

Glanzzlicht

Exklusiv zum
Muttertag

UNSERE
**MUTTERTAGS-
BOX**
ZUM FREUDE
VERSCHENKEN

Marbaise
ÜBERRASCHUNGS-
BOX

JETZT IN 3 NEUEN
SORTEN



Liebe Leser(innen),

VON LEICHTIGKEIT UND HIMMELSLEITERN



Ich hatte es bereits im letzten Editorial erwähnt: Wir leben in aufregenden Zeiten. Ein Blick auf die täglichen Nachrichten ist aktuell mehr denn je eine Belastungsprobe für unsere Seele. Aber es ist auch eine Chance für uns zu lernen, uns auf das Wesentliche zu konzentrieren und eine Einstellung zum Leben zu finden und zu allem, was um uns herum passiert. Ich hatte das Prinzip des inneren und äußeren Wirkungskreises bereits zuvor einmal dargestellt. Das politische Weltgeschehen und das Streben nach Macht werden auch in den nächsten Jahren immer zum äußeren Kreis gehören. Im Inneren befinden sich zum Beispiel unsere Familie, die Möglichkeit zu helfen, die Art und Weise wie wir mit all dem umgehen und welche Schlüsse wir daraus für uns ziehen. Vor kurzem sind mir zwei absolut außergewöhnliche Bücher des New York Times – Bestsellerautors Greg McKeown in die Hände gefallen: „Essentialismus – Die konsequente Suche nach weniger“ und „Effortless-Müheles“. Der Autor befasst sich in seinem ersten Bestseller mit den wenigen Dingen, die uns an unser Ziel bringen und uns glücklich machen. Wenn wir uns auf das Wesentliche konzentrieren und lernen weniger, aber dafür die richtigen Dinge zu machen, können wir ein glückliches und produktives Leben führen. Als Redakteur unseres eigenen Lebens sollten wir aufhören, mehr und mehr Verantwortung und materiellen Besitz anzuhäufen. Je mehr belanglose Dinge wir aus unserem Alltag und aus unserem Denken eliminieren, desto mehr Zeit haben wir, uns auf die wichtigen Dinge zu konzentrieren, die übrig bleiben. Versuchen Sie doch einmal für den Anfang z. B. einmal alles zu entrümpeln was Sie zu Hause nicht mehr brauchen und trennen Sie sich davon. Lassen Sie dazu noch Ihr Smartphone, Social Media und Nachrichten so oft wie möglich ausgeschaltet und Sie werden sehen, wie befreiend beides auf Sie wirkt.

Nachdem der Autor sich also im ersten Buch damit befasst, die richtigen Dinge im Leben zu tun, geht es im zweiten Buch darum, die Dinge auf die richtige Art und Weise zu tun. Wir sollten uns von der Annahme und der Überzeugung lösen, dass alles im Leben immer schwer sein muss. Haben Sie das auch schon bemerkt? Je mehr wir uns über alles mögliche aufregen, desto mehr Dinge finden wir jeden Tag, über die wir uns aufregen können und die uns runterziehen. Stellen Sie sich doch stattdessen einmal die magischen Fragen bei allem was Sie tun: Was, wenn es auch anders ginge? Was, wenn es einfach wäre? Was, wenn alles leicht wäre? Die Methode des Umkehrens ist ein überaus faszinierender Ansatz: Wir gehen nicht länger vom Schlimmsten aus, stattdessen öffnen wir den Blick für mühelose Ansätze – und verwandeln Gegen- in Rückenwind. Versuchen Sie sich bei ungeliebten Aufgaben einfach einmal zu fragen: Was, wenn das Spaß machen würde? Es muss nicht alles immer schwer sein, vorausgesetzt wir schaffen es mit einem freien Kopf und der Einstellung, dass alles mühelos gelingen kann, an die Dinge heranzugehen. Dabei gilt es u. a. Ablenkungen sowie überflüssige Schritte als auch Prozesse zu automatisieren

und zu reduzieren. Zudem können Sie mühsame Aufgaben mit angenehmen Dingen kombinieren, wie der Autor, der beim gemeinsamen Abwasch mit seiner ganzen Familie zum Beispiel Titelsongs aus Disney-Klassiker trällert.

