



Es frühlingt.

Geschätzte Kundin
Geschätzter Kunde

Dieses Wort gibt es eigentlich gar nicht, aber es drückt schön aus, was draussen in der Natur und natürlich auch in unseren Köpfen und Körpern passiert. Der Lenz ist der Neubeginn eines phantastischen Kreislaufes, den leider nicht alle Menschen unbeschwert geniessen können. Pollenallergien, Frühjahrsmüdigkeit, und Eisenmangel sind nur einige Stichworte. Schauen Sie einfach bei uns herein und lassen Sie sich beraten. Wir möchten, dass auch bei Ihnen die Freude am Frühlingserwachen überwiegt. Tun Sie sich und Ihrem Körper Gutes! Vielleicht geniessen Sie ja schon bald einen Beauty- und Wellnessaufenthalt am Vierwaldstättersee. Mitmachen bei unserem Wettbewerb lohnt sich!

GUTSCHEIN
Gratis



Wert
Fr. 11.20

Gegen Abgabe dieses Gutscheins erhalten Sie beim Kauf von Daylong Sonnenschutzprodukten ab Fr. 40.– **gratis 1 Tube Daylong ultra SPF 25, 30 ml.**

Gültig bis 31.5.2011 oder solange Vorrat



GUTSCHEIN
Gratis



Gegen Abgabe dieses Gutscheins erhalten Sie beim Kauf einer Emser Nasendusche oder eines Emser Nasenspülsalzes **gratis 1 Tube Emser Nasensalbe sensitiv, 2 g.**

Gültig bis 31.5.2011 oder solange Vorrat



GUTSCHEIN
20% Rabatt



Gegen Abgabe dieses Gutscheins erhalten Sie beim Kauf eines **Basica Produktes Ihrer Wahl 20% Rabatt.**

Gültig bis 31.5.2011 oder solange Vorrat



MUTTERTAG



Wir wünschen Ihnen einen wunderschönen Muttertag!



Der menschliche Körper enthält 4-5 g Eisen, wobei sich ca. 67 % davon im roten Blutfarbstoff, dem Hämoglobin befinden. Den restlichen Anteil finden wir in den Muskeln und im Blut als Ferritin, der Speicherform des Eisens. Im Durchschnitt liegt

Auf körperlicher Ebene zeigen sich bei Eisenmangel Symptome wie:

- Blässe
- Neigung zu Durchfall oder Verstopfung
- trockene, spröde Haut
- brüchige Nägel und Haare, Haarausfall
- Mundwinkelrisse

Eisenmangel – Müdigkeit – Vitalität

der Normalbereich des Ferritins bei 20-100 µg pro Liter Blut. Von Eisenmangel spricht man, wenn der Ferritin-Gehalt des Blutes nur noch zwischen 12 und 20 µg pro Liter beträgt, wobei unser Körper bereits bei höheren Werten deutliche Signale für ein Defizit anzeigen kann. Eisen spielt eine zentrale Rolle im Sauerstofftransport und übernimmt damit eine wichtige Funktion im Energiestoffwechsel.

Mögliche Symptome eines Eisenmangels:

- reduzierte Gedächtnisleistung
- geringere Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit
- Niedergeschlagenheit, Energielosigkeit
- Müdigkeit, depressive Stimmungslage, Antriebsschwäche
- Reizbarkeit

Jugendliche im Wachstum, Frauen während der Schwangerschaft und Stillzeit oder mit starker Monatsblutung, Vegetarier, Leistungssportler und Menschen mit chronischen Magen-Darm-Erkrankungen gehören zu den Risikogruppen für eine zu tiefe Eisenbilanz. Sie alle haben einen erhöhten Bedarf, Verbrauch oder eine erhöhte Ausscheidung des Eisens oder sie weisen eine mangelhafte Aufnahme des Eisens aus dem Darm auf.

