

Wellness

Fit in den Frühling

Tipp

Liebe Kundin, lieber Kunde

Fit in den Frühling heisst jetzt die Devise. Lassen wir die graue und müde Zeit des Winters hinter uns!

In dieser Ausgabe des Wellness-Tipps erfahren Sie mehr über die Themen Entschlackung und Sport.

Sie finden Tipps und Tricks für ein ganzheitliches Wohlbefinden und eine umfassende Gesundheit, wie Sie den Frühling optimal geniessen können.

Ihr Fachgeschäft

Gutschein

Beim Kauf eines
Basica instant
erhalten Sie
Fr. 3.- Ermässigung

Gültig bis 30. Juni 2003
(solange Vorrat)
Jura Apotheke Eichenberger AG

Gutschein

Bei Abgabe dieses Gutscheins erhalten Sie
beim Kauf einer Daylong Sonnencreme
**eine Daylong Apres
Lotion à 50ml GRATIS**

Gültig bis 30. Juni 2003
(solange Vorrat)
Jura Apotheke Eichenberger AG

Gutschein

Beim Kauf eines Herbaderm Produktes er-
halten Sie mit diesem Gutschein eine
**Herbaderm Körper Lotion
oder Douche à 50ml**

Gültig bis 30. Juni 2003
(solange Vorrat)
Jura Apotheke Eichenberger AG

Gutschein

Gegen Abgabe dieses Bons erhält jede Kundin
am Samstag, 10. Mai 2003 eine blumige
**Muttertags-
Überraschung**

(solange Vorrat)
Jura Apotheke Eichenberger AG

Stress? Wadenkrämpfe? Schlafstörungen?

Wadenkrämpfe, Schlafstörungen, Nervosität und Müdigkeit können Anzeichen von Magnesium-Mangel sein. Magnesium Biomed hilft.



Vertrieb: Biomed AG, 8600 Dübendorf

MAGNESIUM BIOMED
hilft bei Magnesium-Mangel

In Apotheken und Drogerien erhältlich.
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.
www.biomed.ch

BioMed
Natur & Wissen

Gönnen Sie Ihrer Haut eine Frühjahrskur.

Das Herbaderm Wellness-Bag von RAUSCH.

Herbaderm



Fr. 28.90

Erhältlich in Ihrer Drogerie

Beim Kauf eines RAUSCH- oder Herbaderm-
produktes erhalten Sie **gratis**
eine Herbaderm Reiselube à 50 ml

im Wert von

Fr. 3.80



Die Sonne wird immer stärker. Daylong auch.

www.spirig.ch

Neu 50+



Hochwirksamer Sonnenschutz.

partner der krebsliga schweiz

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

spirig

Nur nicht sauer werden!

**Basische Mineralstoffe
helfen, der Übersäuerung
im Körper entgegenzuwirken,
indem schädliche Säuren
neutralisiert werden.**



Basica®, die tägliche Nahrungsergänzung für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt, ist als Mineral-salzpulver, als Tablette oder als Instant-Pulver mit fruchtigem Orangengeschmack in allen Apotheken, Drogerien und Reformhäusern erhältlich.

Einen ausführlichen Säure-Basen-Ratgeber erhalten Sie kostenlos unter:

-  Basica®, Doetsch Grether AG
Postfach, 4002 Basel
-  Tel. 0800 80 40 42 (gebührenfrei)
-  info@basica.ch
www.basica.ch



Basica®

IHR TÄGLICHER AUSGLEICH



Entschlackung

Der Körper wird durch die heutige, moderne Ernährung belastet. Daher ist es wichtig, ihn jährlich zu «entgiften». Wir bieten Ihnen hochwirksame und einfach anzuwendende Naturheilmittel und Tipps an, die sich für eine Entschlackungskur gut eignen. Einzelne Pflanzentinkturen, diverse Säfte wie auch umfangreiche Kur-Programme fördern die Entschlackung.

Dabei müssen drei wichtige Faktoren bei allen Kuren berücksichtigt werden:

1. Die Nahrung sollte sich primär auf Flüssigkeit beschränken, damit die reinigende Nierentätigkeit angeregt wird.

2. Natürliche Produkte wie Tees, Säfte und diverse pflanzliche Tabletten reinigen das Blut, entgiften die Leber und entschlacken so den Körper.
3. Eine ausreichende Versorgung von Mineralstoffen muss sichergestellt werden. Durch den ernährungsbedingten latenten Säureüberschuss, der bei 80% der Bevölkerung aufzuweisen ist, ist die Einnahme von spezifischen basischen Mineralsalzmischungen empfehlenswert.

