

# Glanzzlicht

GRATIS ANGEBOTS-MAGAZIN UND MEHR!

03.03. – 08.03. ThermaCare®  
Woche  
**20% Rabatt-Aktion\*\***  
+ 2,00 € Rabatt

10.03. – 15.03. La Roche Posay  
Woche  
**20% Rabatt-Aktion\*\***  
+ **Gratis-Zugabe**

17.03. – 22.03. Diabetes Woche: Contour®  
Next & Contour® Care  
**Rabatt-Aktion\*\***  
+ **Tausch-Aktion**

24.03. – 29.03. Vichy Gesichtspflege  
Woche  
**15% Rabatt-Aktion\*\***  
+ 10,00 € Rabatt

31.03. – 05.04. OMNI-BiOTIC®  
Woche  
**25% Rabatt-Aktion\*\***

07.04. – 12.04. Eucerin® Kosmetik  
Woche  
**20% Rabatt-Aktion\*\***

14.04. – 19.04. Oster-Geschenk  
Woche  
**Gratis-Zugabe\*\***  
bei einem Einkauf ab 50,00 €. Nur für freiverkäufliche Artikel.

21.04. – 26.04. Kosmetik Woche  
**Gratis-Behandlung\*\***  
Bei einem Einkauf von Kosmetikprodukten ab einem Wert von 100,00 €.

28.04. – 03.05. Draco Woche:  
Verbandstoffe und  
Wundversorgung  
**30% Rabatt-Aktion\*\***

+ GRATIS  
GESICHTS-  
REINIGUNG

+ GRATIS  
BLUTZUCKER-  
MESSGERÄT

+ GRATIS  
DEKORATIVER  
TEELICHT-  
HALTER

+ GRATIS  
BABOR  
KOSMETIK-  
BEHAND-  
LUNG

Mit unseren  
Angeboten sparen  
Sie bis zu

**60%\***

\*Berechnet auf UVP bzw. AVP. Nur für freiverkäufliche Arzneimittel.

**Dehnungsstreifen**

Positiv beeinflussen

**Waldbaden**

Mit Baumölen den Wald nach Hause holen

**Hund & Katze**

Parasiten vorbeugen

\*\*Solange der Vorrat reicht. Nicht kombinierbar mit anderen Angeboten und Aktionen. Nur für freiverkäufliche Arzneimittel. Nähere Informationen erhalten sie vor Ort in unserer Apotheke und in unserem Glanzlicht Magazin.

Apotheke Marbaise  
**KAISERWIESEN**  
Öffnungszeiten:  
Mo.–Sa., 8.00–19.00 Uhr



**WHATSAPP-NEWSLETTER**  
abonnieren & keine Angebote  
mehr verpassen!

... DENN GESUND MACHT  
**APOTHEKE**  
*Marbaise*  
GLÜCKLICH



# Liebe Kundinnen und Kunden,

## Von Fastenkuren, Bandscheiben und Bauchplatschern

**der Frühling steht langsam in den Startlöchern und wir alle freuen uns auf längere Tage und mehr Sonne. Es ist an der Zeit wieder vor die Tür zu gehen und aktiv zu werden. Passend dazu habe ich mich dieses Mal mit dem Thema Anti-Aging beschäftigt.**

Dabei fiel mir das Buch „Der zweite Code“ von Peter Spork in die Hände. Der Autor befasst sich mit dem Thema Epigenetik, das heißt die Entwicklung unserer Zellen und damit auch von Krankheiten, die Beeinflussung unserer Genaktivität und die Steuerung unseres Erbgutes. Ein wirklich faszinierendes Thema. Jeder möchte ja bekanntlich lange und gesund leben und bis ins hohe Alter noch fit und rüstig sein.

Zellen bei. Wir können uns außerdem jeden Tag auf fit und gesund programmieren und diese Botschaft an unsere Zellen schicken, anstatt morgens beim Aufstehen schon zu lamentieren, dass alles weh tut und dass das ja jeden Tag schlimmer wird. Probieren Sie das mit der Einstellung einmal aus!

