

Glanzzlicht

Marbaise
ÜBERRASCHUNGS-
BOX

JETZT IN VIELEN
SORTEN

Liebe Leser(innen),

VON IKIGAI UND ARNOLD SCHWARZENEGGER

haben Sie schon einmal das Wort „Ikigai“ gehört? Noch nicht? Nun das mag einerseits daran liegen, dass bei den meisten von Ihnen das Japanisch ein bisschen eingerostet sein wird. Zum anderen aber liegt es sicher auch aktuell daran, dass wir aus den schlechten Nachrichten gar nicht mehr herauszukommen scheinen. Erst zwei Jahre Corona, dann ein Krieg, der die Welt erschüttert hat, Diesel über 2 €, steigende Preise im Supermarkt und jetzt auch ein neues Virus. Viele von Ihnen denken sich wahrscheinlich: Echt jetzt? Was kommt denn als Nächstes? Hört das alles denn nie auf?

Wir sehen uns gezwungen, nur noch zu funktionieren, alles zusammen zu halten und leben in den Tag hinein. Niemand macht sich Gedanken, warum er auf der Welt ist, denn die Welt erscheint uns im Augenblick nicht sonderlich freundlich gesinnt.

Nun – und da kommen wir wieder zum Ikigai. Gerade in diesen Zeiten brauchen wir etwas, das uns Halt gibt, einen roten Faden quasi, ein festes Ziel vor Augen. Ikigai bedeutet frei aus dem Japanischen übersetzt: Der Grund warum wir morgens aufstehen.

Kürzlich viel mir John Streleckis Buch „The Big Five for Life“ in die Hände. Der Autor befasst sich mit den Grundlagen für ein erfülltes Leben, beruflich und privat. Er rät dazu, sich über seine wichtigsten fünf Lebensziele im Klaren zu sein und danach sein Leben auszurichten. Im Anschluss gilt es, ein Unternehmen zu finden, dass gut mit diesen Zielen harmonisiert und sich täglich um gute Beziehungen zu Kollegen und Kunden zu bemühen. Die fünf Ziele sind natürlich nicht in Stein gemeißelt, es ist erlaubt neue hinzuzufügen, erreichte abzuhaken oder Anpassungen vorzunehmen, denn das Leben variiert bekanntlich auch.

Dazu gibt es ein schönes Bild zum Sinn des Lebens, das das Leben als eine Reise beschreibt, bei der wir stets von Gipfel zu Gipfel unterwegs sind, dazwischen aber natürlich auch einmal durch Täler wandern müssen und ab und an in einer Ortschaft Rast machen.

Vor kurzem hatte ich mit Remy wieder angeregte Diskussionen über das Leben und was es für ihn in den nächsten 100 Jahren wohl so alles bereit hält. Wir redeten wieder einmal über Arnold Schwarzenegger, das Idol meiner früheren, sehr intensiven Bodybuilding-Zeit. Ich klärte Remy auf, was Arnold alles erreicht hat, welche Prinzipien ihn gut durchs Leben brachten und zeigte ihm Fotos von Arnolds Wettkämpfen in den 70er Jahren.

Eines meiner „Big 5 for Life“ ist definitiv meine Familie und die Verantwortung für Remy. Da wir als überraschend Spätgebärende einen etwas anderen Verlauf des Lebens haben als Eltern, die um die 30 Nachwuchs bekommen, ist es mein wichtigstes Ziel, lange und gesund für Remy und seine fantastische Mama dazusein. Also habe ich es mir u. a. zum Ziel gesetzt, bis nächstes Jahr im März (Anmerkung der Redaktion: ein halbes Jahrhundert auf Erden) wieder richtig in Form zu kommen und vor allem gesundheitlich eine gute Grundlage für die kommenden Jahre zu legen.

Als ich dann eines Tages vom Training wiederkam, völlig erschöpft, aber zufrieden, poste ich leicht euphorisch zum Spaß vor Remy und sagte ganz stolz: „Schau mal Remy, wie Arnold Schwarzenegger.“

Nun ist es ja bekannt, dass Kinder diese gewisse schonungslose Ehrlichkeit und Offenheit besitzen, sie sagen einfach was sie denken.