Leider ist Eisen in Nahrungsmitteln meist schlecht verfügbar, da es mehrheitlich stark gebunden vorkommt. Lebensmittel wie Tee, Kaffee, Getreide, Spinat und Rhabarber können mit Eisen starke Bindungen eingehen und so eine Aufnahme in den Blutkreislauf verhindern oder verringern. Dagegen begünstigen Vitamin C und die Aminosäuren Cystein und Methionin die Verfügbarkeit von Eisen. Organische Eisensalze wie beispielsweise Eisenfumarat können vom Körper besser aufgenommen werden als anorganische Salze wie Eisensulfat. Ideal ist die Eisenaufnahme parallel mit weiteren Nährstoffen, die für die Blutbildung notwendig sind, wie Vitamin B-Komplex, Vitamin

C und Kupfer. Das Produkt «Burgerstein Eisen plus» enthält organisches Eisen mit den Vitalstoffen Vitamin A, C, B-Komplex und Kupfer.

Eine ideale pflanzliche Ergänzung zu Eisenpräparaten ist die Brennnessel. Die Brennnessel ist eine wichtige Heilpflanze, die einerseits einen hohen Eisen- und Mineraliengehalt aufweist und andererseits eine entschlackende und «blutreinigende» Wirkung hat. Die harntreibende Wirkung der Brennnessel befreit den Körper nicht nur von körperlichen sondern auch von seelischen «Schlackenstoffen», was Erschöpfungszustände, Niedergeschlagenheit und depressive Verstimmungen positiv beeinflussen kann. Für die Brennnessel Urtinktur wird das animalisch duftende Kraut dieser wehrhaften Pflanze geerntet, wenn die winzigen grünen Blüten aufgeblüht sind. Brennnessel Urtinktur verleiht Vitalität bei Müdigkeit infolge von Eisenmangel und seelischen Blockaden, die Einnahme von Burgerstein Eisen plus wird optimal ergänzt.

Aktuelle Saison-Empfehlungen

Pollenflug gehört zum Frühling wie seine anderen schönen Reize. Nur hätte man diese nicht gern in der Nase, wenn man Allergiker ist.

Achtung Pollen-Flugwetter

Bereits 19% der Bevölkerung leiden unter den Symptomen, die der Blütenstaub in der Luft hervorruft: Juckreiz in Nase, Rachen, Augen und Ohren.

Trotz ständiger Niesattacken und geröteter Augen ist Vielen nicht bewusst, dass eine Allergie dahinter steckt. Sie leiden an Heuschnupfen, der in vielen Fällen erblich bedingt ist. Besonders vorsehen sollten sich Menschen, die länger als ein paar Tage Heuschnupfen-Symptome

haben oder unter starken Beschwerden leiden. Fachärzte warnen vor dem sogenannten «Etagen-Wechsel» der Krankheit: Eine unbehandelte Pollenallergie kann sich zu allergischem Asthma weiterentwickeln.

Wenn man weiss, auf welche Pollenart man allergisch reagiert, liefert der Pollenkalender auf www.meteoschweiz.ch nützliche Informationen. Dort ist ersichtlich, wo und wann Allergiker auf Spaziergänge in der freien Natur verzichten sollten. Weitere Tipps zur Vermeidung des Kontaktes mit Pollen: Haare vor dem Schlafengehen waschen, nur frühmorgens lüften und die Wäsche nicht im Freien trocknen!

Die Vermeidung des Kontaktes mit Pollen

darf aber für Gefährdete nicht die einzige Prävention sein. Reden Sie mit uns, damit wir Ihnen rechtzeitig die für Sie geeigneten Heilmittel empfehlen können. Einige Heuschnupfenmedikamente entfalten ihre volle Wirkung erst ein paar Tage nach der Einnahme. Mit der rechtzeitigen Planung einer Therapie können heftige Reaktionen vermindert werden. Gerne beraten wir Sie über die verschiedenen Möglichkeiten zur Linderung von Heuschnupfen und anderen Allergien.



Heuschnupfen? Keine Chance für Pollen, Allergene & Co.