Bei der Erziehung eines 4-Jährigen kann ich die Lehren aus beiden Büchern immer wieder an mir selbst anwenden. Eines Morgens, Remy befand sich im Rahmen seiner Morgenroutine seit 5 Minuten auf der Toilette, musste ich laut rufen und es schallte durch die geschlossene Badtür und die ganze Wohnung ein herzhaftes „Gesundheit!“ zu mir zurück. Ich dachte mir, o.k., seltsamer Zeitpunkt, aber immerhin, erste Erfolge bezüglich eines höflichen Miteinanders. Nachdem Remy sämtliche Geschäfte erledigt hatte, kamen wir ins Gespräch. Es ging darum, sich zu bemühen, etwas zu lernen und um Ziele und Träume. Letztere sind bei Remy sehr ausgeprägt, nur mit dem Lernen und Bemühen, da haben wir manchmal unterschiedliche Standpunkte. Ich erkläre Remy, dass es für sein späteres Berufsleben relativ wichtig ist, dass er sich bemüht und lernt. „Aber Papa, ich weiß doch jetzt schon, dass ich Feuerwehrmann werde, so wie Feuerwehrmann Sam“ (Anmerkung der Redaktion: Remy ist einer der größten Sam-Fans weltweit.) „Ja schön Schatz, aber auch dafür musst Du in der Ausbildung lernen und Dich anstrengen“, versuche ich ihm zu erklären. „Nein Papa, da muss ich keine Ausbildung machen, ich kann das doch alles schon, ich hab doch alles bei Sam schon gesehen“, erklärt mir Remy mit erhobenem Zeigefinger: „O.k., Du kannst also alles schon, einen Hausbrand löschen, Dich vom Helikopter abseilen, Chemikalienbrände mit Schaum löschen, einen Verletzten aus einem Auto herausholen und Erste-Hilfe leisten?“ „Ja natürlich Papa“, bestätigt Remy selbstbewusst. Dann erklärt er mir weiter, dass er deshalb Feuerwehrmann werden möchte, weil er dann ein Auto mit elektrischen Leitern fahren kann. Nicht so kurze Leitern zum aufstellen, sondern richtige elektrische, die man ganz weit ausfahren kann. „Weißt Du Papa“. „Ja mein Schatz?“ „Und dann fahre ich die Leiter immer weiter und immer höher aus, bis zum Himmel, bis hinter den Regenbogen und hole dort Opa Jochen, Shirley und Phoebe (unsere Katze) ab und nehme sie wieder mit herunter zu uns auf die Erde“. Ich ringe kurz um Fassung, nehme Remy fest in den Arm und halte ihn lieb. Und ich denke an die Grundsätze von Greg McKeown. Was wenn es auch anders ginge? Was, wenn es alles einfach wäre? Was, wenn alles leicht wäre? Ich wünsche Ihnen einen tollen Sommer. Versuchen Sie es doch einmal mühelos!

Herzlichst,

Ihr Marcel Marbaise

Mitmachen UND GEWINNEN

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 €

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 02.07.2022. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Eintritt ins Leben	lat.: ohne	Impfstoff	7. griech. Buchstabe	mit den Füßen stoßen	Abk.: Oberinspektor	Oberflächen-glättung	Körperorgan
Mensch mit gutem Appetit			7	Gegenteil von unten			
Auktionsteilnehmerin					6	Abk.: Westeurop. Union	
Abfall, Schmutz	2			kleiner Erbgut-träger	Vorname Seelers (ehem. Fußballer)		1
			Inhaber	3			
an-hänglich	Teil des Gesichts				Kfz.-Z.: Güstrow		5

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

APOTHEKE MARBAISE GERSFELD

Peter-Seifert-Str. 2 · 36129 Gersfeld
Telefon 06654 9629-0 · Fax 06654 9629-19
www.apotheke-marbaise.de

Öffnungszeiten
Montag bis Freitag, 8.00–18.30 Uhr
Samstag, 8.00–13.00 Uhr

Kennen Sie schon unseren Onlineshop?
Einfach **bestellt** www.und-da.de – Unser Vorbestell- und Lieferservice „**deluxe**“!

