Säurerückfluss) bei Erwachsenen.

IBU-Lysin ratiopharm® 400 mg Filmtabletten** 50 St.*

Bei Fieber, leichten bis mäßig starken Schmerzen, Kopfschmerzen/Migräne.
statt 19,90 €***



nur
7,96 €
Sie sparen
60%

Anwendungsgebiet:
Zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen sowie Fieber und Schmerzen im Zusammenhang mit Erkalten der akuten Kopfschmerzphase bei Migräne mit oder ohne Aura.

Dulcolax® Dragées in der Dose 100 St.*

statt 18,98 €***



nur
11,98 €
Sie sparen
36%

Anwendungsgebiet:
Zur Anwendung bei Verstopfung (Obstipation), bei Erkrankungen, die eine erleichterte Darmentleerung erfordern sowie zur Darmentleerung bei Behandlungsmaßnahmen und Maßnahmen zum Erkennen von Krankheiten (therapeutische und diagnostische Eingriffe) am Darm. Wie andere Abführmittel sollten DULCOLAX Dragées ohne ärztliche Abklärung der Verstopfungsursache nicht täglich oder über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.

*Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! *Eigener ehemaliger Verkaufspreis. Änderungen behalten wir uns vor. Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Nur solange der Vorrat reicht. Angebote gültig vom 04.07.2020 bis 29.08.2020.

Ihr nächstes GLANZLICHT erscheint am 29.08.2020

Desinfektionsmittel, Mund- und Nasenschutz für Sie vorrätig

Mund- und Nasentuch aus Baumwolle
waschbar

nur **5,98 €**

Mund-Nasen-Schutz, 3-lagig

in drei verschiedenen Verpackungsgrößen erhältlich:

1er-Pack nur **0,75 €** 10er-Pack nur **6,99 €** 50er-Pack nur **33,00 €**



FFP2-Mundschutz-Maske

Abbildung ähnlich

1er-Pack nur **4,99 €** 2er-Pack nur **9,95 €**



Gesichtsschutz
Faceshield



nur **5,98 €**

Kontaktloses Infrarot-Thermometer
statt 79,00 €

nur **59,00 €**

Handdesinfektionsgel 125 ml

100 % viruzid,
pflegt zusätzlich Ihre Haut
100 ml = 3,98 €



nur **3,99 €**

Flächendesinfektion DK Dox 500 ml
100 ml = 1,99 €

nur **9,95 €**

Handdesinfektionsgel 1000 ml

bakterizid und viruzid | 100 ml = 1,50 €



nur **9,98 €**

Nutzen Sie unseren erweiterten Lieferservice

Ihre Gesundheit ist uns wichtig, daher haben wir alle Hebel in Bewegung gesetzt, um Ihnen zukünftig einen erweiterten Lieferservice Ihrer Medikamente bieten zu können.

Falls Sie Ihr Rezept einmal nicht persönlich in unserer Apotheke abgeben können, holen wir es auf Wunsch bei Ihnen ab und liefern die Medikamente mit der nächsten Tour zu Ihnen aus. Außerdem können Sie jetzt auch bequem mit Ihrer EC- oder Kreditkarte kontaktlos bei unserem Botendienst bezahlen.

Sie haben Fragen zu unserem Lieferservice? Kein Problem, wir stehen Ihnen bei Rückfragen gerne telefonisch zur Verfügung.

Mein Horoskop FÜR JULI UND AUGUST 2020

KREBS (22.06.–22.07.)

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.

LÖWE (23.07.–23.08.)

Jetzt bloß keine übertriebenen Ansprüche stellen! Da Sie mit Ihren Ideen bei Vorgesetzten und Mitarbeitern nur schwer landen können, sollten Sie noch einige Wochen abwarten, bis Sie Ihre Vorschläge auf den Tisch legen.

JUNGFRAU (24.08.–23.09.)

Anstatt gute Argumente vorzubringen, werden Sie die Lage eher klären, wenn Sie zuhören und mehr auf die Stimmung Ihres Gegenübers eingehen. Und warten Sie am Monatswechsel nicht darauf, dass man auf Sie zugeht. Sie sind dran!

WAAGE (24.09.–23.10.)

Kümmern Sie sich nicht zu sehr um die Meinungen anderer, sonst verlieren Sie den Überblick. Ihre privaten Angelegenheiten sollten Sie jetzt nicht mit Außenstehenden besprechen. Ihr Partner würde sich nicht ernst genommen fühlen.

SKORPION (24.10.–22.11.)

Nicht alles läuft wie vereinbart. Eigentlich hätten Sie Grund sich aufzuregen, doch mit Gelassenheit und Humor überwinden Sie jede Hürde, die man Ihnen in den Weg stellt. Ihre Position könnte damit sogar noch gestärkt werden.

