

VITAMIN

NEWS



SALVATOR
APOTHEKE

Immunsystem stärken

Wohlbefinden steigern

Leberbalance

Unterstützen Sie Ihr
wichtigstes Entgiftungsorgan

Traumhaft schlafen

Warum Entspannung
der beste Schlafcoach ist

Gut essen und gut fühlen

So bleibt Ihr Darm glücklich

Schlank durch Energie

Aktivieren Sie Ihren Stoffwechsel

Editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser,

der Winter lädt uns ein, zur Ruhe zu kommen und unsere Gesundheit bewusst zu stärken.

Diese Ausgabe unseres Magazins bietet praktische Tipps und Inspirationen dafür.

Entdecken Sie, wie Sie Ihr Immunsystem mit einfachen Mitteln stärken und gesund durch die kalte Jahreszeit kommen. Lernen Sie, wie kleine Veränderungen die Leber – den stillen Helden unseres Körpers – unterstützen können.

Unser Artikel „Traumhaft schlafen“ zeigt, wie Sie durch Entspannung erholsame Nächte genießen. Zudem erfahren Sie, wie Bewegung den Stoffwechsel aktiviert und neue Lebendigkeit schenkt.

In unserem Spezial „Gut essen – gut fühlen“ gehen wir dem Glück auf den Grund, das im Bauch beginnt. Denn ein gesunder Darm ist der Ursprung von Vitalität und Lebensfreude.

Lassen Sie uns gemeinsam den Winter zu einer Zeit des Wohlbefindens machen.

Herzlich,
Ihr Team der Salvator Apotheke



Mit den richtigen Vitaminen und Mineralstoffen, kleinen Alltagstipps und gezielter Unterstützung aus der Apotheke wird der Winter zur Wohlfühlzeit.



IMMUNSYSTEM STÄRKEN – Wohlbefinden steigern

Unser Immunsystem ist ein hochkomplexes Schutzsystem, das ständig im Einsatz ist, um unseren Körper vor Viren, Bakterien und anderen Krankheitserregern zu bewahren. Es erkennt und bekämpft Eindringlinge, repariert Gewebe und hält uns insgesamt gesund. Wenn das Immunsystem geschwächt ist, zeigt sich dies oft durch häufige Erkältungen, anhaltende Müdigkeit oder eine langsame Wundheilung. Gerade im Winter braucht es gezielte Unterstützung, um optimal zu funktionieren.

Vitamine und Mineralstoffe: Die Helfer für Ihre Abwehr

Vitamine und Mineralstoffe spielen eine zentrale Rolle für ein starkes Immunsystem. Einige von ihnen wirken als Antioxidantien und schützen die Zellen, andere fördern die Funktion von Immunzellen. Hier sind die wichtigsten Unterstützer:

- **Vitamin C stärkt die Abwehrkräfte und unterstützt die Haut als Schutzbarriere.**
- **Vitamin D fördert Immunzellen, besonders bei wenig Sonnenlicht im Winter.**
- **Zink und Selen unterstützen die Abwehrkräfte und schützen die Zellen.**
- **Eisen ist wichtig für die Sauerstoffversorgung und Immunantwort.**

Zusätzlich kann die Zistrose (*Cistus incanus*) helfen, das Immunsystem zu unterstützen. Sie enthält wertvolle Polyphenole, die antioxidativ wirken.

Alltagstipps für die ganze Familie

Kleine Veränderungen im Alltag können große Wirkungen erzielen:

Frische Luft tanken

Tägliche Spaziergänge oder Spielstunden im Freien bringen Bewegung und kurbeln die Durchblutung an. Das stärkt das Immunsystem und sorgt für gute Laune.

Regelmäßige Schlafenszeiten

Ausreichend Schlaf ist essenziell, denn der Körper regeneriert sich im Schlaf und bildet wichtige Immunzellen.