Gerne geben wir Ihnen weitere wertvolle Tipps zum Thema «Entschlacken» und beraten Sie in unserem Geschäft!

Jetzt Aktuell

Magnesium Biomed



Magnesium Biomed enthält Magnesium in einer Form, die vom Körper gut und in ausreichender Menge aufgenommen wird. Magnesium Biomed wird unter anderem verwendet zur Deckung eines erhöhten Bedarfs, z.B. während des Wachstums, im Hochleistungssport und während der Schwangerschaft und Stillzeit, bei magnesiumarmer Ernährung, Wadenkrämpfen, Muskelzuckungen und rastlosen Beinen. Magnesium Biomed ist erhältlich als Brausetabletten (zuckerfrei), Trink-Granulat, Tabletten (zuckerfrei) und Dragées.

Demovarín



Müde und schmerzende Beine? Demovarín bringt rasche Linderung bei Venenbeschwerden im Zusammenhang mit Krampfadern wie Schmerzen, Schweregefühl, geschwollene Beine und Wadenkrämpfe. Demovarín gibt es als hautpflegende Emulsionssalbe bei trockener Haut oder als kühlendes Gel während den heißen Sommertagen. Demovarín dringt rasch ein und kann beim Tragen von Stütz- oder Kompressionsstrümpfen verwendet werden.

Voltaren



Zur Behandlung von Sport- und Unfallverletzungen gibt es jetzt Voltaren Dolo® Emulgel Dispenser. Das Emulgel wirkt entzündungshemmend, abschwellend und schmerzstillend bei Prellungen, Verstauchungen sowie Zerrungen. Auch durch seine kühlenden Eigenschaften bewirkt es eine rasche Linderung der Schmerzen. Voltaren Dolo® Emulgel zieht schnell ein und trocknet die Haut nicht aus. Es ist das erste Emulgel, das in einem praktischen Dispenser mit stossfester Verpackung präsentiert wird. Dadurch wird das Ausfließen verhindert. Ein Muss für jede Sporttasche!



Sportlich in den Frühling



Sobald die Sonne herauskommt, beginnt wieder die Saison der Ausdauersportler – Laufen, Radfahren, Inline Skating. Leider beginnt damit auch wieder die Saison der Knieschmerzen und anderen Beschwerden. Der Grund für das schmerzhaft frühlingserwachen ist meist, dass man sich übernimmt. Im Herbst war man in Bestform, doch durch die Winterpause lassen die Leistungen nach und man darf nicht mit demselben Anspruch in die neue Saison starten. Auch wenn Sie im Winter aktiv mit Schwimmen oder Langlauf waren: Die Sommersportarten belasten Muskulatur und Gelenke anders. Die meisten treiben den Sport im Sommer intensiver und ruhen über die kalte Jahreszeit etwas aus. Sie müssen sich erst wieder an die Leistungsfähigkeit des vergangenen Sommers heranarbeiten. Lassen Sie es also langsam angehen:

Läufer drehen ihre ersten Runden deutlich unter dem Kilometerschnitt des Vorjahres. Legen Sie zusätzliche Gehpausen ein und wählen Sie für den Start eine relativ kurze Strecke. Nähern Sie sich langsam wieder den Streckenlängen an.

Radler meiden das grosse Kettenblatt und fahren relativ langsam und mit verhältnismässig hoher Trittfrequenz. Achten Sie auch auf die korrekte Sitzposition. Meiden Sie in den ersten Trainingstagen zu schwere Anstiege.

Inline Skater lassen es ebenfalls langsam angehen. Suchen Sie sich ebene Strecken, fahren Sie sich langsam ein und gönnen Sie sich die eine oder andere Pause.

Müde, schmerzende Beine?

Demovarin

Bei Venenbeschwerden wie Krampfadern, müden, schweren und geschwollenen Beinen.

- ▶ kühlt angenehm
- ▶ erfrischt strapazierte Beine
- ▶ lindert Schmerzen
- ▶ zieht rasch ein

Verlangen Sie eine gratis Probegrösse



Demovarin – als hautpflegende Emulsionssalbe oder kühlendes Gel.

Democal
1701 Fribourg

Dies ist ein Heilmittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



NEU
von Voltaren Dolo®

Hilft gegen Prellungen.
Voltaren Dolo Emulgel Dispenser

Voltaren Dolo® Emulgel im praktischen Dispenser: Der Schmerz-Experte bei Sportverletzungen.

Der Wirkstoff Diclofenac:

- wirkt gegen Schmerzen
- hemmt die Entzündung
- fördert die Heilung

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

NOVARTIS