Remy musterte mich ganz genau von oben bis unten und gab dann seine Kampfrichter-Analyse bekannt: „Nein Papa, du bist kein Bodybuilder, du hast ja gar keine Bauchmuskeln.“ In diesem Moment überdachte ich kurz meine Ziele, aber für Melancholie blieb nicht wirklich Zeit, da meine Frau sofort schallend laut loslachte und prustete, woraufhin Remy genüsslich mit einstimme. Ich fügte Bauchmuskeln zu meinen Big 5 separat hinzu und ging duschen, aber an meinem Ikigai änderte sich nichts. Ich möchte noch ganz viel Zeit mit Remy verbringen und ihm die Welt zeigen. Und wenn seine Mutter irgendwann aufgehört hat zu lachen, dann nehmen wir sie vielleicht auch mit.

Denken Sie doch morgens beim Aufstehen einmal nicht an die aktuellen Nachrichten, sondern an Ihr Ikigai!

Ich wünsche Ihnen einen fantastischen Sommer!

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 31.08.2022. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Note beim Doktor-examen	Sohn Abrahams	japanischer Kaisertitel	Flechte, Hautausschlag	Donau-zufluss bei Passau	ital.: Lebewohl	Ort in Tirol	Netzhaut des Auges
14	3	Hand-arbeits-tätigkeit	6	9	4		
Zeit-einheit	12				13	Abk.: Angebot	Kfz.-Z.: Sonne-berg
Abk.: Anzeige		1	Stadt in Kalifornien (Abk.)	Erfinder des Laufrades		2	11
ital. Pasta-sorte		7			Abk.: Nord-nordost	8	
tiefe Ohn-macht			10	innerer Körperteil	5		

© RateFLIX 2022-466-004

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

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**

**NASENSPRAY
RATIOPHARM®
ERWACHSENE**
15 ml*



nur **2,98 €¹**
1l = 198,67 €

**TOP
ANGEBOT**

IBUHEXAL® AKUT*
400 mg Filmtabletten**50
St.*



nur **5,98 €¹**

**GUTE-
LAUNE-
PREIS**

**HYLO-GEL®
AUGENTROPFEN**
2x 10 ml



Augentropfen
bei stärkerem und
chronischem
Trockenheitsgefühl.

statt 31,95 € ***
23,98 €¹
1l = 1.999,00 €

**24%
günstiger**

**BASENPULVER
DR. JACOBS**
300 g



Basenpulver für
die Basen- und
Mineralstoff-
Balance.

statt 21,49 €***
17,98 €¹
1 kg = 59,93 €

**16%
günstiger**

**LEFAX® INTENS
MIKROGRANULAT**
20 St.



Lindert gasbedingte
Magen-Darm-Beschwerden.

nur **6,98 €¹**

**SPAR-
PREIS**

**VOLTAREN®
SCHMERZGEL**
180 g*



nur **15,98 €¹**
1 kg = 88,78 €

**SPAR-
PREIS**

**WOPLEX PLUS
MANUFAKTUR**
Filmtabletten
120 St.



6-fache Enzymkraft-
Formel mit hochdosierten
Enzymen (Papain, Bromelain,
Pankreatin, Rutin, Trypsin
und Chymotrypsin) in Kombi-
nation mit Zink & Selen.

nur **29,50 €¹**

**GUTE-
LAUNE-
PREIS**

**BIO CURCUMA
MANUFAKTUR**
Kapseln
120 St.



Natürlicher Curcuma-
Extrakt in Bio-Qualität
plus schwarzer Pfeffer-
Extrakt.

nur **29,50 €¹**

**GUTE-
LAUNE-
PREIS**

MAGIUM® K FORTE
Tabletten 100 St.