Ernährung als Schlüssel zum Wohlbefinden

Eine ausgewogene Ernährung mit Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Nüssen und gesunden Fetten stärkt

das Immunsystem. Gut dosierte Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke sind hilfreich, um den Körper mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Probiotika zur Förderung einer gesunden Darmflora sind ebenfalls sinnvoll, da der Darm zentral für die Immunabwehr ist.

Entspannen und genießen

Stress kann die Immunabwehr schwächen. Planen Sie daher bewusst kleine Auszeiten ein – ob bei einem Familienabend mit heißem Kakao und Gesellschaftsspielen oder bei einer entspannenden Atemübung. Ein ausgeglichener Geist stärkt den Körper.

So können Sie die Funktion des Immunsystems ganz einfach und verständlich Ihrem Kind erklären

Das Immunsystem und seine tierische Schutztruppe

Stell dir vor, in deinem Körper arbeitet eine Truppe von Tieren zusammen, um dich gesund zu halten: flinke Erdmännchen, die nach Gefahren Ausschau halten, mutige Löwen, die Eindringlinge bekämpfen, und fleißige Ameisen, die beschädigte Stellen reparieren.

Wenn Viren oder Bakterien auftauchen, schlägt das Erdmännchen Alarm. Die Löwen stürmen los, um die Eindringlinge zu bekämpfen, während die Ameisen Schäden reparieren. Gemeinsam schützen sie dich! Manchmal merkst du, wie hart sie arbeiten, zum Beispiel bei Fieber oder Müdigkeit – so zeigt das Team, dass es dich gesund macht. Und das Beste: Sie lernen ständig dazu, um Eindringlinge noch besser abzuwehren.

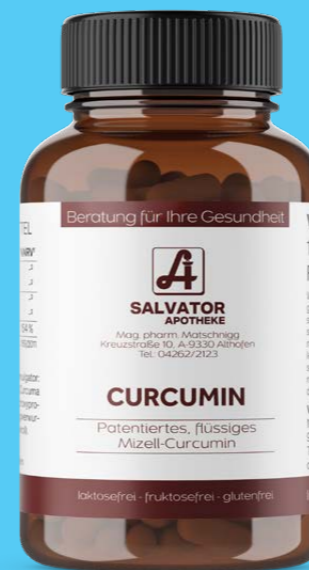
Damit deine Schutztruppe fit bleibt, braucht sie gesundes Futter wie Vitamine, genug Schlaf, frische Luft und Bewegung. So bleiben die Erdmännchen wachsam, die Löwen stark und die Ameisen fleißig.

Leber balance

SO STÄRKEN SIE IHR
WICHTIGSTES
ENTGIFTUNGSORGAN

Die Leber ist ein stiller Held unseres Körpers – ein Multitalent mit über fünfhundert lebenswichtigen Aufgaben. Sie entgiftet den Körper, speichert Energie und Nährstoffe, produziert lebenswichtige Proteine und Gallensäuren und reguliert den Stoffwechsel.

Die Leber ist ein Wunderorgan, das rund um die Uhr für Ihre Gesundheit arbeitet. Eine gesunde Leber sorgt für mehr Energie, eine verbesserte Verdauung, reine Haut und ein starkes Immunsystem. Sie unterstützt geistige Klarheit und innere Ausgeglichenheit, sodass Sie den Alltag voller Lebensfreude genießen können. Unterstützen Sie Ihre Leber mit einer ausgewogenen Ernährung und natürlichen Helfern wie Artischocke, Mariendistel, Löwenzahn und Kurkuma – Ihre Leber wird es Ihnen danken – und Ihr Wohlbefinden ebenso!



Warum ist die Leber so wichtig?

Als zentrales Entgiftungsorgan filtert die Leber Schadstoffe wie Alkohol, Medikamente und Umweltgifte aus dem Blut und wandelt sie in harmlose Substanzen um, die ausgeschieden werden können. Sie produziert Gallensäuren für die Fettverdauung, reguliert den Hormonhaushalt und stärkt das Immunsystem, indem sie Krankheitserreger eliminiert. Eine gesunde Leber trägt zu einer effizienten Verdauung und einem harmonischen Stoffwechsel bei.

