

Wellness

Tipp

Fit in den Frühling

Liebe Kundin, lieber Kunde

Während die meisten Menschen das Erwachen der Natur kaum erwarten können und sich für die warme Jahreszeit in Form bringen, juckt anderen schon beim Gedanken an die Blütenpracht die Nase.

Wenn die Sonne und Wärme lockt, zieht es viele wieder in die Natur und zu sportlichen Aktivitäten. Leider sind wir oft durch die Wintermonate gar nicht an Bewegung gewöhnt oder für eine Radtour zu wenig trainiert. Wir fühlen uns müde und abgeschlagen und das nicht ohne Grund!

In dieser Ausgabe geben wir Ihnen nützliche Ratschläge, wie Sie den Frühling von der besten Seite geniessen können.

Ihr Fachgeschäft

Frühlings- angebot

Bis zum 15. Juni 2002 erhalten
Sie jede Spagyrik-Mischung

Fr. 5.- günstiger!

Lassen Sie sich von uns über die hoch-
wirksamen Pflanzenessenzen beraten.

Jetzt besonders aktuell:
Heuschnupfenmischung!

Jura Apotheke Eichenberger AG

Gutschein

Beim Kauf von Sans Soucis-Produkten
ab Fr. 50.- erhalten Sie ein

Überraschungsgeschenk.

Jura Apotheke Eichenberger AG
(solange Vorrat)

Einladung

zu den Sans Soucis Beratungstagen:
Vom 23. bis 25. Mai 2002
steht Ihnen eine erfahrene

Kosmetik-Fachberaterin

für eine unverbindliche
Beratung zur Verfügung!

Jura Apotheke Eichenberger AG

Gutschein

Beim Kauf von ProtiLine Diät-nahrung
erhalten Sie gratis

**1 praktischen Schüttelbecher
und eine ausführliche Diätbroschüre.**

Jura Apotheke
Eichenberger AG
(solange Vorrat)

Am Samstag,
11. Mai 2002
erhält jede Kundin
eine blumige

Muttertagsüberraschung!

Jura Apotheke Eichenberger AG (solange Vorrat)

Fr. 5.-- BON

Eintlösbar beim Kauf einer
«Freetime»-Apotheke

IVF

Die sichere Reisebegleitung

Für den Fall der Fälle: die «Freetime»- Apotheke
zum Sonderpreis!
Im praktischen Beutel - handlich und immer dabei.

Jetzt erhältlich in Ihrer Drogerie



- 4 Comrigel®-Wundauflagen
- 1 Rhenax®-SportFix
- 1 Rhenax®-CoFix
- 1 IVF-Pflasteretui
- 1 Merfen-Lösung
- 2 Parapic-Erfrischungstüchlein
- 1 Splitterpinzette
- 1 Paar Einweghandschuhe
- 1 Informationsbroschüre

A company of the HARTMANN group



Für Ihre körperliche und geistige Vitalität ab 50.



Supradyn®

VITAL 50+

Multivitaminpräparat mit Ginseng

50 und vital wie eh und je

Supradyn Vital 50+ fördert die körperliche und geistige Vitalität und hilft mit möglichst lange gesund, vital und fit zu bleiben. Es wurde speziell für die veränderten Vitalstoff-Bedürfnisse von Erwachsenen ab 50 entwickelt und ist zur täglichen Einnahme geeignet. Supradyn Vital 50+ ist von Roche, dem weltweit führenden Vitaminspezialisten und ist in Ihrer Apotheke oder Drogerie erhältlich. Für weitere Informationen lesen Sie die Packungsbeilage.



Roche Roche Pharma (Schweiz) AG 4050 Basel

Supradyn Vital 50+ Bei verminderter körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit.

Individuell und gesund abnehmen?

Packshot Minivitin Lassen Sie sich bei uns beraten!



Abnehmen? Wir belohnen Ihre Ausdauer!

BON

Für 5 Packungsdeckel erhalten
Sie bei uns eine entsprechende
Packung Minivitin gratis! (gültig bis 30. Juni 2002)



Entzündungen? Überempfindlichkeit? Müdigkeit?

Similasan Augentropfen – Erste Wahl für Ihre Gesundheit!

Bei Similasan-Präparaten sind
keine Nebenwirkungen bekannt. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.