Angebote

Ich bin **FIT & AKTIV**

VITAMIN B-KOMPLEX RATIOPHARM®

Kapseln 60 St.



Nahrungsergänzung mit 8 B-Vitaminen.

statt 19,90 €***

11,98 €

39%
günstiger

ASPIRIN® 500 mg

überzogene Tabletten**
40 St.*



statt 12,29 €***

8,49 €

30%
günstiger

HYLO COMOD® AUGENTROPFEN 2x 10 ml

Befeuchtende
Augentropfen, bei
Fremdkörpergefühl,
brennenden oder
tränenenden Augen.



statt 28,95 €***

20,98 €

1l = 1.049,00 €

27%
günstiger

BASICA® COMPACT

Tabletten 360 St.



Basische
Tabletten mit
Mineralstoffen
und Spuren-
elementen.

statt 38,10 €***

27,98 €

26%
günstiger

KELTICAN® FORTE

Kapseln 40 St.



Zur diätetischen Behandlung von
Wirbelsäulen-Syndromen, Neuralgien
und Polyneuropathien.

statt 42,55 €***

32,98 €

22%
günstiger

CETIRIZIN HEXAL®

Filmtabletten 20 St.*



statt 8,76 €***

3,49 €

60%
günstiger

CETIRIZIN HEXAL®

Filmtabletten 50 St.*



statt 19,73 €***

7,98 €

59%
günstiger

WICK ZZZQUIL

Weichgummis 60 St.



Einschlafhilfe mit
Melatonin und
Pflanzenextrakten.

statt 21,99 €***

15,98 €

27%
günstiger

JETZT zusätzlich 5 € sparen mit Rabattcoupon!

* Nur ein Coupon pro Kauf einlösbar, solange der Vorrat reicht.

GINGIUM® 240 mg

Filmtabletten* 120 St.



statt 171,34 €***

93,98 €

45%
günstiger

MEDI GEL® SCHNELLE WUNDHEILUNG Gel

20 g



statt 6,97 €***

4,98 €

1 kg = 249,00 €

28%
günstiger

SEHKRAFT FORTE MANUFAKTUR

Kapseln 120 St.



Enthält eine hoch-
konzentrierte Sehkraft-
& Augenschutz-Formel
empfohlen für die
Generation 50 Plus.

nur **49,50 €**

KNORPELVIT MANUFAKTUR

Kapseln 120 St.



5-fach Spezial
Komplex mit Glucosamin,
Chondroitin & Austern-
schalen-Extrakt,
Mangan plus Vitamin E.

nur **49,50 €**

VOLTAREN® SCHMERZ- GEL FORTE 180 g*



statt 30,19 €***

20,98 €

1 kg = 116,56 €

30%
günstiger

ASS-RATIOPHARM® PROTECT 100 mg magen- saftresistente Tabletten

100 St.*



statt 4,97 €***

2,98 €

40%
günstiger

HOGGAR® NIGHT

Tabletten 20 St.*



statt 14,49 €***

8,98 €

38%
günstiger

PRIORIN®

Kapseln 120 St.