Ursachen und Symptome einer überlasteten Leber

Ungesunde Ernährung, übermäßiger Alkoholkonsum, bestimmte Medikamente, Stress und Bewegungsmangel können die Leber belasten. Auch virale Infektionen wie Hepatitis oder eine nicht-alkoholische Fettleber können unbehandelt zu dauerhaften Schäden führen. Wenn die Leber überlastet ist, sendet der Körper Warnsignale: chronische Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Verdauungsprobleme wie Blähungen, Völlegefühl oder Übelkeit sowie Hautprobleme wie Akne oder Juckreiz. Ein geschwächtes Immunsystem, Konzentrationsstörungen und eine Neigung zu Gewichtszunahme können ebenfalls Hinweise sein.

Natürliche Helfer für die Lebergesundheit

- **Artischocke:** Unterstützt die Gallensäureproduktion, fördert die Fettverdauung und die Regeneration der Leber.
- **Mariendistel:** Enthält Silymarin, das die Leberzellen schützt, deren Regeneration fördert und entzündungshemmend wirkt.
- **Löwenzahn:** Seine Bitterstoffe regen die Gallentätigkeit an und unterstützen die Entgiftung sowie die Verdauung.
- **Kurkuma:** Curcumin wirkt entzündungshemmend und antioxidativ, unterstützt die Entgiftung und fördert den Stoffwechsel.

Ernährungstipps für eine starke Leber

Eine leberfreundliche Ernährung umfasst viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und gesunde Fette wie Olivenöl oder Nüsse. Bitterstoffe aus Chicorée, Endivien oder Grapefruit regen die Leberfunktion an. Knoblauch und Zwiebeln unterstützen die Entgiftung. Verzichten Sie möglichst auf fettreiche, stark verarbeitete und zuckerhaltige Lebensmittel, um die Leber nicht zusätzlich zu belasten.

Gut Geschlafen?



Warum Entspannung der beste Schlafcoach ist.

Erholbarer Schlaf ist entscheidend für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Doch viele Menschen kämpfen mit Schlafproblemen: Sie wälzen sich nachts hin und her, liegen wach oder fühlen sich trotz einer langen Nacht nicht ausgeruht.

Dabei ist die Lösung oft einfacher als gedacht: Entspannung ist der Schlüssel zu einem guten Schlaf.

Warum Entspannung so wichtig ist

Unser Körper und Geist brauchen Schlaf, um sich zu regenerieren. Während wir schlafen, wird das Immunsystem gestärkt, das Gehirn verarbeitet die Eindrücke des Tages, und unsere Zellen werden repariert. Doch Stress, innere Unruhe oder ein hektischer Alltag können diesen Prozess stören. Statt in den Schlafmodus zu wechseln, bleibt der Körper in Alarmbereitschaft – Gedanken kreisen, der Herzschlag bleibt erhöht, und die Entspannung fehlt. Hier kommt die Rolle der Entspannung ins Spiel: Sie hilft, den Körper herunterzufahren, den

Geist zu beruhigen und den Übergang vom Wachzustand in den Schlaf zu erleichtern. Entspannung ist sozusagen unser persönlicher Schlafcoach, der uns dabei unterstützt, die Schlafqualität nachhaltig zu verbessern.

Die Phasen des Schlafs – so regeneriert sich Körper und Geist

Der Schlaf wird in verschiedene Stadien unterteilt, die zusammen als Schlafzyklus bezeichnet werden. Ein kompletter Zyklus dauert etwa 90 Minuten und wiederholt sich mehrmals pro Nacht. Es gibt fünf Hauptstadien, die in zwei Katego-

rien fallen: REM-Schlaf und Non-REM-Schlaf (NREM).