Als 51-jähriger Vater eines 7-jährigen Jungen stellt mich das Thema Anti-Aging und Fitness jeden Tag vor neue Herausforderungen. Remy weiß überhaupt nicht wohin mit seiner Energie, aber ich habe mir sagen lassen, das sei wohl normal in seinem Alter. Als Remy kürzlich eines Abends eine ca. 10 Meter große Deckenhöhle in seinem Kinderzimmer gebaut hatte, bat er mich einzutreten und mit ihm 3 Fragezeichen zu hören. Ich sah mir den 25 cm breiten und 80 cm hohen Eingang zur Höhle eine Weile an und fragte Remy ob er schon eine Idee hätte, wie ich da durch passen sollte. Nach einigen Diskussionen und erfolglosen Ausreden, zwängte ich mich hindurch und verbrachte dann 2 entspannte Stunden in der Höhle. Beim Herausschälen hatte ich das Gefühl, meine Bandscheibe und 2-3 Lendenwirbel in der Höhle vergessen zu haben, aber ich ließ mir nichts anmerken.

Remy lässt keine Gelegenheit aus, um mir in Sachen Altersunterschied eins mitzugeben, da teilt er gerne großzügig aus, aber das spornt mich jedes Mal nur noch mehr an, meine Fitness zu verbessern und meine Einstellung zu überdenken. Außerdem weiß ich, dass es seine Art ist, mir zu zeigen, dass er seinen Papa liebt.

Als wir eines Abends im Wellenbad waren, vergnügte ich mich mit Remy beim 1 Meter-Brett-Springen. Ich beschloss, nach gefühlt 35 Jahren mal wieder einen Köpfer mit richtig Schmackes zu versuchen. Kennen Sie das auch? Sie haben den Bewegungsablauf noch verinnerlicht und sehen ihn ganz klar vor Ihrem geistigen Auge. Sie fühlen sich sofort noch einmal 15 Jahre alt und legen euphorisch los. Das Problem ist nur, dass der Körper sich in den letzten 30 Jahren etwas verändert hat. Dies hatte zu Folge, dass ich zwar schulmäßig eingetaucht war, aber vergessen hatte, den Rest des Körpers auch im richtigen Winkel ins Wasser mitzunehmen. Auf Deutsch: Es war ein übler Bauchplatscher. Der kleine Dreikäsehoch lachte mich unfassbar dreckig vom Beckenrand aus und legte nach: „Aaaalter, das hat wehgetan.“ Mit etwas schmerzverzerrtem Gesicht entgegnete ich ihm, dass damit dann auch die Familienplanung definitiv abgeschlossen sei. Aber auch in solchen Momenten versuche ich, mich auf Verjüngung und nicht auf Altersbeschwerden zu programmieren. Ich ignoriere die nächtlichen Toilettengänge und das Einrasten des Fahrgestells beim Aufstehen und versuche mit Fiona lange Spaziergänge einzubauen. Das 16/8 Fasten habe ich allerdings wieder aufgegeben, nachdem ich wohl durch einen Flüchtigkeitfehler die beiden Zahlen falsch rum interpretiert hatte. Wäre ja auch zu schön gewesen, wenn man die Verjüngung der Zellen nur dadurch einleiten könnte, indem man darauf verzichtet, im Schlaf zu essen.

Ich wünsche Ihnen einen tollen Start in den Frühling und versuchen Sie es doch einfach mal, denken Sie sich jung!

Herzlichst

Ihr Marcel Marbaise

*Alter ist eine Frage des Geistes und nicht der Materie. Wenn es dir nichts ausmacht, spielt es auch keine Rolle.*

Mark Twain,  
Amerikanischer Schriftsteller,  
1835–1910

Und jeder weiß, wie wichtig eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse, viel Wasser, reichlich Bewegung, dafür aber möglichst wenig Fett, Zucker und Alkohol ist. Darüberhinaus wirken sich aber zahlreiche andere Faktoren auf unser Erbgut und unsere Gesundheit aus. Babys und Kleinkinder nehmen beispielsweise Emotionen und den Stress der Mutter auf und können dadurch im späteren Leben Krankheiten entwickeln. Auch im Erwachsenenalter können sich unsere Zellen durch Erlebnisse wie Angst, Wut oder Trauer stark verändern.

Aber durch einen gesunden Lebensstil, Ausdauersport und gesundes Essen können wir diesen Veränderungen entgegenwirken.

