

# Glanzzlicht



Mit unseren  
Angeboten sparen  
Sie bis zu

**62%\***

\* Bezogen auf unseren ehemaligen eigenen Verkaufspreis. Nur für freiverkäufliche Arzneimittel.

# Liebe Leser(innen),

## VON GLÜCK, JOBSUCHE UND DEN ALTEN GRIECHEN



Nach einem heftigen Influenza-Winter und täglich neuen Schlagzeilen über Krisen und das politische Weltgeschehen freuen wir uns auf die ersten warmen Frühlingstrahlen und ein ruhigeres Jahr 2023. Ich möchte mich hier an dieser Stelle ungerne über Politik auslassen, da es hier um ganz andere Dinge geht, aber wie viele Monate hat uns die deutsche Negativ-Presse mit der drohenden Gaskrise verrückt gemacht? Bis ein Genie auf die Idee kam, das Gas woanders einzukaufen und damit war das Thema dann nach über 6 Monaten erledigt. Weshalb ich doch kurz politisch geworden bin? Um Ihnen zu verdeutlichen, welchen Stellenwert die täglichen Horrornachrichten in Wirklichkeit haben und um Sie daran zu erinnern, was wir hier an dieser Stelle schon oft besprochen hatten: Schalten Sie die Nachrichten einfach aus! Vor Kurzem fiel mir ein faszinierendes Buch einer meiner Lieblingsautoren Brian Tracy in die Hände. Der Autor befasste sich ein weiteres Mal mit dem Glück, dem höchsten Gut, nachdem wir alle letztendlich streben und weswegen wir alle hier auf Erden sind. Wir alle wollen glücklich sein. Tracy wandte sich einer These von Aristoteles zu. Die alten Griechen um Sokrates, seinen Schüler Platon und dessen 384 v. Chr. geborenen Schüler Aristoteles brachten bereits vor über 2000 Jahren Philosophen hervor, deren Forschungen über die menschliche Psyche bis zum heutigen Tage gültig und aktuell geblieben sind. Aristoteles als der wohl größte Denker aller Zeiten postulierte seiner Zeit folgendes, einfach und doch faszinierend: Der Urzustand der menschlichen Seele ist das Glück. Jeder Mensch ist von Natur aus glücklich. Jetzt denken Sie sich, schön was der Altmeister der Antike da so erzählt, aber warum klappt das dann nicht? Nun der Grund ist recht einfach: Es sind unsere negativen Emotionen, die unseren Urzustand des Glücks überdecken.

Diese sind bspw. das Verurteilen anderer, welches automatisch negative Gefühle gegen uns selbst zur Folge hat sowie Rationalisierung und Rechtfertigung von negativen Verhaltensweisen und Problemen. Wir erfinden komplizierte Gründe für die Probleme in unserem Leben und im Leben anderer. Sobald wir aufhören, uns für Dinge zu rechtfertigen, verlieren diese ihren Stellenwert. Auch durch das permanente Überreagieren und die Überempfindlichkeit in extremen Situationen stehen wir uns und unserem Glück selbst im Weg. Negative Gefühle gehen letztendlich immer auf Wut zurück, wir sind wütend auf uns selbst, das ist der Ärger, der uns innerlich krank macht oder wir sind wütend auf andere. Viele psychologische und psychosomatische Probleme werden durch die Unterdrückung negativer Emotionen hervorgerufen. Wir kämpfen täglich mit Neid, Unmut, Minderwertigkeitsgefühlen, Eifersucht, Hass, Argwohn und Misstrauen. Nun würde uns diese Erkenntnis alleine noch nicht sonderlich weiterbringen, aber Tracy und die alten Griechen haben eine Lösung für uns: Stellen Sie sich den Baum der negativen Emotionen und seine Früchte bildlich vor und fällen Sie den Stamm. Ziehen Sie den Stecker heraus, wie an einer Lichterkette des Weihnachtsbaumes. Hören Sie auf anderen die Schuld zu geben und sagen Sie die bekannten magischen drei Worte: Ich bin verantwortlich! Wir hatten das bereits in einer vorherigen Ausgabe besprochen, sobald Sie diesen einen mächtigen Gedanken aussprechen und denken, brechen Sie alle anderen negativen Gedanken ab, das ist das Prinzip der Selbstverantwortung. Außerdem sollten Sie Altlasten aus Ihrem vorangegangenen Leben und Ihrer Kindheit loslassen,