Zum Diätmanagement bei hormonell
erblich bedingten Haarwachstums-
störungen und Haarausfall bei Frauen.

nur **39,98 €**

IBEROGAST® CLASSIC

enthält 31 Vol.-% Alkohol
50 ml*

Bei Magen-Darm-Erkrankungen mit Beschwerden wie: Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Übelkeit.



statt 23,69 €***

16,98 €

1l = 339,60 €



28%
günstiger

Anwendungsgebiet

Zur Behandlung von funktionellen und motilitätsbedingten 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.

LORANO® AKUT

Tabletten 20 St.*



Bei Allergien.

statt 9,63 €***

3,98 €

58%
günstiger

Anwendungsgebiet

Zur symptomatischen Therapie der allergischen Rhinitis und der chronischen idiopathischen Urtikaria bei Erwachsenen und Kindern über 2 Jahre.

GINKOBIL® RATIOPHARM

120 mg Filmtabletten

120 St.*



Bei geistigen Leistungsstörungen und Durchblutungsstörungen.

statt 90,98 €***

42,98 €

52%
günstiger

Anwendungsgebiet

Zur symptomatischen Behandlung von hirnanorganisch 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 dementiellem Syndrom bei primär degenerativer Demenz, vaskulärer Demenz und Mischformen aus beiden. Zur Verlängerung der schmerzfreien Gehzeit bei peripherer arterieller Verschlusskrankheit im Stadium II nach FOWFINE (Claudication intermittens) im Rahmen physikalisch-therapeutischer Maßnahmen, insbesondere Gehtraining, Vertigo vaskulärer und involutiver Genese. Adjuvante Therapie bei Tinnitus vaskulärer und involutiver Genese.

CLOTRIMAZOL AL 1 % CREME 50 g*



Bei Hautpilzerkrankungen.

statt 4,97 €***

2,98 €

1 kg = 59,60 €

40%
günstiger

Anwendungsgebiet

Pilzinfektionen der Haut durch Dermatophyten, Hefen (z.B. Candida-Arten), Schimmelpilze und andere, wie Malassezia furfur sowie Infektionen durch Corynebacterium minutissimum.

DICLOX FORTE GEL

100 g*



Schmerzstillend und entzündungshemmend.

statt 16,99 €***

9,98 €

1 kg = 99,80 €

41%
günstiger

Anwendungsgebiet

Zur lokalen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Zerrungen, Verstauchungen oder Prellungen infolge eines stumpfen Traumas.

MAGNESIUM VERLA® N

Dragées 200 St.*



Bei Magnesiummangel.

statt 16,90 €***

11,98 €

29%
günstiger

Anwendungsgebiet

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

REGAINE FÜR FRAUEN

Lösung 3x 60 ml*



Bei Anlagebedingtem Haarausfall.

statt 65,99 €***

47,98 €

1l = 266,56 €

27%
günstiger

Anwendungsgebiet

Das Arzneimittel stabilisiert bei Frauen den Verlauf der androgenetischen Alopezie vom weiblichen Typ (charakteristische anlagebedingte diffuse Kopfhhaarverdünnung im Parietalbereich), fördert das Haarwachstum und kann so dem Fortschreiten dieser Alopezie entgegenwirken.

FENISTIL GEL

30 g*



Bei Insektenstichen und leichtem Sonnenbrand.

statt 8,52 €***

5,98 €

1 kg = 199,33 €

29%
günstiger

Anwendungsgebiet

Zur kurzfristigen Linderung von Juckreiz bei kleinen juckenden Insektenstichen auf intakter Haut.

KADEFUNGIN® 3 KOMBI-PACKUNG 20 g

Creme + 3 Vaginaltabletten
1 St.*



Zur Behandlung von Pilzkrankungen im Vaginalbereich.

statt 11,97 €***

7,98 €

1 kg = 399,00 €

33%
günstiger

Anwendungsgebiet

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

PANTOPRAZOL 20 mg AL BEI SODBRENNEN

Tabletten 14 St.*



Bei Sodbrennen.

statt 4,39 €***

1,98 €

54%
günstiger

Anwendungsgebiet

Zur kurzzeitigen Behandlung von Refluxsymptomen (z. B. Sodbrennen, saures Aufstoßen) bei Erwachsenen.