SCHÜTZE (23.11.–21.12.)

Egal, wie viel Sie noch erreichen wollen – kleine Belohnungen müssen auch mal sein. Da Ihre Sterne Ihnen besondere Aufmerksamkeit schenken, sollten Sie in diesen Wochen keine neuen Pläne schmieden, sondern sich lieber um die Partnerschaft kümmern.

STEINBOCK (22.12.–20.01.)

Sie langweilen sich schnell, wenn Sie zu wenig gefordert werden. Suchen Sie also nach neuer Anregung. In der Liebe können Sie gern etwas mehr aus sich herausgehen. Ihre Gefühle haben nicht immer Recht, besonders wenn es sich um grundlegende Zweifel handelt.

WASSERMANN (21.01.–19.02.)

Ihre Aufgaben kosten Sie reichlich Nerven und fordern Ihre ganze Aufmerksamkeit. Ein bisschen mehr Abstand von Ihren Angelegenheiten würde die Dinge sehr erleichtern. Für großartige neue Projekte sollten Sie sich vorerst noch nicht begeistern.

FISCHE (20.02.–20.03.)

Ob Sie mehrere Ziele gleichzeitig in Angriff nehmen oder konzentriert an einer Sache arbeiten – beides machen Sie momentan besser im Alleingang. In Diskussionen können Sie leicht den kürzeren ziehen. Kommen Sie daher nicht mit übereilten Lösungsvorschlägen.

WIDDER (21.03.–20.04.)

Sie erleben eine Verbesserung Ihres Allgemeinbefindens, fühlen sich energiegeladener und befinden sich im Einklang mit sich selbst. Es muss übrigens nicht immer das ganz große, ganz teure Geschenk sein, mit dem Sie Ihre Liebe beweisen können.

STIER (21.04.–20.05.)

Ihre freundliche Art kommt nicht immer so gut an, wie Sie gern möchten. Falsche Bescheidenheit ist auch gar nicht nötig, sagen Sie lieber gleich, wo Ihre Erwartungen liegen. Was Sie in den letzten Wochen eine Menge Kraft gekostet hat, kommt langsam zum Abschluss.

ZWILLINGE (21.05.–21.06.)

Eine Erwartung der letzten Zeit kann sich als zerplatzende Seifenblase erweisen. Machen Sie sich nichts draus: Die Sache war es nicht wert. Geht es in der Beziehung ruhig zu, können Sie natürlich für Abwechslung sorgen. Aber warum genießen Sie das nicht einfach mal?

Die 10 häufigsten Fragen zur Hautpflege

Wer kennt es nicht: Man steht vor den endlosen Regalen voll mit Pflegeprodukten oder klickt sich durch die Online-Sortimente und ist ziemlich schnell überfordert von der Vielzahl an glänzenden Tiegeln, Dosen und Fläschchen, die alle einen perfekten Teint versprechen. Um Licht ins Dunkel des Beauty-Dschungels zu bringen, beantwortet JOSEPHINE RATH, Beauty-Journalistin, die 10 häufigsten Fragen zum Thema Hautpflege.

FRAGE 1:

WIE FINDE ICH DIE RICHTIGE SKINCARE-ROUTINE FÜR MICH?

Ausprobieren! Jeder hat andere Bedürfnisse – was für meine Haut gut ist, muss nicht unbedingt für jeden passen. Generell gilt: Die Haut braucht circa 3 bis 6 Wochen, um sich auf eine neue Pflege einzustellen. Ob man die Inhaltsstoffe verträgt, merkt man aber schon nach ein paar Tagen. Die meisten Beauty-Firmen berücksichtigen diese Eingewöhnungszeit, weshalb Produkte vor dem Kauf anhand von Testmustern ausprobiert werden können.

FRAGE 2:

MÜSSEN ALLE MEINE PFLEGEPRODUKTE VON EINER MARKE SEIN ODER DARF ICH KOMBINIEREN?

Die Wirkstoffe einer Marke sind oft aufeinander abgestimmt. Es ist daher sinnvoll zumindest Serum und Creme der gleichen Marke und Pflegeserie zu verwenden, um einen möglichst guten Effekt zu erzielen. So lassen sich auch Hautreaktionen vorbeugen, denn manchmal reagieren verschiedene Inhaltsstoffe aufeinander.

FRAGE 3:

TAGESCREME, NACHTCREME, SERUM, AMPULLE, MASKE, ... – WAS BRAUCHE ICH WIRKLICH IM BADEZIMMER?