indem Sie denjenigen vergeben, die Sie für all die negativen Erfahrungen verantwortlich machen. Letztendlich führen uns die großen Denker immer wieder eines vor Augen: Das schnöde Streben nach immer mehr wird uns alleine niemals an unser Ziel bringen, weder ein besser bezahlter Job noch eine Villa am Meer.

Remy gibt uns jeden Tag immer wieder liebevoll und ohne Umschweife die Möglichkeit, unsere Emotionen zu kontrollieren. Kinder haben diese erfrischend direkte Art, sie haben es heraus, als gäbe es kein Morgen. Ich schlafe gerne kalt, sehr kalt. Wenn draußen Eiszapfen hängen, steht bei mir im Schlafzimmer das Fenster auf. Als ich eine Nacht bei Remy im Kinderzimmer schlief und morgens aufwachte, hatte ich etwa 3 Liter Flüssigkeit verloren. Remy bemerkte dann beim morgendlichen Familienkuscheln gegenüber seiner Mutter, dass sein Papa alles andere als frisch riechen würde. Nachdem ich mich verteidigte und auf die für mich tropischen Kinderzimmertemperaturen hinwies, entgegnete Remy: „Nein Mama, weißt Du, der Papa riecht so, weil er alt ist.“ Das war für mich eine hervorragende Möglichkeit, mich in Vergebung zu üben, wie sollte man auch einen Groll gegen einen 4-Jährigen hegen können? Als seine Mutter Remy beim Thema Job, Zukunft und Träume vor kurzem mit leuchtenden Augen davon erzählte, dass sie sich vor längerer Zeit intensiv mit den Thesen von Stephen Hawking und Albert Einstein auseinandergesetzt hatte und dass es immer ihr großer Traum gewesen war, Astrophysik zu studieren und den Weltraum zu erforschen, entgegnete Remy ihr kurz und bestechend analytisch präzise: „Ja und jetzt hast du eben Mama studiert.“ Doch Remys Mama und Papa schauen stets positiv nach vorne trotz unseres in den Augen unseren Sohnes offenbar greisen Alters. Wir haben beide noch jede Menge Träume und Pläne. Und Remy weiß ja bereits jetzt schon ganz klar, welchen Job er machen möchte, wenn er groß ist. Er möchte ein helikopterfliegender, feuerlöschender, verbrecherjagender Superhelden-Polizist werden. Ich finde das vollkommen einleuchtend, plausibel und absolut in Ordnung. Aber in der Zwischenzeit versuchen wir ihm noch möglichst viel an Werten mit auf seine Reise zu geben, ein paar Anregungen darüber, was im Leben wirklich zählt, weil wir ihn trotz seiner ehrlichen Worte jeden Tag noch mehr lieben.

Lassen Sie den Gedanken von Aristoteles einfach einmal kurz auf sich wirken. Und wenn mal wieder negative Gefühle im Anmarsch sind, dann ziehen Sie einfach den Stecker der Lichterkette. Seien Sie glücklich! Ich wünsche Ihnen einen wunderschönen Frühling und eine tolle Zeit!

Herzlichst,

Ihr Marcel Marbaise

Glück ist im Grunde der Zustand der Seele.

Aristoteles, griechischer Philosoph, 384–322 v. Chr.