MACROGOL HEXAL® PLUS ELEKTROLYTE Pulver 50 St.*



Bei chronischer Verstopfung.

statt 35,63 €***

16,98 €

52%
günstiger

Anwendungsgebiet

Zur Behandlung von chronischer Obstipation.

DICLO RATIO

25 mg Filmtabletten** 20 St.*



Gegen Schmerzen und Fieber.

statt 9,50 €***

5,49 €

42%
günstiger

Anwendungsgebiet

Symptomatische Behandlung von – leichten bis mäßig starke Schmerzen – Fieber

Das perfekte Home-Spa-Programm

ENDLICH MAL ABSCHALTEN

Besonders in hektischen Zeiten wünschen wir uns, dem Alltag für ein paar Stunden zu entfliehen und neue Energie zu schöpfen. Aufgrund der derzeitigen Gesundheitssituation verbringen wir viel Zeit zu Hause. Nutzen wir doch diese Gelegenheit, um es uns in den eigenen vier Wänden so richtig gemütlich zu machen und den Alltagsstress mit einem verwöhnenden Home-Spa-Programm hinter uns zu lassen.

1. WARMES WASSER & DUFTKERZEN

Lassen Sie zu Beginn warmes Wasser in Ihre Badewanne ein und zünden Sie ein paar Kerzen an. Duftkerzen oder auch Duftlampen sind wahre Muntermacher und mit dem richtigen Geruch hebt sich Ihre Laune sofort. Wir empfehlen Kerzen, die nach Vanille, Orange, Zitrone oder Schokolade riechen, da diese Düfte direkt im Gehirn wirken und für Entspannung sorgen. Geben Sie ins Badewasser noch ein Badesalz oder einen Badeschaum Ihrer Wahl. Diese enthalten meist wertvolle ätherische Öle und duften nicht nur gut, sondern pflegen die Haut zusätzlich. Wenn Sie zu Hause keine Badewanne haben, ist das kein Problem. Als Alternative können Sie ausgiebig warm duschen.

2. PORENTIEFE REINIGUNG

Um Ihre Haut auf das Wellness-Programm vorzubereiten, muss sie zunächst von Schweiß, Schmutz und Make-up befreit werden. Hierzu sollten Sie ein Reinigungsprodukt verwenden, welches optimal auf Ihren Hauttyp abgestimmt ist. Feuchten Sie nun ein Schwämmchen mit lauwarmem Wasser an und nehmen Sie Ihre Reinigung in kreisenden Bewegungen sanft ab.

3. AB IN DIE WANNE

Jetzt heißt es Energie tanken im warmen Schaumbad! Nehmen Sie ein Handtuch und legen es gefaltet hinter Ihren Nacken, damit Sie gemütlich den Kopf zurücklegen können. Vorsicht: Zu langes Baden kann den Kreislauf schwächen und die Haut austrocknen. Als Richtwert werden ca. 15 Minuten empfohlen. Die Zeit können Sie perfekt nutzen, um Ihre Haut mit einer Extraportion Pflege zu verwöhnen.

4. SANFTES PEELING

Ein Peeling darf bei Ihrem Home-Spa nicht fehlen. Es reinigt die Haut intensiv und macht sie rosig-zart und weich. Wenn Ihr Gesicht bei Stress empfindlich reagiert, sollten Sie lieber ein Peeling ohne mechanische Peeling-Partikel wie zum Beispiel ein Enzym-Peeling verwenden. Dadurch reizen Sie die Haut nicht noch zusätzlich. Wichtig ist, dass Sie dies mit lauwarmem Wasser abwaschen, um die Haut nicht auszutrocknen.