1. Einschlafphase (Stadium 1, NREM)

Übergang zwischen Wachsein und Schlaf. Der Körper entspannt sich, die Atmung wird ruhiger, und die Gehirnaktivität verlangsamt sich. Dieser Zustand ist leicht stöbar – wir wachen bei Geräuschen oder Bewegungen leicht wieder auf.

2. Leichter Schlaf (Stadium 2, NREM)

Vertiefung der Entspannung, Körpertemperatur und Herzfrequenz sinken. Gehirnaktivität zeigt kurze „Schlafspindeln“ – schnelle Wellen, die mit Gedächtnis und Lernen verbunden sind. Dieser Zustand macht den größten Teil des Schlafes aus.

3. Tiefschlaf (Stadium 3, NREM)

Auch als „Slow-Wave-Schlaf“ bekannt, da die Gehirnaktivität durch langsame Delta-Wellen geprägt ist. Der Körper erholt sich: Zellen werden repariert, Wachstumshormone ausgeschüttet, und das Immunsystem wird gestärkt. Dieser Schlaf ist besonders erholsam und schwer zu unterbrechen.

4. REM-Schlaf (Stadium 4)

REM steht für „Rapid Eye Movement“ – schnelle Augenbewegungen unter geschlossenen Lidern. Träume sind in diesem Stadium am häufigsten und intensivsten. Das Gehirn ist aktiv, aber die Muskulatur ist entspannt (fast gelähmt), um unkontrollierte Bewegungen zu verhindern.

REM-Schlaf ist wichtig für emotionale Verarbeitung, Kreativität und Gedächtnisbildung.

Schlafzyklus

Die Stadien 1–4 bilden zusammen einen Zyklus.

Ein Erwachsener durchläuft pro Nacht etwa 4–6 solcher Zyklen. Während der Nacht nehmen die Tiefschlafphasen ab, und die REM-Phasen werden länger.

Ein ausgewogenes Verhältnis dieser Stadien ist entscheidend für erholsamen Schlaf und die Regeneration von Körper und Geist.

Melatonin – Unterstützung für schnelleres Einschlafen

Melatonin, das natürliche „Schlafhormon“, signalisiert dem Körper, dass es Zeit ist, zur Ruhe zu kommen. Wer Schwierigkeiten hat, abends abzuschalten, kann Melatonin etwa 30 Minuten vor dem Zubettgehen nutzen – ob als Kapsel, Spray oder Gummie. Es unterstützt den natürlichen Einschlafprozess und fördert einen erholsamen Schlaf.

Natürliche Helfer für entspanntes Einschlafen

Für einen erholsamen Schlaf gibt es eine Vielzahl natürlicher Wirkstoffe, die Körper und Geist sanft zur Ruhe bringen.

Goldmohnextrakt hilft, innere Unruhe zu reduzieren und das Einschlafen zu erleichtern.

Die **Passionsblume** wirkt beruhigend und unterstützt einen entspannten Schlaf.

Melisse ist ein bewährtes Hausmittel, das mit ihrem milden Duft und ihrer beruhigenden Wirkung die Schlafqualität fördern kann.

„WAS DER SCHLAF FÜR DEN KÖRPER, IST DIE FREUDE FÜR DEN GEIST: ZUFUHR NEUER LEBENSKRAFT.“

RUDOLF VON JHERING

Hopfen wird für seine entspannenden Eigenschaften geschätzt und ergänzt oft andere pflanzliche Wirkstoffe.

Magnesium rundet das Paket ab, indem es Muskelverspannungen löst und das Nervensystem unterstützt – ideal für einen ruhigen, regenerierenden Schlaf.

Alle diese Helfer sind natürlich und eine sanfte Alternative für besseren Schlaf.

Wie viel Schlaf brauchen wir?

Die optimale Schlafdauer hängt vom Alter ab und ist entscheidend für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Erwachsene benötigen durch-

schnittlich **sieben bis neun Stunden** Schlaf, während **Senioren** meist mit **sieben bis acht Stunden** auskommen.