Auch ein ausreichender Schlaf von 7–8 Stunden mit mindestens 1 Stunde Tiefschlaf ist essentiell für die Regeneration unseres Körpers und unserer Zellen. Außerdem spielen soziale Bindungen und Freundschaften eine sehr große Rolle dabei, wie wir altern. Auch Fastenkuren wie 16/8 und die richtige Einstellung tragen entscheidend zum Wohl unserer

## Mitmachen und gewinnen!

### Rätsel-Spaß mit Marbaise

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Rätseln und freuen uns auf Ihre zahlreiche Teilnahme. Aus allen Teilnehmern wird der Gewinner des folgenden Preises gezogen:

**1x EINKAUFSGUTSCHEIN IM WERT VON 50,00 €**

**Senden Sie das Lösungswort per E-Mail an:**

gewinnspiel@marbaise.de oder tragen es in die Lösungskarte, die in der Apotheke ausliegt, ein und geben die Karte in der Apotheke ab oder senden Sie diese an unsere Postadresse. Einsendeschluss ist der 30.04.2025. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

elektr. Umspanner (Kw.)	Neustart des Computers	poetisch: Wohlgeruch	Stadt in Ost-hessen	▼	Gesäß	Nebenfluss der Oise	ital. Tonsilbe (C)	▼	Atmungsorgane	Schreibflüssigkeit
▶	7	▼	6		Med.: Er-wachsen	▶	4	2		
plötzl. Auftreten d. Hautausschlags			9						Beiname Eisen-howers	
Einzelvortrag					zeit-gemäß		Wachol-der-brannt-wein	▶		3
▶	12		11	übertrag-bare Er-krankung	▶	10		5		
Wäschestück		Stamm-mutter, Vorfahrin	▶	1			ugs.: nein	▶		8

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

2025-466-002





## Fionas Welt

### Junghund-Weisheiten

Halli hallo!! Ich bin wieder da!  
Ja, ich die kleine Fiona – euer Flitzeflummi!

Und ja, diesen Beinamen habe ich mir hart erarbeitet. Zugegebenermaßen war das Erarbeiten des Namens leichter, als ihn jetzt zu behalten. Ich werde schließlich schon drei Jahre alt im Mai. Da geht nicht mehr alles so schnell ... ach, wem mache ich da etwas vor – ich bin ein genauso schneller Flitzeflummi wie immer. Leider sind nicht alle daran so interessiert wie ich.

Viele Menschen denken ja, dass wir Hunde uns immer verstehen müssen. Allein das ist schon nicht ganz richtig. Ich kenne da einige Hunde, die ich nicht wirklich mag. Und da das Frauchen das schon weiß und mich dann an die Leine nimmt, kann ich das auch so richtig schön zeigen. Da stelle ich schon mal die Haare im Nacken und zeige meine schönen weißen Zähne. Kann ja nix passieren, das Frauchen passt ja auf. Das ist super.

Noch schlimmer ist aber, wenn die Menschen denken, dass wir auch immer miteinander spielen wollen. Wir sind wirklich nicht alle gleich. Ich zum Beispiel flitze ja gerne, wie ihr schon wisst. Aber wenn ich ehrlich bin, dann auch nur bei den Hunden, bei denen ich der schnellere im Rennen bin. Sonst ist es doof, wenn die ganz großen Hunde mit ihren langen Beinen ganz easy an mir vorbei ziehen. Die muss ich dann ein bisschen reinlegen, indem ich durch ganz engstehende Baumstämme durchflitze. Da können die Großen dann nicht hinterher. Man muss eben immer seine Schwächen zu Stärken machen.

Wo der Spaß mit anderen Hunden aber absolut aufhört, ist beim Bällchen. DAS IST MEINS!!! Das kann ich nicht genug betonen. Ich teile mein Leckerchen, meine Couch und auch gerne das Frauchen (wer es haben will, meldet sich einfach ...), aber nicht mein Bällchen. Da kann auch meine beste Hundefreundin nicht mit mir reden. Zum Glück akzeptiert man aber auch unter Hundefreunden die Eigenheiten des anderen und meine Emma lässt mich dann irgendwann in Ruhe und freut sich auf das nächste Treffen ohne Bällchen. Ich liebe Labradore einfach!

So, jetzt muss ich aber wieder los zum Spielen mit Emma! Und denkt dran, auch wir sind nicht alle gleich und müssen uns nicht immer verstehen. Aus dem Weg gehen ist manchmal auch sehr ok. Und wenn draußen etwas superschnell an euch vorbeizischt, dann bin das wie immer ich!

Euer Flitzeflummi  
Fiona



## Ihr Horoskop März–April 2025

### FISCHE (20.2.–20.3.)

Ihr Einsatz in Freundschaften ist sicher mehr wert als ein Danke-schön. Doch mehr werden Sie nur erhalten, wenn Sie auch bereit sind, Forderungen zu stellen. Ergeben sich neue finanzielle Chancen, sollten die ergriffen werden. Sie haben schließlich lange genug gewartet.