Zur Unterstützung des natürlichen
Elektrolythaushaltes.

statt 18,71 €***
10,98 €¹

**41%
günstiger**

IMODIUM® AKUT LINGUAL
Schmelztabletten 12 St.*



statt 12,97 €***
7,98 €¹

**38%
günstiger**

**ORTHOMOL
ARTHROPLUS**
Granulat/Kapseln 30 St.



nur **51,98 €¹**

**SPAR-
PREIS**

GINGIUM® 120 mg
Filmtabletten
120 St.*



nur **45,98 €¹**

**GUTE-
LAUNE-
PREIS**

**SALVIAGALEN® F
ZAHNCREME** 75 ml



Medizinische Zahncreme mit
pflanzlichen Wirkstoffen.

nur **3,49 €¹**
1l = 46,53 €

**SPAR-
PREIS**

**FEMIBION® 2
SCHWANGERSCHAFT
KOMBIPACKUNG**
2x 84 St.



Nahrungs-
ergänzungs-
mittel ab der
13. Schwanger-
schaftswoche mit
Folat und DHA.

statt 84,49 €***
65,98 €¹

**21%
günstiger**

JODID-RATIOPHARM®
200 µg Tabletten
100 St.*



nur **4,49 €¹**

**TOP
ANGEBOT**

FLORADIX® MIT EISEN
Lösung 500 ml



Bei erhöhtem
Eisenbedarf zur
Vorbeugung von
Eisenmangel.

nur **13,95 €¹**
1l = 27,90 €

**SPAR-
PREIS**



Shirleys

HIMMLISCHE WEISHEITEN

ich bin's, eure süße, braune Schoko-Labrador-Hündin Shirley. Und ihr glaubt einfach nicht, was mir passiert ist – ich kann es jetzt noch kaum verstehen ... Aber alles von Anfang an.

Ich erinnere mich noch, dass ich morgens aufgewacht bin und eigentlich alles genauso war wie immer. Ich bin mal hier und da ausgerutscht und Herrchen musste meinen süßen Popo hochheben. Beim Spaziergang dann wieder das gleiche. Und sind wir ehrlich, Laufen war so gar nicht mehr meine Kernkompetenz. Und was kommt, wenn es mir nicht so gut geht? Genau, der Tierarzt. Da hatte ich ja so gar keine Lust drauf – schon wieder eine Operation? Aber Leute, das war echt der Hammer! Ich bin aufgewacht und alle Schmerzen waren weg! Ich war noch besser gelaunt als sonst und bin erst einmal so richtig wild rumgerast. So wie früher, als ich noch ganz klein war. Ein tolles Gefühl. Aber irgendetwas hat gefehlt ... Und als ich länger darüber nachgedacht habe, ist es mir eingefallen: Da war kein Frauchen, das wild „Hiiiiiiiiieeeeeer“ gerufen hat. Hmmm. Eigentlich voll cool. Und Futter, tolle Wiesen und gaaaaanz weiche Liegekissen gibt es hier auch. Echt super. Aber kennt ihr das, wenn einem etwas nicht verboten wird, dann ist es nicht so süß wie sonst.

Also habe ich die anderen, die hier so alle bei mir abhängen, mal gefragt. Und ihr glaubt es nicht, die haben gesagt, dass wir im Himmel sind. Wahnsinn, oder? Weil Himmel ist ja Paradies. Yeah! Ich habe auch erst mal alles mitgenommen: Rennen, durch Matschpfützen hüpfen, im Dreck wellern, und natürlich ganz viel Futter. Aber ehrlich, mit der Zeit wird das auch ein bisschen langweilig (nur ein bisschen – ich mache schon noch weiter damit!). Dann habe ich meine tolle Labradornase eingesetzt und mal nach meinem Rudel geschnüffelt. Und dann habe ich ein kleines Loch in den Wolken entdeckt und mein Rudel gesehen. Mann, die kann man aber auch nicht fünf Minuten alleine lassen! Kaum bin ich weg, muss die arme Lorelai jeden Tag eine ganze Stunde durch den Wald laufen. Stellt euch das mal vor! Wie viel müsste die arme Maus eigentlich essen, um die Kalorien wieder drauf zu bekommen? Und statt, dass sie ihr mehr geben, setzen sie sie auf Diät. Angeblich wegen der Leber? Wen wollen die denn auf den Arm nehmen?