Bei Kindern ist der Schlafbedarf deutlich höher: **Neugeborene** schlafen **vierzehn bis siebzehn Stunden** täglich, **Säuglinge zwölf bis fünfzehn Stunden** und **Kleinkinder elf bis vierzehn Stunden**.

Schulkinder brauchen **neun bis zwölf Stunden**, während **Teenager** etwa **acht bis zehn Stunden** Schlaf benötigen, um sich optimal zu regenerieren.

Wichtig ist nicht nur die Schlafdauer, sondern auch die Qualität des Schlafes – sie bestimmt, wie erholsam die Nacht wirklich ist.

Unsere Produkt-Empfehlungen



Pflanzliche Helfer und Melatonin können den Entspannungsprozess unterstützen und helfen, sanft in den Schlaf zu gleiten. Entspannung ist der beste Weg, um traumhaft zu schlafen. Finden Sie Ihre persönliche Wohlfühlroutine für Nächte voller Erholung und Tage voller Energie.

Lassen Sie sich gerne individuell beraten.

Den Darm auf Trab bringen: Ernährung bei Verstopfung

Verstopfung ist eine der häufigsten Verdauungsbeschwerden. Oft hilft es, die Ernährung umzustellen: Ballaststoffe fördern die Darmbewegung und sorgen für eine reibungslose Verdauung. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse wie Broccoli und Früchte wie Pflaumen sind wahre Helfer. Ebenso wichtig ist es, ausreichend Wasser zu trinken – mindestens 1,5 - 2 Liter täglich.

Was braucht ein gesunder Darm?

Der Darm liebt Vielfalt – vor allem bei der Ernährung. Probiotische Lebensmittel wie Joghurt, Kefir oder Sauerkraut fördern eine gesunde Darmflora, während Präbiotika in Knoblauch, Zwiebeln oder Chicorée als Nahrung für gute Bakterien dienen. Gezielt eingesetzte Probiotika können die Balance der Darmflora unterstützen. Diese Mikroorganismen sind sowohl für Erwachsene als auch Kinder wichtig, um das Immunsystem zu stärken und Verdauungsprobleme zu lindern. Produkte aus der Apotheke bieten geprüfte Sicherheit und eine hohe Wirksamkeit. Lassen Sie sich hier beraten.

Gute und schlechte Bakterien: Die Balance zählt

Im Darm leben Billionen von Bakterien. „Gute“ Bakterien wie Lactobacillus unterstützen die Verdauung, während „schlechte“ Bakterien in Überzahl Probleme wie Entzündungen und Blähungen verursachen können. Eine ballaststoffreiche Ernährung hilft, die guten Bakterien zu fördern und die schädlichen in Schach zu halten.

Welche Lebensmittel bringen den Darm zum Lachen?

Bestimmte Lebensmittel tun dem Darm besonders gut: Ballaststoff-

reiche Nahrungsmittel wie Haferflocken, Leinsamen, Äpfel, Karotten und Broccoli fördern die Verdauung. Probiotische Nahrungsmittel wie Joghurt oder Sauerkraut bringen die Darmflora ins Gleichgewicht.

Blähungen und Völlegefühl: Wenn der Darm rebelliert

Blähungen und Völlegefühl sind häufige Beschwerden, die oft durch schwer verdauliche Lebensmittel, Stress oder eine unausgeglichene Darmflora entstehen. Zuckerhaltige Getränke, fettreiche Speisen und stark verarbeitete Lebensmittel können den Darm belasten und Gase fördern. Um Beschwerden zu lindern, helfen leicht verdauliche Speisen wie gedünstetes Gemüse, Reis oder Haferflocken. Kräuter wie Fenchel, Kümmel und Anis wirken beruhigend auf den Darm und können Blähungen reduzieren. Eine gesunde Darmflora durch Probiotika kann langfristig ebenfalls Abhilfe schaffen und den Bauch wieder ins Gleichgewicht bringen.