## 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 30.04.2023. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Vorname von Hannawald	Blutadern	unbestimmter Artikel	▼	plötzliches Auftreten e. Krankheit	▼	Pferdezuruf: links!	▼	Abk.: inklusive	▼	Stücklohn
10	▼	15	▶	Heilpflanze	▶	2	▶	7	▶	
emsiges Streben	▶		▶	1		luftförmiger Stoff		elektrisch geladenes Teilchen		thai.-brit. Geigerin (Vanessa)
▶	8	13	▶	ital. Artikel	▶	Geschwulst am Auge	9			12
Stadt auf Sizilien	4	Farbton	▶	6				lat.: betel		
Zahl ohne Wert	▶	3				schlauchförm. Instrument (Med.)	11			14

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

## APOTHEKE MARBAISE GERSFELD

Peter-Seifert-Str. 2 · 36129 Gersfeld  
Telefon 06654 9629-0 · Fax 06654 9629-19  
[www.apotheke-marbaise.de](http://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](http://www.und-da.de) – Unser Vorbestell- und Lieferservice „**deluxe**“!

# Angebote

Ich bin **FIT & AKTIV**

## MEDIGEL® SCHNELLE WUNDHEILUNG

Gel 20 g



Bei akuten und chronischen Wunden.

statt 7,87 €\*\*\*

**4,98 €**

1 kg = 249,00 €

**36%**  
günstiger

## ORTHOMOL CHONDRO-PLUS

Granulat/Kapseln 30 St.



Wichtige Mikronährstoffe für Knorpel und Knochen.

statt 67,99 €\*\*\*

**55,98 €**

**17%**  
günstiger

## HYLO® GEL

Augentropfen 10 ml



Augentropfen bei stärkerem und chronischem Trockenheitsgefühl.

statt 17,95 €\*\*\*

**13,49 €**

1 l = 1349,00 €

**24%**  
günstiger

## WICK MEDINAIT

enthält 6 Vol. %-Alkohol\*\*  
90 ml\*



statt 15,29 €\*\*\*

**8,98 €**

1 l = 99,78 €

**41%**  
günstiger

## CETIRIZIN HEXAL®

Filmtabletten 20 St\*



statt 9,12 €\*\*\*

**3,98 €**

**56%**  
günstiger

## CETIRIZIN HEXAL®

Filmtabletten 50 St\*



statt 20,52 €\*\*\*

**7,98 €**

**61%**  
günstiger

## BEPANTHEN® AUGEN- UND NASENSALBE

10 g\*



statt 7,58 €\*\*\*

**4,89 €**

1 kg = 489,00 €

**36%**  
günstiger

## DICLO-RATIOPHARM® SCHMERZGEL

100 g\*



statt 14,40 €\*\*\*

**7,98 €**

1 kg = 79,80 €

**44%**  
günstiger

## ASS-RATIOPHARM® PROTECT 100 mg

100 St.\*



statt 5,19 €\*\*\*

**3,29 €**

**36%**  
günstiger

## GRIPPOSTAD® C

Kapseln\*\* 24 St.\*



statt 15,97 €\*\*\*

**10,98 €**

**31%**  
günstiger

## LIVOCAB® DIREKT

Nasenspray 5 ml\*



statt 9,97 €\*\*\*

**6,49 €**

1 l = 1298,00 €

**34%**  
günstiger

## LIVOCAB® DIREKT KOMBI

1 St.\*



statt 20,36 €\*\*\*

**13,49 €**

**33%**  
günstiger

## ZINK PUR MANFAKTUR

Tabletten 120 St.



nur **29,50 €**

## WICK ZZZQUIL

Weichgummis 30 St.



statt 14,99 €\*\*\*

**10,98 €**

**26%**  
günstiger

## ACC® AKUT 600 mg

Brausetabletten 20 St.\*



statt 17,98 €\*\*\*

**11,98 €**

**33%**  
günstiger

## FORMOLINE L112 EXTRA

Tabletten 48 St.



Vermindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten.

statt 37,90 €\*\*\*

**29,98 €**

**20%**  
günstiger



## Fionas Welt BABYWEISHEITEN

Hallo?? Halloooooo?