Ihr seht also, ohne mich läuft es nicht! Und da ich anscheinend nicht direkt mit meinem Rudel sprechen kann (ich habe schon ganz laut gebellt – keine Reaktion) nutze ich diese himmlische Schreibmaschine hier, um wenigstens euch zu informieren. Vielleicht könnt ihr ja dann das Frauchen und das Herrchen mal zu Vernunft bringen! Ich werde sicherheitshalber weiterhin zwischen meinen Schläfchen das Rudel im Auge behalten und euch Bescheid geben, wenn es nicht rund läuft, damit ihr mal mit den beiden sprecht. Okay?

Mit himmlischen Grüßen,



Eure Shirley

Ihr Horoskop JULI-AUGUST

KREBS (22.6.–22.7.)

Nehmen Sie es sich nicht zu sehr zu Herzen, wenn Sie was verpatzt haben. Das Endergebnis zählt. Und wenn Sie sich nicht sicher sind, wie Ihre Leistungen bewertet werden, dann sprechen Sie dieses Thema doch einfach mal an.

LÖWE (23.7.–23.8.)

Wenn Sie jetzt kürzer treten, ist dies kein Zeichen von Schwäche, sondern von Vernunft. Auch für die Vertiefung von Liebesbeziehungen ist diese Zeit wenig geeignet. Eine Absage bedeutet aber noch lange nicht das Ende. Abwarten heißt das Zauberwort.

JUNGFRAU (24.8.–23.9.)

Leidenschaftlich in der Liebe und ehrgeizig im Beruf – Ihre Ambitionen werden Sie bestimmt weiterbringen, wenn Sie nebenbei auch noch die Wünsche anderer im Auge behalten. Und achten Sie darauf, sich nicht zu undurchdachten Zusagen verleiten zu lassen.

WAAGE (24.9.–23.10.)

In Ihren Freundschaften kann es zu längst fälligen Aussprachen kommen. Entweder kommen Sie selbst darauf, Ihre Erwartungen und Ihren Einsatz zu überprüfen, oder Sie werden von anderen dazu aufgefordert.

SKORPION (24.10.–22.11.)

Sind Sie verunsichert, dürfen Sie das auch zeigen. Ihre Ehrlichkeit öffnet Ihnen einige Türen. Beruflich wird es Zeit, bisherige Entwicklungen zu überdenken und kleine Kurskorrekturen vorzunehmen. Planen und Ordnen fällt Ihnen leicht wie lange nicht mehr.

SCHÜTZE (23.11.–21.12.)

Anstatt sich den Kopf zu zerbrechen, lassen Sie die Dinge besser ruhen. Ihre körperlichen Kräfte sind im August leider etwas angeschlagen. Akzeptieren Sie, dass auch Ihnen Grenzen gesetzt sind. Überlegen Sie, wann Sie einen Ruhezeit für Körper, Geist und Seele einlegen können.

STEINBOCK (22.12.–20.1.)

Bei allen Anforderungen, denen Sie sich jetzt stellen müssen: Achten Sie nebenbei auch ein wenig auf Ihre Gesundheit. Übertreibungen könnten sich schon bald rächen. Dafür ziehen Sie positive Begegnungen momentan wie magisch an.

WASSERMANN (21.1.–19.2.)

Ihr momentaner Idealismus mag in der Liebe förderlich sein – für konkrete, praktische Vorhaben bestimmt nicht. Unternehmen Sie also vor allem etwas zu Ihrem Vergnügen, am besten mit dem Partner oder guten Freunden.

FISCHE (20.2.–20.3.)

Ihr harmonischer Einklang mit sich und Ihrer Umwelt wird auch von anderen wahrgenommen. Die Gelegenheit, neue Menschen kennenzulernen, ist günstig. Beruflich wird es Zeit, die zurückliegende Entwicklung zu überprüfen und kleine Korrekturen vorzunehmen.

WIDDER (21.3.–20.4.)

Diese Zeit ist günstig für Kurztrips, Besuche, Gespräche und Verhandlungen. Vielleicht müssen Sie aber darauf achten, Ihre Energie nicht zu ziellos einzusetzen. Mit Ihrem Ideenreichtum könnten Sie auch andere inspirieren. Wie wäre es mit Teamarbeit?

STIER (21.4.–20.5.)

Jetzt können sich Wünsche erfüllen, an deren Verwirklichung Sie gar nicht mehr geglaubt haben. Halten Sie nur nicht an allen alten Entscheidungen fest, falls sich neue Perspektiven eröffnen. Auch Einmischungen von außen brauchen Sie nicht mehr hinzunehmen.