5. WOHLTUENDE MASKE

Das Wichtigste beim Wellnessprogramm zu Hause: eine Gesichtsmaske. Ob feuchtigkeitsspendend, beruhigend, straffend oder verfeinernd – dank ihrer hochkonzentrierten Wirkstoffe sind sie ein wahrer „Teint-Booster“ und zaubern Frische ins Gesicht. Tragen Sie die Maske mit einem Pinsel, Spatel oder Finger auf. Sparen Sie dabei die Augen- und Mundpartie aus.

6. EINCREMEN NICHT VERGESSEN

Dank des warmen Wasserdampfes sind nun Ihre Poren im Gesicht geöffnet. Die Wirkstoffe in den Pflegeprodukten können somit besonders effektiv von der Haut aufgenommen werden. Deswegen sollten Sie vor allem jetzt nicht vergessen, Ihr Gesicht umfassend zu pflegen. Verwenden Sie Produkte, die für Ihren Hauttyp geeignet sind und lassen Sie dabei die Augenpartie nicht aus, um Augenringe zu mildern.

7. DUFTENDES KÖRPERÖL

Ein echtes Spa-Erlebnis ohne Öl ist undenkbar! Körperöle pflegen unsere Haut wieder samtig-weich und stärken die Hautbarriere. Geheimtipp: das BODY CARE Körperöl verleiht Ihrer Haut ein glattes und geschmeidiges Hautgefühl mit einem wohlthuenden orientalischen Duft. Kuscheln Sie sich in Ihren Bademantel, dimmen die Lichter, legen Sie die Beine hoch und entspannen Sie auf dem Sofa oder einer Liege. Schließen Sie die Augen und lassen den Alltag hinter sich. Am besten lässt sich das Home-Spa Erlebnis mit Schokolade und einem Gläschen Prosecco ausklingen. Cheers!

Neu von unserer Eigenmarke

ARTERIO EFFEKT – GEFÄSSAKTIVATOR MIT L-ARGININ & L-CITRULLIN

Medizinischer Nobelpreis für die Entdeckung des „NO-DONATOR“: Arginin wird im Körper für die Herstellung von Stickstoffmonoxid benötigt. Dieses erfüllt zahlreiche Aufgaben. Zum einen wirkt es gefäßweitend und sorgt deshalb für einen verbesserten Blutfluss. So kann der Körper, samt Muskeln, ausreichend mit Nähr- und Sauerstoff versorgt werden.

L-Arginin gehört zu den 20 Aminosäuren, die unter anderem am Aufbau der Proteine beteiligt sind. Da die Aminosäure L-Arginin auch das Substrat für die körpereigene Synthese von Stickstoffmonoxid ist, wird sie als so genannter „NO-Donator“ bezeichnet. Für diese Entdeckung erhielten Furchgott, Murad und Ignarro 1998 den Medizin-Nobelpreis. Citrullin ist ein ebenso wichtiger Stoff im Stoffwechsel. Es wird zum Beispiel für die Bildung der Aminosäure L-Arginin benötigt. Aus Arginin wird wiederum

der gefäßerweiternde Botenstoff Stickstoffmonoxid (NO) hergestellt. Damit hat Citrullin für die Durchblutung und die Organfunktion eine zentrale Bedeutung. Citrullin ist der direkte Vorläufer von Arginin. Arginin ist wiederum der Grundbaustoff für den Botenstoff Stickstoffmonoxid. Dieser erweitert die Gefäße. Dadurch werden viele verschiedene Prozesse reguliert.

ANWENDUNGSGEBIETE

BLUTGEFÄSSE: Stickstoffmonoxid sorgt für die Erweiterung der Gefäße und die Durchblutung. Dadurch kann es einen Einfluss auf den Blutdruck und das Herz-Kreislauf-System haben.

POTENZ: Die Gefäßerweiterung durch Stickstoffmonoxid und eine gute Durchblutung sind wichtig für die männliche Potenz. Bei einer Erektion sorgt das einströmende Blut für die Härte des Schwellkörpers im Penis.