Ist da jemand? Ist da wirklich jemand? Wow, hört ihr mir wieder alle zu? Super, das finde echt klasse. Ich habe auch viel zu erzählen. Aber ich muss mich beeilen! Ich muss gleich wieder los! Wir waren doch erst fünf Kilometer im Wald unterwegs ... das ist ja gar nix, da bin ich gerade erst warmgeflitzt. Und dann sagt das Frauchen, dass sie jetzt arbeiten müsse ... das finde ich nicht so gut. Was soll's, dann nutze ich die Zeit, um euch von mir zu erzählen ...

Ihr wisst ja, ich bin die Neue, die Süße, die Wilde, die Fiona – genannt Böhnchen. Das kommt daher, dass ich am Anfang so klein war – also noch keine Fiona, sondern ein Fiönchen. Daraus wurde dann das Böhnchen. Mittlerweile bin ich aber schon eher eine Bohne. Eine sehr schlanke Bohne, aber mit langen Beinen. Und ich bin schon super gewachsen. Das habe ich letzters erst beim Flitzen gemerkt. Da habe ich mit einem großen, weißen Hund im Wald fangen gespielt und bin wie der Wind durch die Bäume gehuscht. Und da, wo ich vorher noch durchgepasst habe, ist mein Popo ein bisschen stecken geblieben. Da hat das Frauchen sich scheckig gelacht. Ich habe den Baum ganz böse angesehen, damit er weiß, dass ich das nicht gut finde. Das traut der sich nicht noch einmal! Es ist aber auch nicht einfach, wenn man immer so wächst und jede Woche neu testen muss, wo man gerade noch durchpasst. Ich habe für die Abschätzung ja immer auch nur Bruchteile von Sekunden Zeit bei meinem Tempo! Das habe ich auch gerade in meinem allerersten Urlaub gemerkt.

Wir waren im Harz. Und da ist das Frauchen mit mir die Berge rauf und wieder runter. Hui, das war ein Spaß. Rauf und runter ging es, voll steil. Das war sowas von super! Aber ich glaube bei so manchem Stunt hat das Frauchen die Luft angehalten. Ich weiß gar nicht warum. Ich bin den Berg hochgeflitzt, unter zwei Baumstämmen durch und über drei andere drüber, das Stöckchen geschnappt und dann Vollgas steil bergab mit Stock und wieder drunter und drüber. Mega toll! Das Frauchen hat aber immer etwas gerufen, was sich angehört hat wie „Breeeeeeemssseeeen!!!!“ Das konnte ich aber nicht so gut verstehen – ich war einfach zu schnell und bin immer an ihr vorbeigeschossen. Ich kann ja nix dafür, dass ich so schnell bin und ihr Menschen sooooo langsam.

Jetzt aber wirklich los. Vielleicht muss das Frauchen bald mal wieder arbeiten und dann berichte ich euch nochmal. Und denkt immer daran: Wenn draußen etwas superschnell an euch vorbeizischt, dann bin das wahrscheinlich ich!

Euer Flitzeflumi  
Fiona



## Ihr Horoskop MÄRZ-APRIL

### FISCHE (20.2.–20.3.)

Ihr Wunsch nach Anerkennung durch Ihre Umwelt ist jetzt groß. Lassen Sie sich aber von der Reaktion anderer nicht entmutigen. Vielleicht stoßen Sie nicht immer nur auf Begeisterung, zumindest aber doch auf offene Ohren.

### WIDDER (21.3.–20.4.)

Die kleinen Hindernisse, auf die Sie stoßen, lassen sich doch leicht bewältigen. Warum wollen Sie ihnen dann irgend eine Bedeutung beimessen? Zum Monatswechsel wird Ihre Stellungnahme besser aufgenommen als Sie erwarten.

### STIER (21.4.–20.5.)

Falls Sie verhandeln oder sich präsentieren müssen, ist die Gelegenheit günstig. Vermeiden Sie es aber, verbale Auseinandersetzungen eskalieren zu lassen. So wird nichts geklärt, und dies würde nur der Beginn weiterer Streitigkeiten werden.