ZWILLINGE (21.5.–21.6.)

Nutzen Sie die Gelegenheit, zuzuhören und sich auszutauschen: Andere können Ihnen wertvolle Anregungen geben. In Ihrer Partnerschaft geben Sie sich vielleicht etwas zu reserviert. Lassen Sie den anderen über Ihre Erwartungen nicht im Unklaren.

Angebote

Ich fühl mich **RUNDUM FIT**

LOPEDIUM® AKUT

Hartkapseln 10 St.*



Bei akutem Durchfall.

statt 5,07 €***
1,99 €¹

60%
günstiger

Anwendungsgebiet

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

IBU-LYSIN-RATIOPHARM®

400 mg Filmtabletten**
50 St.*



Bei leichten bis mittelstarken Schmerzen oder Fieber.

nur **9,98 €¹**

TOP
ANGEBOT

Anwendungsgebiet

Kurzzeitige symptomatische Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen sowie Fieber und Schmerzen im Zusammenhang mit Erkältungen. Kurzzeitige symptomatische Behandlung der akuten Kopfschmerzphase bei Migräne mit oder ohne Aura.

IBEROGAST® CLASSIC

enthält 31 Vol.-% Alkohol
20 ml*



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

statt 11,47 €***
7,98 €¹
1 l = 399,00 €



30%
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.

BEPANTHEN® WUND- UND HEILSALBE

50 g*



Bei Wunden und geschädigter Haut.

nur **6,98 €¹**
1 kg = 139,60 €

GUTE-LAUNE-Preis

Anwendungsgebiet

Zur Unterstützung der Heilung bei oberflächlichen leichten Haut- und Schleimhautschädigungen.

OMEP® HEXAL 20mg

magensaftresistente Hartkapseln 14 St.*



Zur kurzzeitigen Behandlung von Refluxbeschwerden (z. B. Sodbrennen und Säurerückfluss) bei Erwachsenen.

statt 13,57 €***
6,98 €¹

48%
günstiger

Anwendungsgebiet

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

FENIHYDROCORT CREME 0,5%

15 g*



Bei mäßig ausgeprägten entzündlichen Hauterkrankungen.

statt 8,89 €***
5,98 €¹

32%
günstiger

Anwendungsgebiet

Zur Linderung von mäßig ausgeprägten entzündlichen Hauterkrankungen.

CHLORHEXAMED® FORTE

alkoholfrei 0,2 % Lösung 300 ml*



Zur vorübergehenden, unterstützenden Behandlung bei bakteriell bedingten Zahnfleischentzündungen.

nur **10,98 €¹**
1 l = 36,60 €

TOP
ANGEBOT

Anwendungsgebiet

Zur vorübergehenden Keimzahlverminderung im Mundraum. Zur Unterstützung der Heilungsphasen nach parodontalchirurgischen Eingriffen durch Hemmung der Plaque-Bildung. Zur vorübergehenden unterstützenden Behandlung bei bakteriell bedingten Zahnfleischblutungen (Gingivitis). Bei eingeschränkter Mundhygienefähigkeit.

MOMETAHEXAL® HEUSCHNUPFENSPRAY

18 g*



Bei Heuschnupfen, antiallergisch und antientzündlich.

nur **10,98 €¹**
1 kg = 610,00 €

TOP
ANGEBOT

Anwendungsgebiet

Zur Anwendung bei Erwachsenen zur symptomatischen Behandlung der saisonalen allergischen Rhinitis, nach der Erstdiagnose einer saisonalen allergischen Rhinitis durch einen Arzt, bestimmt.

DESEO®
enthält 52 Vol.-% Alkohol
50 ml*



Homöopathisches Arzneimittel bei sexueller Schwäche.

statt 53,99 €***
45,98 €¹
1 l = 919,60 €



14%
günstiger

Anwendungsgebiet

Dieses Arzneimittel ist ein homöopathisches Arzneimittel bei Erkrankungen der weiblichen und männlichen Geschlechtsorgane. Das Arzneimittel wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Sexuelle Schwäche. Das Arzneimittel wird angewendet bei Erwachsenen.