Similasan

www.similasan.ch



Fit in den Frühling

Die Frühjahrsmüdigkeit ist ein sicheres Zeichen, dass Körper und Seele in den langen und dunklen Wintermonaten ausgelaugt wurden und dringend eine Starthilfe benötigen. Meist zeigt zudem der Blick auf die Waage, dass sich einige überzählige Pfunde angesammelt haben. Dass man sich nicht auf Hau-Ruck-Diäten einlassen sollte, gehört sozusagen schon zur Allgemeinbildung.

Wir fühlen uns müde und abgeschlagen und das nicht ohne Grund:

- Lichtmangel in den Wintermonaten und damit verbunden eine geringere UV-Strahlung wirken sich auf die Psyche und die körperliche Leistungsfähigkeit negativ aus. Die Tage werden wieder länger, dadurch kommt zusätzlich der Tag-Nacht-Rhythmus durcheinander.
- Einseitige Ernährung und häufige Infekte in den Wintermonaten bringen unser Immunsystem durcheinander. Zusätzlich können sich Defizite in der Vitamin-, Mineralstoff- oder Spurenelementversorgung eingestellt haben.
- Der Temperaturwechsel und die Umstellung auf die wärmere, hellere Jahreszeit kann zu Kopfschmerzen, Schwindel oder Kreislaufbeschwerden führen.
- Gesundheitspflege führt nur dann zum Erfolg, wenn sie den Menschen als Ganzheit umfasst. Es müssen also **günstige Bedingungen für Körper, Geist und Seele** bestehen. Dazu gehören u.a. eine gesunde ausgewogene Ernährung, ausreichende Bewegung, Abbau von Stressfaktoren, genügend Schlaf und saubere Umweltbedingungen.

Mit einer **ausgewogenen Ernährung, viel Vitaminen und Ballaststoffen** kann der „Frühjahrs-müdigkeit“ wirksam vorgebeugt werden. Wer fit für den Frühling werden möchte, sollte sein Essverhalten ändern und dabei auf fettarme Kost achten.

Neben **täglicher Gymnastik** gehört Sport zur regelmäßigen Gesundheitsvorsorge. Die Ausdauer und Beweglichkeit wird gefördert, der Stoffwechsel, die Durchblutung und die Körperabwehr angeregt, der Herzmuskel gekräftigt und allmählich das körperliche, indirekt auch das geistige Leistungsvermögen und allgemeine Wohlbefinden verbessert. Regelmäßige körperliche Bewegung in frischer Luft ist das beste Lockerungsmittel gegen Verkrampfung und Unruhe.

Gerne geben wir Ihnen weitere wertvolle Tipps zum Thema „Fit in den Frühling“ und beraten Sie gerne in unserem Geschäft!

Tipps für den Frühlingsstart:

Starten Sie mit einem Glas
Multivitaminsaft in den Tag
(z.B. Biotta)

Nehmen Sie zum Frühstück
ein Müsli mit frischem Obst
zu sich

Trinken Sie täglich zwei Liter Wasser,
schwach gesüßten Früchtetee oder
verdünnte Fruchtsäfte

Unterstützen Sie Ihre Bemühungen
mit einem Stärkungsmittel aus
unserem Fachgeschäft

Verzichten Sie auf fette Wurst
und Käsesorten, bevorzugen Sie
statt dessen magere Wurst und
fettreduzierten Käse

Beginnen Sie ihr Training mit einer
Aufwärmphase und gezielten
Gymnastikübungen



Feines Haar
spürbar kräftiger und schön.



Malven-Shampoo - das sanfte Pflegeshampoo für feines, empfindliches Haar (für Mutter und Kind).

Malven-Conditioner - der pflegende Sprühbalsam für Schutz, spürbar mehr Volumen und natürlichen Glanz.

Hirs-Intensive Care - die ultrareichste Intervall-Pflegekur für sichtbar mehr Volumen, Spannkraft und natürliche Ausstrahlung.

RAUSCH - die Kraft der Kräuter für Ihr Haar



HERBAL AROMATICS FROM SWITZERLAND



5 ELEMENTS
BATH AND SHOWER



Die Bade- und Duschserie "5 Elements" basiert auf dem chinesischen Schöpfungszyklus "Feng Shui". Wohltuende, entspannende Dusch- & Badegels in den Duftnoten "Wood", "Fire", "Earth", "Metal" und "Water".

250 ml Fr. 14.80

Erhältlich in Drogerien und Apotheken
Herboristeria, 6031 Ebikon