### ZWILLINGE (21.5.–21.6.)

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?

### KREBS (22.6.–22.7.)

Momentan sind Sie leicht zu verunsichern. Stellen Sie Ihre Ambitionen in den Hintergrund und sorgen für den seelischen Ausgleich. Wenn Sie jetzt etwas vermissen, sollten Sie den Grund für Ihre Unzufriedenheit nicht bei Ihrem Partner suchen.

### LÖWE (23.7.–23.8.)

Ihre Ziele sind realistisch, auch wenn andere an Ihnen zweifeln. Sagen Sie in der Partnerschaft offen, was Sie erwarten, und was Sie zur Zeit am anderen stört. Mit übertriebenen Kompromissen sind schließlich weder Sie noch Ihr Gegenüber wirklich glücklich.

### JUNGFRAU (24.8.–23.9.)

Sie haben die Gelegenheit, viel Energie für wichtige Anliegen aufzubringen, ohne die Lebensfreude zu kurz kommen zu lassen. Mit nur wenig Anstrengung können Sie sowohl praktische Ziele verwirklichen als auch Ihre Liebesbeziehung beleben.

### WAAGE (24.9.–23.10.)

Gespräche mit Freunden geben Ihnen eine Fülle neuer Anregungen. Für langfristige Entscheidungen haben Sie nun eine gute Hand und auch für Geldgeschäfte ist dies eine geeignete Zeit. Bezahlen Sie aber zunächst offene Rechnungen, damit Sie diese Belastungen los sind.

### 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.)

Die Versuchung mag naheliegen, von einer besseren Zeit und großartigen neuen Zielen zu träumen – doch das wird Sie kaum weiterbringen. Überlegen Sie lieber, wo Sie Ihren Forderungen mehr Nachdruck verleihen wollen.

### STEINBOCK (22.12.–20.1.)

Im Beruf bemerken andere Ihre Fähigkeiten schneller als Sie selbst. Seien Sie also nicht überrascht, wenn man Sie um Hilfe bittet. Achten Sie aber darauf, dass Sie nicht nur Zugeständnisse machen, sondern auch eigene Erwartungen mitteilen.

### 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.

IHR NÄCHSTES GLANZLICHT ERSCHEINT AM 29.04.2023

# Angebote

Ich fühl mich **RUNDUM FIT**

## LORANO® PRO 5 mg

Filmtabletten  
18 St.\*



Bei Allergien

statt 11,60 €\*\*\*  
**5,98 €**

**48%**  
günstiger

### Anwendungsgebiet

Bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 12 Jahren zur Besserung der Symptomatik bei allergischer Rhinitis und Urtikaria.

## ASPIRIN® COMPLEX

Beute|\*\*  
20 St.\*



Bei  
grippalem  
Infekt mit  
Schnupfen  
oder Fieber.

statt 16,99 €\*\*\*  
**11,79 €**

**30%**  
günstiger

### Anwendungsgebiet

Zur symptomatischen Behandlung von Schleimhautschwellung der Nase und Nebenhöhlen bei Schnupfen (Rhinosinusitis) mit Schmerzen und Fieber im Rahmen einer Erkältung bzw. eines grippalen Infektes.

## ELMEX® GELÉE

25 g\*



Zur Kariesprophylaxe,  
Remineralisation der  
Initialkaries  
und Behandlung  
überempfindlicher  
Zahnhäse.

statt 12,91 €\*\*\*  
**8,98 €**  
1 kg = 239,20 €

**31%**  
günstiger

### Anwendungsgebiet

Prophylaxe: Zur Kariesprophylaxe, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen. Patienten mit Zahnsparungen, anderen orthodontischen Apparaten und Teilprothesen. Therapie: Unterstützung der Behandlung der Initialkaries Behandlung überempfindlicher Zahnhäse.