ASPIRIN® EFFEKT BEUTEL** 20 St.*



Bei Schmerzen, einfach ohne Wasser einzunehmen.

nur **7,49 €¹**

GUTE-LAUNE-Preis

Anwendungsgebiet

Leichte bis mäßig starke Schmerzen, wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen, Fieber.

PERENTEROL® FORTE 250 mg Kapseln 20 St.*



Zur Vorbeugung und Behandlung von Durchfallerkrankungen.

statt 17,97 €***
11,98 €¹



33%
günstiger

Anwendungsgebiet

Zur symptomatischen Behandlung akuter Diarrhöen. Zur Vorbeugung und symptomatischen Behandlung von Reisediarrhöen sowie Diarrhöen unter Sondernahrung. Zur begleitenden Behandlung (als Adjuvans) bei chronischen Formen der Akne.

DICLO-RATIOPHARM® SCHMERZGEL 100 g*



Entzündungshemmend und schmerzstillend.

nur **6,98 €¹**
1 kg = 69,80 €

SPAR-Preis

Anwendungsgebiet

Für Erwachsene: Zur äußerlichen symptomatischen Behandlung von Schmerzen, Entzündungen und Schwellungen bei: rheumatischen Erkrankungen der Weichteile (Sehnen- und Sehnensehnenentzündungen, Schleimbeutelentzündungen, Schulter-Arm-Syndrom, Entzündungen im Muskel- und Kapselbereich), degenerativen Erkrankungen der Extremitätengelenke und im Bereich der Wirbelsäule, Sport- und Unfallverletzungen (Verstauchungen, Prellungen, Zerrungen). Anwendungsgebiet bei Jugendlichen über 14 Jahren: Zur Kurzzeitbehandlung. Zur lokalen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Prellungen, Zerrungen oder Verstauchungen infolge eines stumpfen Traumas.

Liebe Kundinnen & Kunden,

GEPLANTE BAUMASSNAHME VOM 25.7.–12.8.2022

Die Firma Hessen Mobil sperrt im Rahmen von Baumaßnahmen an der Brücke über das Sparbroder Wasser vom 25.7.–12.8.2022 die Bahnhofsstraße einseitig in Richtung Bahnhof ab der Kreuzung an unserer Apotheke.

Das heißt, Sie können nicht wie gewohnt unsere Kundenparkplätze anfahren. Wir haben nach längeren Gesprächen vier Möglichkeiten erörtert, wie Sie uns auch in dieser Zeit mit dem Auto erreichen können:

1. **Unsere Kundenparkplätze erreichen Sie nur aus Richtung Bahnhof kommend.** Sie können die Parkplätze über eine Umleitung – Einfahrt neben der Feuerwehr und dann über den Bahnhof – weiterhin auch während der Baumaßnahme erreichen.

2. Die Parkplätze der Augenarztpraxis Dr. Maus direkt gegenüber unserer Apotheke können während der Baumaßnahme ausnahmsweise von unseren Kunden mitbenutzt werden, vielen Dank an Herrn Dr. Maus noch einmal an dieser Stelle.

3. Die beiden Parkbuchten der Bushaltestelle neben und gegenüber des Geschäfts Blumen Krug können während der Baumaßnahme von Apothekenkunden und Kunden von Blumen Krug benutzt werden, entsprechende Schilder werden zu Beginn an der Haltestelle aufgestellt. Zur Info: Es halten dort keine Busse mehr.

4. Der Stadtparkplatz schräg gegenüber der Apotheke kann natürlich angefahren werden. Die Ausfahrt aus der Bahnhofstraße auf die Peter-Seifert Straße ist während der Maßnahme dauerhaft möglich. Wir hoffen, so eine Lösung für alle Beteiligten gefunden zu haben und bedanken uns für Ihr Verständnis.

Herzlichst



Ihr Marcel Marbaise



Zitronenwasser

SAUER MACHT FIT UND GESUND

Die saure Frucht soll fit und schlank machen. Auch bei Erkältungen gilt die gelbe Frucht als Wundermittel. Tatsächlich ist die Zitrone unheimlich gesund.