### WIDDER (21.3.–20.4.)

Sehen Sie sich vor unüberwindbare Hindernisse gestellt, sollten Sie sich mit anderen austauschen. Dann werden Sie ganz neue Möglichkeiten erkennen. Bringen Sie mehr Abwechslung in Ihren Alltag, verschieben Sie aber Geldgeschäfte in den April

### STIER (21.4.–20.5.)

Bleiben Sie in Verhandlungen selbstbewusst und lassen Sie sich nicht bluffen. Wenn man Ihnen jetzt entgegenkommt, muss das nicht nur an Ihrer freundlichen Art liegen. Überlegen Sie auch, was sich die anderen davon versprechen.

### ZWILLINGE (21.5.–21.6.)

Die Kritik anderer enthält wertvolle Anregungen: Vielleicht finden Sie dadurch bessere Möglichkeiten, sich darzustellen und sich zu behaupten. Bei all den Anforderungen des Alltags sollten Sie ein wenig auf Ihre Gesundheit achten. Übertreibungen könnten sich besonders zum Monatswechsel rächen.

### KREBS (22.6.–22.7.)

Es stehen zwar keine großen Umbrüche an, aber einige kleine Kurskorrekturen werden Sie nun wohl vornehmen. Körperlich geraten Sie im April an die Grenzen Ihrer Belastbarkeit. Anstatt sich weiter zu verausgaben, sollten Sie Ihre Kräfte lieber schonen.

### LÖWE (23.7.–23.8.)

Ist es Ihnen wichtig, Ihre Aufgaben perfekt zu erledigen, werden Sie sich nur von Kleinigkeiten aufhalten lassen. Akzeptieren Sie, was sich Ihnen bietet – mehr Glück lässt sich nicht erzwingen. Und vergewissern Sie sich zum Monatswechsel zweimal, was man von Ihnen erwartet

### JUNGFRAU (24.8.–23.9.)

Jetzt bloß keine übertriebenen Ansprüche stellen! Da Sie mit Ihren Ideen bei Vorgesetzten und dem Partner nur schwer landen können, sollten Sie zumindest den Monatswechsel abwarten, bevor Sie Ihre Vorschläge auf den Tisch legen.

### WAAGE (24.9.–23.10.)

Wenn Ihr Vertrauen enttäuscht wurde, müssen Sie daraus die Konsequenzen ziehen. Lassen Sie aber nicht zu, dass Ihnen die Sache immer noch die Laune verdirbt. Greifen Sie lieber die positiven Impulse auf, die sich im April ergeben.

### SKORPION (24.10.–22.11.)

Alltagsstress lässt sich leichter vermeiden als Sie sich vorstellen können. Nicht alle Ihrer Bemühungen sind notwendig. Machen Sie eine kleine Rückschau auf die letzten Monate. Was Sie nun über sich erkennen, wird später nützlich sein.

### SCHÜTZE (23.11.–21.12.)

Anstatt gute Argumente vorzubringen, werden Sie die Lage eher klären, wenn Sie zuhören und mehr auf die Stimmung Ihres Gegenübers eingehen. Machen Sie Mitte März den ersten Schritt zur Versöhnung, brauchen Sie nicht mit weiteren Spannungen zu rechnen.

### STEINBOCK (22.12.–20.1.)

Ob in der Liebe oder im Geschäft: Was Sie in den letzten Monaten begonnen haben, kommt jetzt nur noch zögernd voran. Am Ball zu bleiben lohnt sich trotzdem. Achten Sie aber auf klare Absprachen und bleiben Sie beruflich bei überschaubaren Lösungen.

### WASSERMANN (21.1.–19.2.)

Haben Sie Verpflichtungen übernommen, die Ihnen jetzt zu schwer erscheinen? Einen Teil davon abzugeben ist sicher leichter als Sie denken. Zum Monatswechsel sollten Sie nicht jedes kritische Wort, das an Sie gerichtet ist, gleich auf die Goldwaage legen.

# Angebote

Ich bin *fit & aktiv*

## ORTHOMOL CHONDROPLUS

Granulat/Kapseln  
30 St.