## SYNOFEN 500 mg/ 200 mg Filmtabletten\*\*

16 St.\*



Zur Behandlung von Schmerzen.

statt 10,48 €\*\*\*  
**5,98 €**

**42%**  
günstiger

### Anwendungsgebiet

Zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen.

## MAGNESIUM VERLA® N DRAGÉES 200 St.\*



Bei Magnesiummangel

statt 17,59 €\*\*\*  
**12,49 €**

**29%**  
günstiger

### Anwendungsgebiet

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

## LOPERAMID STADA® AKUT 2 mg

Hartkapseln 10 St.\*



Bei Durchfall

statt 4,97 €\*\*\*  
**1,89 €**

**62%**  
günstiger

### Anwendungsgebiet

Zur symptomatischen Behandlung von akutem Durchfall.

## MOMETAHEXAL® HEUSCHNUPFENSPRAY

18 g\*



Bei Heuschnupfen,  
antiallergisch  
und antientzündlich.

statt 22,24 €\*\*\*  
**11,98 €**  
1 kg = 665,56 €

**46%**  
günstiger

### Anwendungsgebiet

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

## IBU-LYSIN – 1A PHARMA® 400 mg Filmtabletten\*\*

50 St.\*



Bei Schmerzen

statt 16,47 €\*\*\*  
**8,55 €**

**48%**  
günstiger

### Anwendungsgebiet

Zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von Kopfschmerzen und Migräne.

## MUCOSOLVAN® 30 mg/5 ml

100 ml\*



Bei Husten

statt 9,97 €\*\*\*  
**6,49 €**  
1l = 64,90 €

**34%**  
günstiger

### Anwendungsgebiet

Atemwegserkrankungen mit zähem Schleim, wie zum Beispiel ein verschleimter Husten.

## LOCERYL® NAGELLACK

gegen Nagelpilz 3 ml\*



Zur Behandlung von Nagelpilzinfektionen  
auf Finger- und Zehennägeln.

statt 35,97 €\*\*\*  
**23,98 €**  
1l = 7993,33 €

**33%**  
günstiger

### Anwendungsgebiet

Behandlung von Onychomykose ohne Beteiligung der Matrix.

## THOMAPYRIN® INTENSIV

Tabletten\*\* 20 St.\*



Bei Migräne und  
Spannungskopfschmerzen.

statt 8,89 €\*\*\*  
**5,98 €**

**32%**  
günstiger

### Anwendungsgebiet

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

## OLYNTH® 0,1 %

Spray 10 ml\*



Bei Schnupfen

statt 4,57 €\*\*\*  
**2,98 €**  
1l = 298,00 €

**34%**  
günstiger

### Anwendungsgebiet

1. Zur Abschwellung der Nasenschleimhaut bei Schnupfen, anfallsweise auftretendem Fließschnupfen (Rhinitis vasomotorica), allergischem Schnupfen (Rhinitis allergica). 2. Zur Erleichterung des Sekretabflusses bei Entzündung der Nasennebenhöhlen sowie bei Katarrh des Tubenmittelohrs in Verbindung mit Schnupfen.

# Ich fühl mich **NATÜRLICH GESUND**

**GINGIUM® 120 mg**  
Filmtabletten 120 St.\*



Bei geistigen Leistungseinbußen und zur Förderung der Durchblutung.

statt 96,89 €\*\*\*  
**46,98 €**

**51%**  
günstiger

**Anwendungsgebiet**

Zur symptomatischen Behandlung von hormonisch 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 Gehstrecke bei peripherer arterieller Verschlusskrankheit im Stadium II nach FONTAINE (Claudicatio intermittens) im Rahmen physikalisch-therapeutischer Maßnahmen, insbesondere Gehtraining. Verlängerte vaskulärer und involutiver Genese. Adjunkte Therapie bei Tremulus vaskulärer und involutiver Genese.