Wie der Darm unser Wohlbefinden beeinflusst

Unser Gehirn und der Darm stehen in ständigem Austausch – Wissenschaftler sprechen von der sogenannten Darm-Hirn-Achse. Stress und negative Gedanken können den Darm buchstäblich „verstimmen“, während ein ungesunder Darm die Psyche belasten kann. Zudem wird im Darm etwa 90 Prozent des „Glückshormons“ Serotonin produziert, was zeigt, wie eng Darmgesundheit und emotionales Wohlbefinden verbunden sind. Wer auf seinen Darm achtet, tut also gleichzeitig seiner Stimmung etwas Gutes.

Ihr Darm ist ein wichtiger Schlüssel zu Gesundheit und Glück.

Sorgen Sie gut für Ihren Darm, und er wird es Ihnen danken!



Gut essen & Gut fühlen

SO BLEIBT IHR DARM GLÜCKLICH

Ein gesunder Darm ist das Zentrum unseres Wohlbefindens. Er beeinflusst nicht nur die Verdauung, sondern auch unser Immunsystem und sogar die Stimmung. Doch was braucht ein gesunder Darm, und wie können wir ihn mit der richtigen Ernährung unterstützen?



Schlank durch Energie

Wer kennt das nicht? Ein Blick in den Spiegel und man fragt sich, ob die Waage kaputt ist oder ob die Chips vom letzten Serienmarathon tatsächlich entschieden haben, dauerhaft zu bleiben.

Die Lieblingsjeans zwickt und man denkt sich: „Ach, Schlabberhosen sind doch auch modern.“ Aber mal ehrlich, niemand muss perfekt sein, und der Verzicht auf alles, was Spaß macht, gehört definitiv nicht zu den Voraussetzungen für ein gutes Leben.

Stattdessen können Sie Ihren Stoffwechsel - Ihren inneren Energiekraftwerk-Betreiber - auf Touren bringen und sich fitter fühlen, ohne gleich die nächste Fastenkur zu starten.

Hier sind ein paar Tipps, wie Sie sich Ihre Energie zurückholen - mit einem Augenzwinkern, versteht sich.





#Let's start

1. Frühstück: Der Stoffwechsel mag keine Morgenmuffel

Ihr Stoffwechsel ist ein bisschen wie ein altes Auto: Wenn Sie ihn morgens nicht richtig starten, kommt er den ganzen Tag nicht in die Gänge. Ein ausgewogenes Frühstück mit Vollkornprodukten, Eiweiß und gesunden Fetten ist der Zündschlüssel. Aber keine Sorge, niemand verlangt von Ihnen, zum Frühstück einen Superfood-Smoothie mit handgesammeltem Bio-Spinat zu zaubern. Haferflocken mit ein paar Früchten oder ein Vollkornbrot mit Avocado reichen völlig aus. Ihr Stoffwechsel wird's lieben – und Sie auch.

2. Der Stoffwechsel – kein Couch-Potato

Ihr Stoffwechsel ist wie ein aktiver Hund, der ständig Gassi gehen will. Lassen Sie ihn auf der Couch sitzen, wird er faul und dick. Geben Sie ihm Bewegung – ein Spaziergang, ein bisschen Treppensteigen oder ein kurzer Tanz in der Küche (ja, das zählt!). Seien Sie sich sicher, Ihr Stoffwechsel wird wedeln vor Begeisterung, und Sie müssen nicht mal einen Fitnessvertrag unterschreiben.

3. Bewegung: Der Stoffwechsel-Turbo

Okay, jetzt ernsthaft: Bewegung ist wichtig. 7.000 - 10.000 Schritte täglich sind ein guter Start, und nein, der Weg vom Sofa zum Kühlschrank zählt nicht doppelt. Wer moderates Ausdauertraining wie Radfahren oder Schwimmen einbaut, gibt seinem Stoffwechsel einen ordentlichen Schubs. Bonus-

punkte für jede Minute, in der Sie sich wie ein Sportmuffel fühlen, der es trotzdem geschafft hat.