Mikronähr-  
stoffe für  
Knorpel und  
Knochen.



statt 67,99 €\*\*\*  
**54,39 €**

**20%**  
günstiger

## HYLO COMOD® AUGENTROPFEN 2x 10 ml

Befeuchtende  
Augentropfen, bei  
Fremdkörpergefühl,  
brennenden oder  
tränenenden Augen,  
mit Kontaktlinsen  
verträglich, ohne  
Konservierungsstoffe.



statt 28,95 €\*\*\*  
**20,98 €**  
1l = 1.049,00 €

**27%**  
günstiger

## BASICA® COMPACT

Tabletten  
360 St.\*

Basische  
Tabletten  
mit Mineral-  
stoffen und  
Spurenelementen.



statt 40,50 €\*\*\*  
**30,98 €**

**23%**  
günstiger

## PARACETAMOL- RATIOPHARM® 500 mg

Tabletten\*\* 20 St.\*



statt 3,99 €\*\*\*  
**1,79 €**

**55%**  
günstiger

## CETIRIZIN HEXAL®

Filmtabletten 20 St.\*



statt 9,70 €\*\*\*  
**4,49 €**

**53%**  
günstiger

## CETIRIZIN HEXAL®

Filmtabletten 50 St.\*



statt 21,79 €\*\*\*  
**8,98 €**

**58%**  
günstiger

## VITAMIN B-KOMPLEX- RATIOPHARM® Kapseln

120 St.

Nahrungs-  
ergänzung  
mit 8 B-Vitaminen.



statt 41,94 €\*\*\*  
**26,98 €**

**35%**  
günstiger

## BEPANTHEN® WUND- UND HEILSALBE

100 g\*



statt 19,39 €\*\*\*  
**12,98 €**  
1 kg = 129,80 €

**33%**  
günstiger

## GRIPPOSTAD® C

Kapseln\*\* 24 St.\*



statt 16,99 €\*\*\*  
**10,98 €**

**35%**  
günstiger

## NASENSPRAY AL 0,1 %

10 ml\*



statt 4,97 €\*\*\*  
**2,89 €**  
1l = 289,00 €

**41%**  
günstiger

## VITAMIN D3 TROPFEN

Eigenmarke  
30 ml



nur **24,95 €**  
1l = 831,67 €

## VOLTAREN SCHMERZGEL FORTE

180 g\*



statt 32,26 €\*\*\*  
**22,98 €**  
1 kg = 127,67 €

**28%**  
günstiger

## DR. THEISS MELATONIN EINSCHLAF- SPRAY

30 ml



statt 11,49 €\*\*\*  
**8,49 €**  
1l = 283,00 €

**26%**  
günstiger

## PRIORIN® Kapseln 120 St.



Zum Diätmanagement bei hormonell  
erblich bedingten Haarwachstumsstö-  
rungen und Haarausfall bei Frauen.

statt 48,99 €\*\*\*  
**41,98 €**

**14%**  
günstiger

## THOMAPYRIN® CLASSIC Tabletten\*\*

20 St.\*



statt 8,69 €\*\*\*  
**4,98 €**

**42%**  
günstiger

## MOVICOL®

Beutel 50 St.



statt 50,08 €\*\*\*  
**34,98 €**

**30%**  
günstiger

**NARATRIPTAN HEUMANN**

bei Migräne 2,5 mg  
Filmtabletten 2 St.\*



Bei Migräne.

statt 8,98 €\*\*\*  
**4,49 €**

**50%**  
günstiger

**Anwendungsgebiet**

Akute Behandlung der Kopfschmerzphasen von Migräneanfällen mit und ohne Aura.

**LORANO® AKUT**

Tabletten 20 St.\*



Bei Allergien.

statt 10,42 €\*\*\*  
**5,49 €**

**47%**  
günstiger

**Anwendungsgebiet**

Zur symptomatischen Therapie der allergischen Rhinitis und der chronischen idiopathischen Urtikaria bei Erwachsenen und Kindern über 2 Jahre.

**DICLOX FORTE**

Gel 100 g\*



Schmerzstillend und entzündungshemmend.

statt 19,99 €\*\*\*  
**10,98 €**  
1 kg = 109,80 €

**45%**  
günstiger

**Anwendungsgebiet**

Zur lokalen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Zerrungen, Verstauchungen oder Prellungen infolge eines stumpfen Traumas.

**VIGANTOL® 1000 I.E.**

**VITAMIN D3** Tabletten  
100 St.\*



Zur Vorbeugung eines Vitamin-D-Mangels.

statt 8,98 €\*\*\*  
**5,79 €**

**35%**  
günstiger

**Anwendungsgebiet**

Zur Vorbeugung gegen Rachitis und Osteomalazie bei Kindern und Erwachsenen. Zur Vorbeugung gegen Rachitis bei Frühgeborenen. Zur Vorbeugung bei erkennbarem Risiko einer Vitamin-D-Mangelkrankung bei ansonsten Gesunden ohne Resorptionsstörung bei Kindern und Erwachsenen. Zur unterstützenden Behandlung der Osteoporose bei Erwachsenen.