**PROSPAN® HUSTENSAFT**  
100 ml\*



Pflanzlicher Hustensaft für Kinder.

statt 8,98 €\*\*\*  
**5,98 €**  
1l = 59,80 €

**33%**  
günstiger

**Anwendungsgebiet**

Zur Besserung der Beschwerden bei chronisch-entzündlichen Bronchialerkrankungen. Akute Entzündungen der Atemwege mit der Begleiterscheinung Husten.

**HEUSCHNUPFENMITTEL DHU 100 St.\***



Homöopathisches Mittel bei Heuschnupfen.

statt 17,50 €\*\*\*  
**11,98 €**

**31%**  
günstiger

**Anwendungsgebiet**

Die Anwendungsgebiete entsprechen dem homöopathischen Arzneibild. Dazu gehören: Allergische Erkrankungen der oberen Atemwege wie z. B. Heuschnupfen (Pollinosis) und ganzjähriger allergischer Schnupfen (perenniale allergische Rhinitis).

**GINKOBIL® RATIOPHARM 120 mg 120 St.\***



Bei geistigen Leistungsstörungen und Durchblutungsstörungen.

statt 90,98 €\*\*\*  
**44,98 €**

**50%**  
günstiger

**Anwendungsgebiet**

Zur symptomatischen Behandlung von hormonisch 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 Gehstrecke bei peripherer arterieller Verschlusskrankheit im Stadium II nach FONTAINE (Claudicatio intermittens) im Rahmen physikalisch-therapeutischer Maßnahmen, insbesondere Gehtraining. Verlängerte vaskulärer und involutiver Genese. Adjunkte Therapie bei Tremulus vaskulärer und involutiver Genese.

\*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. Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Nur solange der Vorrat reicht. Angebote gültig vom 01.03. bis 30.04.2023.

## Schönes Haar mit Argan- und Mandelöl HAARPFLEGE MIT NATURREINEN PFLANZENÖLEN

Viele Inhaltsstoffe konventioneller Haarpflegeprodukte wie Silikone, Alkohole oder Sulfate können das Haar austrocknen oder sogar schädigen. „Lieber ohne“ lautet daher die Devise von immer mehr Menschen, wenn es um Shampoos, Spülungen oder Haarkuren geht.

Für alle, die es gerne natürlich haben, sind hochwertige native Pflanzenöle die richtige Wahl: Sie spenden Feuchtigkeit, verwöhnen von der Kopfhaut bis in die Haarspitzen und lassen das Haar in neuem Glanz erstrahlen. Eines der bewährtesten Haarpflegeöle ist Arganöl bio. Der Arganbaum zählt zu den ältesten Bäumen der Welt – wohl auch, weil er in seiner Heimat Marokko ein wahrer Überlebenskünstler ist. Sein an Vitamin E und wichtigen Antioxidantien reiches, goldenes Öl wird dort traditionell in der Küche sowie zur Haut- und Haarpflege verwendet. Dank seiner intensiv pflegenden Eigenschaften sorgt es auch bei trockenem Haar für seidigen Glanz, kräftigt spröde Spitzen und macht das Haar leicht kämmbar.

**HAARPFLEGE MIT ARGANÖL: AUF NATIVE QUALITÄT ACHTEN**  
Allerdings wird hochwertiges Argan-

öl oft verfälscht oder gepanscht, weil es sehr kostbar und teuer ist. Daher ist es wichtig, beim Kauf auf native Qualität in kalter Pressung zu achten. Wem das Arganöl solo zu herb duftet, der kann es mit anderen Pflanzenölen oder ätherischen Ölen mischen, um der Pflegeanwendung den gewünschten individuellen Touch zu geben. Bei der Auswahl entsprechender ätherischer Öle zur Beduftung sollte allerdings auf das Zitrus-Repertoire verzichtet werden, denn diese Öle können bei Sonneneinstrahlung photosensitiv wirken. Zitrone, Limette, Bergamotte & Co. bei der Haarpflege also lieber weglassen. Gut eignen sich dagegen Lavendel, Zeder oder Rosmarin. Die beiden Letzteren unterstützen zusätzlich die Durchblutung der Kopfhaut.