Eine Nasenspülung mit der Emser® Nasendusche und dem Emser® Nasenspülsalz schwemmt Pollen und Staub aus der Nase und lindert typische Heuschnupfensymptome schnell und ganz einfach. Emser® Nasenspülsalz ist für die Allergie-

therapie optimal geeignet: Es enthält viele für die gesunde Zellfunktion wichtige Mineralien und Spurenelemente, reinigt besonders schonend und beruhigt gleichzeitig die gereizte Nasenschleimhaut.

Spenglersan Therapie

Der **Staphylococcus comp.- K Nasenspray** wirkt als moderner Immunmodulator. Dieser mikrobiologische Nasenspray wird bei der Prophylaxe und der Behandlung von allergischen Atemwegserkrankungen eingesetzt.

Staphylococcus comp.- K Nasenspray unterstützt das Immunsystem be-

reits nach einmaliger Applikation, da mit diesem Produkt gleichzeitig eine aktive und eine passive Immunisierung möglich ist.

Bei heftigen, entzündlichen Symptomen hilft zusätzlich Spenglersan Virus influenzae comp. D13-G Nasenspray.



NEU! Daylong® Kids 50 mit Dosiersystem

Die neue Sonnenschutz-Lotion Daylong Kids 50 ist ideal für die empfindliche Haut eines Kindes: hoher Schutzfaktor, extra wasserfest und mit Dexpanthenol, Vitamin E und Aloe vera zur Pflege der Haut Ihres Kindes. Der innovative Dosierdispenser und das Dosierschema nach Alter und Grösse erlauben ein genaues und ausreichendes Auftragen des Sonnenschutzes.



Daylong Kids 50 – denn nur ausreichend eingecremte Kinder sind geschützte Kinder.



Mare-Mepha B₅: Feuchtigkeit und Pflege für die Nase

Mare-Mepha B₅ ist ein konservierungsmittel-freier Meerwasserspray, der die trockene Nasenschleimhaut befeuchtet und pflegt. Neben isotonischem Meerwasser mit Mineralstoffen und Spurenelementen enthält der Nasenspray Provitamin B₅ (Dexpanthenol), das den Aufbau und die Regeneration der Nasenschleimhaut unterstützt.

Mare-Mepha B₅ eignet sich für die Langzeitanwendung bei Erwachsenen, Kindern und Säuglingen, die wegen Klimaanlage oder Heizung an einer trockenen Nase leiden oder empfindlich auf Pollen und Hausstaub reagieren.



Gutschein

Gegen Abgabe dieses Gutscheins erhalten Sie **gratis den Ratgeber «Besser informiert über Allergien»**

Gültig bis 31.5.2011, oder solange Vorrat



Die Beauty- und Wellness-Oase im sonnenverwöhnten Weggis

Tauchen Sie ein in eine Welt voller Ruhe und Harmonie und lassen Sie die Alltagsorgen und den Stress hinter sich.



Entspannen Sie Körper und Geist in der neuen Saunalandschaft mit Panoramablick oder gönnen Sie sich eine authentische Ayurveda-Behandlung durch unseren Therapeuten aus Beruwela. Unser Angebot lässt bezüglich Fitness, Kosmetik, Massage und Thalasso keine Wünsche offen.

Alle Zimmer bieten eine inspirierende Sicht auf den majestätischen Vierwaldstättersee. Und fürs leibliche Wohl sorgt ein reichhaltiges Frühstücksbuffet, eine Wellness-Vollpension oder das bekannte Graziella-Früchte-Fasten zur Entschlackung des Körpers.



WETTBEWERB

Gewinnen Sie zwei Übernachtungen für 2 Personen in der Beauty- und Wellness-Oase Graziella, inkl. Wellness-Vollpension und je einer Teilkörpermassage (Wert Fr. 790.–).

Mit der richtigen Antwort und etwas Glück wartet schon bald ein Entspannungs-Erlebnis der Extraklasse auf Sie.

Geben Sie den ausgefüllten Talon bis am 31. Mai 2011 in der Adler Drogerie-Reform ab.

Name/Vorname: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Wie können Allergiker den Kontakt mit Pollen mindern?

- Nur frühmorgens lüften
- Nur abends lüften

Die Auswertung des Wettbewerbs findet Mitte Juni 2011 statt. Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.