NIEREN, BLUTBILDUNG UND IMMUNSYSTEM – DAS MACHT DIE ZITRONE SO GESUND

Vor allem der Vitamin-C-Gehalt der Zitrone ist sehr hoch. Gut zu wissen: Mit nur einer Zitrone deckt man bereits die Hälfte deines Tagesbedarfs ab. Wieso Vitamin C einen positiven Effekt hat? Zunächst einmal wirkt es wie ein Booster auf das Immunsystem. Es hilft ihm dabei, Krankheitserreger abzuwehren und Antikörper zu bilden. Außerdem ist es antioxidativ und schützt vor sogenannten freien Radikalen: Diese aggressiven Sauerstoffverbindungen greifen die Körperzellen an und verursachen so beispielsweise Krebs. Neben Vitamin C enthält die Zitrone auch Vitamin B. Das ist wichtig für die Psyche und sorgt dafür, dass das Nervensystem funktioniert. Zudem hilft es bei der Blutbildung und stellt sicher, dass genug rote Blutkörperchen vorhanden sind. Außer einen Vitaminschub zu verpassen, regt die Zitrone auch die Nierenfunktion an. Die enthaltenen Citrate verhindern nachweislich, dass sich Harnsteine bilden. Kalium hält gleichzeitig deinen Säure-Basen-Haushalt in Balance: Dieses Gleichgewicht ist wichtig, damit der Körper Säuren abbauen kann und Sie fit und wach bleiben.

SO VERWENDET MAN ZITRONE RICHTIG

Will man die maximale Vitamin-Dosis aus deiner Zitrone herausholen, gibt es einige Dinge zu beachten. Die heiße Zitrone etwa kommt häufig bei Erkältungen zum Einsatz. Was viele nicht wissen: Das Getränk bereitet man am besten lauwarm zu. Denn Vitamin C reagiert empfindlich auf Hitze. Gießt

man kochendes Wasser auf den Zitronensaft, geht ein großer Teil der gesunden Wirkung verloren. Nachdem man eine heiße Zitrone getrunken hat, sollte man etwa fünfzehn Minuten mit dem Zähneputzen warten. Die enthaltene Säure greift den Zahnschmelz an und es besteht die Gefahr, dass sich mit der Bürste dort kleinste Partikel lösen.

Übrigens: Ebenso wie der Saft ist auch die Zitronenschale sehr gesund. In ihr stecken genauso viele Vitamine wie im Inneren. Will man sie verwenden, achtet man darauf, dass man ausschließlich zu ungespritzten Bio-Zitronen greift. Oft kauft man ein ganzes Netz davon. Dieses sollte man dann optimal lagern: In einem dunklen, trockenen Raum; angeschnittene wandern in den Kühlschrank. Bio-Zitronen, die ohne chemische Mittel auskommen, schimmeln trotzdem häufig. Achtet man beim Kauf bereits auf Druckstellen, kann man das in vielen Fällen verhindern.

ZITRONENWASSER MIT INGWER

Der beliebte Drink ist ganz einfach hergestellt – und der Ingwer kurbelt zusätzlich deinen Stoffwechsel an.

Zutaten:

- 1 frische Bio-Zitrone
 - 1 Liter Wasser
 - 1 daumengroßes Stück Bio-Ingwer
- So funktioniert's:

Ingwer und Zitrone gut abwaschen. Ingwer in dünne Scheiben schneiden und eine halbe Zitrone auspressen. Die andere Hälfte in Scheiben schneiden. Wasser dazu geben und mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen.

Wir stellen ein AUSFAHRER FÜR MEDIKAMENTE AB JULI GESUCHT!

**Wir suchen ab Juli 2022
einen Fahrer auf Minijobbasis
für unsere Medikamenten-
lieferungen, vor – und nach-
mittags, ggf. auch samstags.**

Sie fahren gut und gerne Auto,
sind freundlich, flexibel und offen
im Umgang mit Menschen?

**Dann bewerben Sie
sich gerne unter:**
mmarbaise@marbaise.de
oder direkt in der Apotheke
Marbaise Gersfeld.

**JETZT
BEWERBEN**

Quelle: <https://aok-erleben.de/artikel/zitrone-sauer-macht-fit-und-gesund> - gekürzt