**MANDELÖL: SCHÖNHEITSELIXIR SCHON ZU KLEOPATRAS ZEITEN**  
Neben Arganöl bio ist Mandelöl bio wegen seiner guten Verträglichkeit auch bei trockener, empfindlicher, sensibler oder juckender Haut seit der Antike ein Klassiker in der Haut- und Schönheitspflege. Schon Kleopatra vertraute auf das Öl des Mandelbaumes. Mandelöl kann grundsätzlich aus zwei verschiedenen Mandelsorten gewonnen werden: aus Bitter- und Süßmandeln.

Zur Hautpflege sollte nur das Öl der Süßmandel verwendet werden. Die Süßmandeln, aus denen das PRIMAVERA-Öl gewonnen wird, stammen aus kontrolliert biologischem Anbau in Spanien und werden in einer traditionellen Ölpresseschonend kaltgepresst. Das Öl kann eine natürliche Trübung aufweisen, da es nach der Pressung nur gefiltert, aber nicht weiterbehandelt (raffiniert) wird. Eine leichte Trübung ist also kein Nachteil, sondern ein Qualitätsmerkmal, weil das Öl naturbelassen bleibt. Durch seinen milden Duft wird Mandelöl gerne als Basisöl für Körper- und Pflegeölmischungen verwendet.

**DIY-REZEPT: HAARKUR MIT ARGAN UND LAVENDEL**  
Für eine pflegende Auszeit für den Haarschopf empfehlen die Aroma-Expertinnen von PRIMAVERA eine entspannende Haarkur mit Arganöl, ätherischem Lavendelöl und Palmarosa. Die Kur wirkt ganzheitlich entspannend und schenkt den Haaren dabei einen sanften, blumigen Duft.

Honig und Joghurt machen strapazierte Mähnen außerdem wieder geschmeidig und pflegen zusätzlich die Kopfhaut.

**DAS BRAUCHEN SIE DAFÜR:**  
1 Becher Bio Joghurt, 2 EL Bio Honig, 2 EL Arganöl bio, 2 Tr. Lavendel fein bio, 2 Tr. Palmarosa bio, Schüssel und Handtuch  
Ätherische Öle und Arganöl in die Schüssel geben und vermengen. Bio-Honig und Bio-Joghurt hinzugeben. Alles miteinander vermischen. Die Mischung in die trockenen Haare einmassieren, mit einem Handtuch oder einer Haarbehaube bedecken und mindestens 30 Minuten einwirken lassen. Die Haarkur kann auch über Nacht angewendet werden. Mit lauwarmem Wasser und einem milden Shampoo auswaschen.

**DIY-REZEPT: SCHÜTTEL-EMULSION GEGEN „FLIEGENDE“ HAARE**  
Wenn die Haare „fliegen“ und Feuchtigkeit brauchen, hilft eine duftende Schüttelemlusion aus Mandelöl bio und Orangenblütenwasser bio.  
Dazu beides jeweils im Mischverhältnis 50:50 in eine Flasche mit Sprühaufsatz geben. Entweder die noch leicht feuchten Haare vor dem Föhnen einsprühen oder an einem „Bad Hair“-Day einfach 1 bis 2 Sprühstöße ins trockene Haar geben und dann stylen.

**IHR NÄCHSTES GLANZLICHT ERSCHEINT AM 29.04.2023**

Quelle: <https://www.primavera.life.com/news/haarpflege-mit-pflanzenoelen-gekürzt>  
© Konzeption und Gestaltung: Apotheke Marbatze Fulda; Fotos und Abbildungen: AdobeStock, Hersteller und Anbieter, Privat; Änderungen behalten wir uns vor. Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Nur solange der Vorrat reicht. Artikel können auch ähnlich den Abbildungen sein. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Aktionsangebote – keine Doppelrabattierung.