Zur Grundausstattung gehören Tages- und Nachtcreme sowie eine Reinigung. Und ja, definitiv auch eine Creme speziell für die Augen! Die normale Tagescreme dafür zu verwenden, reicht nicht aus, denn die Augenpartie ist um ein Vielfaches dünner und sensibler. So enthalten Augencremes in der Regel keine Öle oder Fette, die ins Auge „kriechen“ könnten. Wer besondere Bedürfnisse hat, wie zum Beispiel mehr Feuchtigkeit oder Glow, der sollte zusätzlich Seren, Booster, Masken oder Ampullen verwenden, denn diese haben eine höhere Wirkstoffkonzentration als herkömmliche Cremes. Ein Ersatz zur Creme sind sie aber nicht.

FRAGE 4:

HYALURON, GLYCERIN, UREA, ANTIOXIDANTIEN & CO. – WAS MUSS IN MEINER CREME WIRKLICH ENTHALTEN SEIN?

Pauschal lässt sich dies leider nicht beantworten, da es abhängig vom Hauttyp ist. Jede Pflege besteht aus Wasser und Lipiden (Fetten und Ölen). Je mehr Wasser ein Produkt enthält, umso leichter ist dessen Textur. Ein toller Inhaltsstoff: Hyaluronsäure! Dieser körpereigene Stoff füllt die Feuchtigkeitsdepots der Haut auf und macht sie glatter und straffer. Auch super sind: Antioxidantien. Die sind nicht nur in unseren Lebensmitteln gesund, sondern auch in Cremes. Denn sie schützen die Haut vor den sogenannten freien Radikalen, die die Zellen zerstören und so für eine vorzeitige Alterung, Elastizitätsverlust etc. sorgen. Außerdem spenden Antioxidantien der Haut ausreichend Feuchtigkeit. Der Rest der Inhaltsstoffen sind oft hilfreiche Zusätze, die die Haut mit einem Schutzschild versehen oder für eine schnellere Regeneration sorgen. Was nicht enthalten sein sollte: PEGs (Mineralöle), Parabene, Silikone und Mikroplastik.

FRAGE 5:

WELCHEN HAUTTYP HABE ICH?

Entgegen der allgemeinen Auffassung, spreche ich lieber über den aktuellen Hautzustand, als einen bestimmten Hauttyp. Denn wie die Haut drauf ist, ändert sich ständig – abhängig zum Beispiel von unseren Hormonen, der Jahreszeit oder äußeren Faktoren wie Stress. Ge-

nerell gilt: Trockene Haut spannt häufig und kann sich schuppen. Mischhaut ist in der T-Zone (Stirn, Nase, Kinn) eher fettig. Fettige Haut ist großflächig ölig und neigt zu Unreinheiten. Empfindliche Haut reagiert allergisch auf Umwelteinflüsse oder Inhaltsstoffe und weist Rötungen auf.

FRAGE 6:

WAS IST PFLEGE-LAYERING?

Dieser Beauty-Trend ist sozusagen die Gegenbewegung zu 2-in-1 Produkten. In bis zu 8 Schritten nimmt man sich Zeit für seine Skincare-Routine: Angefangen bei der Reinigung über die Erfrischung (Toner oder Face Mist), langfristiger Hydrierung, hochkonzentrierten Wirkstoffen, Schutz (rückfettende Produkte, Sonnencreme) bis hin zur Spezialpflege für Augen und Lippen. Wichtig sind dabei nicht nur die Produkte an sich, sondern auch das Einmassieren in die Haut. Vielleicht ist Pflege-Layering nicht für jeden Tag geeignet, aber auf alle Fälle toll für einen Selfcare-Day!

FRAGE 7:

WAS IST DER UNTERSCHIED ZWISCHEN NATURKOSMETIK UND HERKÖMMLICHER KOSMETIK?

Natürliche Pflege unterscheidet sich von herkömmlicher vor allem in ihrer Zusammensetzung. Naturkosmetik besteht, wie der Name schon sagt, hauptsächlich aus natürlichen, pflanzlichen Rohstoffen. Zudem verzichtet Naturkosmetik auf bedenkliche Inhaltsstoffe wie zum Beispiel Silikone, PEGs und Mineralöle.

FRAGE 8:

BRAUCHE ICH JEDEN TAG EINEN SONNENSCHUTZ?

Wir müssen unsere Haut nicht 365 Tage im Jahr vor der Sonne schützen. Die Sonne hat nicht nur negative Auswirkungen wie eine vorzeitige Alterung der Haut. Sie sorgt auch dafür, dass unser Körper mit ausreichend Vitamin D versorgt wird. Für Aktivitäten im Freien wie ein Tag am Strand oder eine Radtour ins Grüne ist ein Sonnenschutz sinnvoll. Wenn Sie jedoch zum Beispiel den ganzen Tag im Büro arbeiten, ist ein Sonnenschutz nicht notwendig.

