

Frühlingserwachen – oder putzen Sie schon?



Die Tage werden länger, Vogelgesang am Morgen, das Thermometer wird mal wieder zweistellig, erste Insekten im Sonnenlicht und überhaupt: Sonnenstrahlen sind das Adrenalin für unsere Seele, die Laune mancher Mitmenschen steigt und im Miteinander erfahren wir manch positive Begegnung!

Sehr häufig findet dieser plötzliche Energieschub sein Ventil in dem unaufschiebbaren Bedürfnis, Heim und Hof einer gründlichen Reinigung zu unterwerfen. Und so erfahren viele, in den Wintermonaten brachliegende Ecken und vom Winterblues überzogene Fensterscheiben, eine ungeahnte Zuwendung und persönliche Widmung.

Böse Zungen behaupten ja, dass man(n) noch viel mehr leisten könnte, wenn da nicht häufig die beschriebene Frühjahrsmüdigkeit so viele agile Hände am Tun hindern würde. Stimmt, Frühjahrsmüdigkeit ist ein Phänomen, dessen Erklärungsversuche mit Hormonanpassungen infolge veränderter Tageslänge und Blutdruckänderungen infolge immer noch schwankender Außentemperaturen ansatzweise greifen.

Es gibt kein Patentrezept gegen Frühjahrsmüdigkeit. Folgende Tipps für einen kleinen inneren Frühjahrsputz können Ihnen helfen, mit dieser jahreszeitlichen Herausforderung (und zur Freude aller Putzbegeisterten) besser klarzukommen:

Gehen Sie so oft wie möglich raus in die Natur, tanken Sie Licht und Energie durch Bewegung. Erhöhen Sie Ihre Flüssigkeitsmenge über den Tag, z. B. mit Brennnesseltee, der den Stoffwechsel anregt. Möchten Sie Ihrer Leber etwas Gutes tun, dann ist Mariendistel-extrakt ideal, um den Frühjahrsputz dieses so wichtigen Stoffwechselorgans anzustoßen.

Zur Anregung des Stoffwechsels gehört auch eine funktionierende Verdauung – Akazienfasern unterstützen Sie dabei hervorragend. Für alle, die den Säure-Basenhaushalt unterstützen wollen, gibt es entsprechende Tabletten bzw. Pulver, die dabei behilflich sind. Lassen Sie bitte Ihren Vitamin-D-Spiegel bestimmen, damit Sie ein Defizit aus den Wintermonaten spätestens jetzt ausgleichen.

Wir begleiten Sie sehr gerne durch Ihr persönliches Frühlingserwachen und freuen uns auf Ihre interessierten Fragen und Wünsche!

Herzliche Grüße

Ihr *Alfred Bied*



ACC akut 600mg
Hustenlöser
Brausetabletten
Acetylcystein
20 Brausetabletten N1

38% SPAREN
Angebot: **12,95€**

ACC akut 600mg Hustenlöser
20 Brausetabletten | statt 20,99€*



22% SPAREN
Angebot: **10,95€**

Mucosilent GEGEN REIZHUSTEN
100ml | statt 13,95€*
(1l = 109,50€)



22% SPAREN
Angebot: **12,45€**

HYLO COMOD Augentropfen
10ml | statt 15,95€*
(1l = 1.245,00€)



33% SPAREN
Angebot: **13,45€**

Dicloforte 20mg/g Gel
100g | statt 19,99€*
(1kg = 134,50€)

Jetzt Emotionen zeigen mit DracoEmotion.

NEU
in der
Apotheke



Angebot je: **6,95€**

Gefühle zum Mitgeben. Nur in der Apotheke.

- Wundkissen verklebt nicht mit der Wunde
- Schmerzarm zu entfernen – dank hautfreundlichem Silikonkleber
- Wasserabweisend und atmungsaktiv

DracoEmotion Pflaster
Glück, Freude, Liebe oder Trost
je 5 Stück





H&S Arzneitee Kamillenblüten, Salbeiblätter oder Pfefferminzblätter
je 20 Beutel | statt je 3,95€*

je **25% SPAREN**
Angebot je: **2,95€**

je **22% SPAREN**
Angebot je: **6,95€**

Refluthin bei Sodbrennen
Frucht oder Minze
je 16 Kautabletten | statt je 8,95€*



Vitamin B-Komplex-ratiopharm
120 Kapseln | statt 43,39€*

32% SPAREN
Angebot: **29,45€**

MAGNESIUM Diasporal 400 EXTRA direkt
50 Sticks | statt 24,36€*

22% SPAREN
Angebot: **18,95€**

visomat comfort eco Oberarm-Blutdruckmessgerät
1 Stück | statt 44,50€*

26% SPAREN
Angebot: **32,95€**

ZINK HEVERT 25 mg Zn
100 Kapseln | statt 19,99€*

25% SPAREN
Angebot: **14,95€**

Stilaxx Hustenstiller Isländisch Moos
200 ml | statt 17,59€*
(1l = 67,25€)

24% SPAREN
Angebot: **13,45€**

Cetaphil Feuchtigkeitscreme
456 ml | statt 28,95€*
(1l = 49,23€)

22% SPAREN
Angebot: **22,45€**

VoltaDexibu Schmerztabletten 200 mg
20 Filmtabletten | statt 12,19€*

22% SPAREN
Angebot: **9,45€**

Loceryl Nagellack GEGEN NAGELPILZ
3 ml | statt 37,49€*

20% SPAREN
Angebot: **29,95€**

GEMEINWOHL-ÖKONOMIE

Unser Wert des Monats:
Hilfsbereitschaft

Ich achte darauf, was gebraucht wird, und biete meine Unterstützung/Begleitung respektvoll an. Ich erlaube anderen, mir gegenüber hilfsbereit zu sein.

Was bedeutet das für uns?

Umsichtig sein, seinem Gegenüber genau zuhören oder genau hinsehen, um die echten Bedürfnisse zu erkennen: dafür braucht es eine Haltung der Offenheit und Toleranz. Und die Dankbarkeit als Antwort tut beiden Seiten gut.

NEU

Bestens-vorbereitet auf die Pollensaison!

Optilegra Augentropfen
5 ml | statt 15,97€*
(1l = 2.490,00€)

22% SPAREN
Angebot: **12,45€**

Allegra Allergietabletten
20 Stück | statt 13,08€*

24% SPAREN
Angebot: **9,95€**

MOMETAHEXAL Heuschnupfenspray
18 g | statt 22,24€*
(1 kg = 830,56€)

33% SPAREN
Angebot: **14,95€**

Bepanthen AUGEN- UND NASENSALBE
2x5 g | statt 8,48€*
(1 kg = 645,00€)

24% SPAREN
Angebot: **6,45€**

BLEPHACLEAN STERILE KOMPRESSEN
20 Stück | statt 11,95€*

21% SPAREN
Angebot: **9,45€**