MUSKELN: Citrullin ist wichtig für die Durchblutung der Muskeln. Dadurch kommt Sauerstoff in das Gewebe und es kann Energie produziert werden. Außerdem wird es über die Umwandlung in Arginin für den Eiweißstoffwechsel im Muskel genutzt.

IMMUNSYSTEM: Citrullin reguliert die Immunfunktion. Über Stickstoffmonoxid regt es die Vermehrung der Immunzellen an und stärkt die Abwehrkräfte. Gleichzeitig dämpft es aber auch Entzündungen.

LUNGE: Stickstoffmonoxid erweitert die Gefäße in der Lunge. Dadurch kommt mehr Sauerstoff ins Blut. Citrullin könnte zum Beispiel bei Asthmatikern die Lungenfunktion stärken.

ZUCKERSTOFFWECHSEL: Citrullin verbessert möglicherweise die Blutzuckerkontrolle und das Ansprechen auf das Blutzuckerhormon Insulin. Außerdem legen Labor- und Tierversuche nahe, dass der Fettabbau durch Citrullin verbessert wird. Dadurch könnte Citrullin positive Auswirkungen auf den Zucker- und Fettstoffwechsel haben.

ENTGIFTUNG: Citrullin ist Teil des Harnstoffzyklus, welcher Ammoniak entgiftet. Ammoniak fällt beim Eiweißabbau an. Es muss entgiftet und anschließend ausgeschieden werden.

ARTERIO EFFEKT MANUFAKTUR 120 Kapseln



nur
49,50 €

Neue Überraschungsboxen

AB MAI DREI NEUE EDITIONEN

Seit Dezember gibt es endlich unsere exklusiven Marbaise Überraschungs-BOXen! Und diese gefallen Ihnen so gut, dass wir gleich drei neue BOXen für Sie vorbereitet haben.

Passend zum Mai gibt es drei neue Editionen:

- **Alles Liebe zum MuttertagBOX**
- **Zeit für SonneBOX**
- **Natürlich schönBOX**

Überraschen Sie Ihre Liebsten oder machen Sie sich selbst eine Freude.

Alle Boxen sind limitiert und enthalten eine überraschende Zusammenstellung von exklusiven Produkten und Proben. Wir haben dabei Produkte zusammengestellt, die Sie unbedingt kennenlernen sollten. Die Inhalte unserer Boxen variieren natürlich und sind bei jeder Box einzigartig sowie voller Überraschung.

Egal für welche Marbaise ÜberraschungsBOX Sie sich entscheiden, Sie erhalten tolle und hochwertige Produkte zum Ausprobieren und Kennenlernen, die Sie begeistern werden.

Lassen Sie sich überraschen!



Zu vermieten

GESCHÄFTSRÄUME IN GERSFELD AM MARKTPLATZ

Die Räume des Modengeschäfts Bella Moda in Gersfeld am Marktplatz sind ab 01.07.2022 oder später zu vermieten.

Die Größe der Mieträume beträgt ca. 140 qm mit attraktivem Kundenbereich. In allerbesten Lage für Laufkundschaft am Marktplatz in Gersfeld. Parkplätze direkt vor der Tür und weitere in unmittelbarer Nähe.

Haben Sie Interesse oder kennen jemanden, für den diese Räume attraktiv sein könnten? Dann sprechen Sie mich einfach direkt oder per Handy (0172 97 58 553) an oder schicken eine E-Mail an mmarbaise@marbaise.de

Ihr Marcel Marbaise

Ihr Horoskop

MAI-JUNI

STIER (21.4.–20.5.)

Verfolgen Sie klare Ziele, können Sie viel erreichen, auch wenn Sie dies eine Menge Anstrengung kosten sollte. Doch mit geduldiger Arbeit allein werden auch Sie nicht immer weiterkommen. Was spricht denn dagegen, einmal Ihre guten Kontakte zu nutzen?

ZWILLINGE (21.5.–21.6.)