FRAGE 9:

AB WANN BRAUCHE ICH ANTI-AGING-PFLEGE?

Die Hautalterung beginnt schon ab Anfang 20. Sie verliert an Spannkraft, d. h. das Bindegewebe unter der obersten Hautschicht lässt nach. Außerdem kann sie weniger Feuchtigkeit speichern. Bis Ende 20 reicht aber eine normale Pflege abgestimmt auf euren Hauttyp vollkommen aus. Anti-Aging-Produkte können nämlich sehr reichhaltig sein und die jüngere Haut nur unnötig beschweren. Wenn Sie Ihre Haut gut pflegen und auf einen gesunden Lebensstil achten, können Sie einer frühzeitigen Hautalterung gut vorbeugen. Eine Anti-Aging-Pflege empfehle ich Ihnen deshalb erst ab Anfang 30.

FRAGE 10:

KANN MAN SEINE HAUT AUCH ÜBERPFLEGEN?

Ja, das kann passieren. Vor allem, wenn man zu reichhaltige Produkte verwendet oder zu häufig nachcremt. Einmal morgens und abends zu cremen, reicht vollkommen aus. Eine Überpflegung äußert sich in der Regel durch Rötungen und kleine Pickelchen, etwa im Bereich um den Mund und wird Periorale Dermatitis oder Stewardessen-Krankheit genannt. Was dann hilft: für ein paar Wochen auf Basic-Pflege mit möglichst wenig Inhaltsstoffen umzusteigen, damit die Haut zur Ruhe kommen kann.



Fit im Sommer ANGEBOTE

Fenistil® Kühl Roll-on 8 ml

Lindert Juckreiz und Brennen nach Insektenstichen oder bei Sonnenbrand.
statt 7,33 €***



100 ml = 49,88 €

nur
3,99 €

Sie sparen
45%

orthomol vital f oder vital m Trinkfläschchen 30 St.

Wichtige Mikronährstoffe für Nervensystem und Energiestoffwechsel.
statt 63,95 €***



nur
48,98 €

Sie sparen
23%

Ginkobil® ratiopharm 120 mg Filmtabletten 120 St.*

statt 90,98 €***



nur
38,98 €

Sie sparen
57%

ANTI BRUMM® FORTE 150 ml

Zum Schutz vor Mücken und Zecken.
statt 17,65 €***



100 ml = 9,32 €

nur
13,98 €

Sie sparen
20%

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

statt 23,30 €***



100 ml = 27,96 €

nur
13,98 €

Sie sparen
40%

Lopedium® akut Hartkapseln 10 St.*

statt 4,64 €***



nur
1,85 €

Sie sparen
60%

Voltaren® Schmerzgel forte 180 g*

statt 29,30 €***



100 g = 10,55 €

nur
18,99 €

Sie sparen
35%

Macrologol-ratiopharm® Balance Pulver 50 St.*

statt 34,90 €***



nur
17,45 €

Sie sparen
50%

MometaHEXAL® Heuschnupfenspray 18 g*

statt 19,97 €***



100 g = 55,44 €

nur
9,98 €

Sie sparen
50%

HYLO COMOD® Augentropfen 10 ml

Befeuchtende Augentropfen, bei Fremdkörpergefühl, brennenden oder tränenden Augen, mit Kontaktlinsen verträglich, ohne Konservierungsstoffe.
statt 14,95 €***



100 ml = 99,80 €

nur
9,98 €

Sie sparen
33%

orthomol arthroplus Granulat/Kapseln 30 St.

Zum Diätmanagement bei arthrotischen Gelenkveränderungen.
statt 66,95 €***



nur
47,98 €

Sie sparen
28%

Keltican® FORTE Kapseln 40 St.

Zum Diätmanagement bei Wirbelsäulen-Syndromen, Neuralgien und Polyneuropathien.
statt 41,95 €***



nur
28,95 €

Sie sparen
31%

Soventol®-Gel 20 g*

statt 6,07 €***



100 g = 17,45 €

nur
3,49 €

Sie sparen
42%

Naratriptan-ratiopharm® Filmtabletten 2 St.*

statt 7,81 €***



nur
3,12 €

Sie sparen
60%

ZOVIRAX® Duo Creme 2 g*

statt 12,92 €***



100 g = 374,50 €

nur
7,49 €

Sie sparen
42%

SUPERPEP® Reise Kaugummi Dragées 20 mg 10 St.*

statt 10,97 €***



nur
6,49 €

Sie sparen
40%

*Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! *Eigener ehemaliger Verkaufspreis.

Änderungen behalten wir uns vor. Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Nur solange der Vorrat reicht. Angebote gültig vom 04.07.2020 bis 29.08.2020.

Ihr nächstes GLANZLICHT erscheint am 29.08.2020