4. Zitronenwasser – das Getränk für Stoffwechsel-Gourmets

Wenn Wasser Ihnen zu langweilig ist (verständlich), probieren Sie Zitronenwasser. Ein Spritzer Zitrone ins Glas macht aus langweiligem H₂O einen VIP-Drink für Ihren Stoffwechsel. Für die Extra-Deko können Sie Gurkenscheiben oder Minze hinzufügen – voilà, Ihr Glas sieht aus wie aus einem Instagram-Post. Und Ihr Stoffwechsel? Der steht auf der Matte und klatscht.

5. Der innere Schweinehund – ein echter Überlebenskünstler

Ach, der Schweinehund. Dieser kleine, faule Mitbewohner, der immer eine Ausrede parat hat: „Morgen fange ich an“ oder „Nur noch diese eine Serie.“ Der Trick, ihn loszuwerden? Täuschen Sie ihn mit kleinen, machbaren Zielen. Statt einer Stunde Sport reichen 10 Minuten, statt einer Chipstüte ein Apfel. Er wird grummeln, aber irgendwann packt er seine Koffer. Es macht Spaß, ihn auszutricksen!

6. Was blockiert den Stoffwechsel?

Ihr Stoffwechsel mag keine Spielverderber: Bewegungsmangel, unausgewogene Ernährung und zu wenig Wasser machen ihn langsam und launisch. Auch Dauerstress und Schlafmangel sind nicht gerade sein Lieblingsprogramm.

Tipp: Hören Sie auf, Ihr Leben als Dauermarathon zu führen – Pausen sind wichtig. Wasserflaschen sind keine Deko, und ja, ein paar

Vitamine wie B-Komplex oder Mineralstoffe wie Jod helfen auch. Er wird es Ihnen danken.

7. Schilddrüsenunterfunktion – die Spaßbremse

Manchmal hat der Stoffwechsel einfach einen schlechten Tag – oder eine schlechte Schilddrüse. Wenn die Schilddrüse nicht genug Hormone produziert, fährt der Stoffwechsel im Schneckentempo. Symptome wie Müdigkeit und Gewichtszunahme sind typische Hinweise. Aber keine Panik, das ist behandelbar! Ein Arztbesuch und ein bisschen Jod, Selen oder Zink können helfen, das Problem in den Griff zu bekommen.

8. Nicht jeder Ken will eine Barbie

Hand aufs Herz: Perfektion ist überbewertet. Viel wichtiger ist, dass Sie sich in Ihrem Körper wohlfühlen. Ein gesundes Wohlfühlgewicht ist kein Laufstegmaß, sondern ein Zustand, in dem Sie genug Energie haben, um das Leben zu genießen. Also, hören Sie auf, sich mit Photoshop-Idealen zu vergleichen, und fangen Sie an, sich selbst zu feiern. Ihr Körper ist einzigartig, und das ist wunderbar.

9. Unterstützende Produkte aus der Apotheke

Präparate mit gut dosierten Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen sowie Pflanzenstoffe und Grüntee-Extrakt oder andere Stoffwechsel-Booster aus Ihrer Apotheke können genau das Richtige sein.

Lassen Sie sich von uns ganz individuell beraten und wir zünden gemeinsam Ihren Stoffwechsel.



Mit einer Prise Humor, ein bisschen Bewegung und ein paar cleveren Tricks bringen Sie Ihren Stoffwechsel auf Hochtouren. Sie werden sehen: Die Lieblingsjeans sitzt wieder besser, und die Schlabberhose kann endlich mal Pause machen.

Also, worauf warten Sie noch? Packen Sie's an - Ihr Stoffwechsel steht schon in den Startlöchern!

Unsere Rabattaktion

*Gültig bis 31.03.2025

Einfach Coupon ausschneiden und einlösen!



Keine Barabläse möglich.

10% sparen*

SALVATOR Apotheke Mag. pharm. Irmgard Matschnigg e.U.
Kreuzstraße 10 | 9330 Althofen
Tel. 04262 2123
www.apotheke-althofen.at