Haben Sie das Gefühl, in Ihrem Leben passiere zu wenig, sollten Sie einfach die Zeit der Ruhe genießen. Der nächste Sturm kommt bestimmt, und wer weiß, ob es Ihnen dann nicht wieder zu bewegt sein wird. Auch auf Ihre Liebessterne sollten Sie jetzt nicht hoffen.

KREBS (22.6.–22.7.)

Wenn Sie jetzt etwas vermissen, sollten Sie den Grund für Ihre Unzufriedenheit nicht bei Ihrem Partner suchen. Beugen Sie Missverständnissen am Arbeitsplatz vor, indem Sie noch mal nachfragen.

LÖWE (23.7.–23.8.)

Beruflich befinden Sie sich in einer stabilen Phase, in der Sie hervorragend auf Ihre Ziele hinarbeiten können. Und falls sich privat eine Situation ergibt, von der Sie schon lange träumen, brauchen Sie wirklich nicht mehr länger zu zögern.

JUNGFRAU (24.8.–23.9.)

Ihnen steht ein hohes Maß an Energie zur Verfügung, allerdings fällt es Ihnen nicht immer leicht, damit auch angemessen umzugehen. An den Reaktionen anderer werden Sie erkennen, ob Sie über Ihr Ziel hinausschießen oder Ihre Kräfte realistisch einschätzen.

WAAGE (24.9.–23.10.)

Eine Entscheidung steht an, doch Ihre Gedanken drehen sich momentan im Kreis. Auch wenn Sie die Angelegenheit endlich zum Abschluss bringen möchten: durch unnötiges Drängen werden Sie Ihre Sache nur verzögern.

SKORPION (24.10.–22.11.)

Wurden Sie in der Liebe verletzt, sagen Sie besser klar, was Sache ist. Das beugt weiteren Enttäuschungen und Missverständnissen vor. Üben Sie sich zum Monatswechsel in Gelassenheit, wenn Ihnen Kleinigkeiten die Tagesplanung vermässeln.

SCHÜTZE (23.11.–21.12.)

Jetzt geht es darum, Ihre Möglichkeiten weiter auszubauen. Die Zeit ist günstig für eine Klärung Ihrer Finanzen, für beruflichen Fortschritt und für eine kleine Reise. Dank Ihrer Ausstrahlung stehen Ihnen viele Türen offen. Nutzen Sie Ihre guten Kontakte.

STEINBOCK (22.12.–20.1.)

Vielleicht kommen Leichtigkeit und Vergnügen etwas kurz – dafür erledigen Sie in der Arbeit, was seit langem anliegt. Wenn aber in der Liebe alles drunter und drüber geht, sollten Sie noch nicht einmal daran denken, schon jetzt Ordnung zu schaffen.

WASSERMANN (21.1.–19.2.)

Ihre beruflichen Leistungen sind sicher mehr wert als ein Dankeschön. Doch mehr werden Sie nur erhalten, wenn Sie auch bereit sind, Forderungen zu stellen. Ergeben sich neue Chancen, sollten die ergriffen werden. Sie haben schließlich lange genug gewartet.

FISCHE (20.2.–20.3.)

Neue Vorhaben müssen warten – in diesen Wochen wird ohnehin nichts mehr entschieden. Dafür haben Sie Chancen, jemanden von sich zu beeindrucken. Vielleicht sollten Sie sich aber etwas mehr in Szene setzen, um die erhoffte Aufmerksamkeit zu erhalten.

WIDDER (21.3.–20.4.)

In mindestens einem Lebensbereich sollte es eine auffallend günstige Entwicklung geben. Sehr viel mehr ist dort möglich, wenn Sie die Dinge entschlossen voranbringen. Vergewissern Sie sich aber lieber zweimal, was man von Ihnen erwartet.

**IHR NÄCHSTES GLANZLICHT
ERSCHEINT AM 02.07.2022**