**ASS 100 1A PHARMA®  
TAH** Tabletten 100 St.\*



statt 2,86 €\*\*\*  
**1,43 €**

**50%**  
günstiger

**Anwendungsgebiet**

1. Instabile Angina pectoris – als Teil der Standardtherapie. 2. Akuter Myokardinfarkt – als Teil der Standardtherapie 3. Reinfarktprophylaxe 4. Nach arteriellen gefäßchirurgischen oder interventionellen Eingriffen (z. B. nach ACVB, bei PTCA) 5. Vorbeugung von transitorischen ischämischen Attacken (TIA) und Hirninfarkten, nachdem Vorläuferstadien aufgetreten sind.

**RIOPAN MAGENGEL**

Stick-Pack 20 St.\*



Bei Sodbrennen und säurebedingten Magenbeschwerden.

statt 16,48 €\*\*\*  
**10,98 €**

**33%**  
günstiger

**Anwendungsgebiet**

Zur symptomatischen Therapie von Erkrankungen, bei denen die Magensäure gebunden werden soll: Sodbrennen und säurebedingte Magenbeschwerden, Ulcus ventriculi und Ulcus duodeni.

**IBU-LYSIN-RATIOPHARM®  
400 mg** Filmtabletten\*\* 20 St.\*



Bei leichten bis mittelstarken Schmerzen oder Fieber.

statt 10,98 €\*\*\*  
**4,39 €**

**60%**  
günstiger

**Anwendungsgebiet**

Kurzzeitige symptomatische Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen sowie Fieber und Schmerzen im Zusammenhang mit Erkältungen. Kurzzeitige symptomatische Behandlung der akuten Kopfschmerzphase bei Migräne mit oder ohne Aura.

**ACC® AKUT 600 mg**

Brausetabletten 10 St.\*



Zur Schleimlösung bei Husten.

statt 11,97 €\*\*\*  
**5,98 €**  
1 kg = 159,60 €

**50%**  
günstiger

**Anwendungsgebiet**

Zur Verflüssigung des Schleims und Erleichterung des Abhustens bei erkältungsbedingter Bronchitis.

**MOMETHAEXAL®  
HEUSCHNUPFENSPRAY**

18 g\*



Bei Heuschnupfen, antiallergisch und antientzündlich.

statt 22,24 €\*\*\*  
**13,98 €**  
1 kg = 776,67 €

**37%**  
günstiger

**Anwendungsgebiet**

Zur Anwendung bei Erwachsenen zur symptomatischen Behandlung der saisonalen allergischen Rhinitis, nach der Erstdiagnose einer saisonalen allergischen Rhinitis durch einen Arzt, bestimmt.

**DOBENDAN® DIREKT  
FLURBIPROFEN**

Lutschtabletten 24 St.\*



Zur Linderung bei Halsschmerzen.

statt 13,99 €\*\*\*  
**8,49 €**

**39%**  
günstiger

**Anwendungsgebiet**

Zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung bei schmerzhaften Entzündungen der Rachenschleimhaut.

**ASPIRIN® COMPLEX**

Beutel\*\*  
10 St.\*



Bei grippalem Infekt mit Schnupfen oder Fieber.

statt 11,47 €\*\*\*  
**7,79 €**

**32%**  
günstiger

**Anwendungsgebiet**

Zur symptomatischen Behandlung von Schleimhautschwellung der Nase und Nebenhöhlen bei Schnupfen (Rhinosinusitis) mit Schmerzen und Fieber im Rahmen einer Erkältung bzw. eines grippalen Infektes.

**MAGNESIUM VERLA®  
GRANULAT 300 ORANGE**

Granulat  
50 St.



Bei Magnesiummangel.

statt 21,10 €\*\*\*  
**15,98 €**

**24%**  
günstiger

**Anwendungsgebiet**

Nicht für Kinder unter 4 Jahren geeignet. Das Granulat wird in Wasser gelöst und getrunken, gerne auch über den Tag verteilt.



# Angebote

Ich fühl mich *natürlich schön*

## CAUDALÍE PREMIER CRU SERUM 30 ml

NEU



statt 89,90 €\*\*\*

**69,98 €**

11 = 2.332,67 €

**22%**  
günstiger

Neue Langlebigkeitsformel für eine länger jünger aussehende Haut. Das Serum Premier Cru reaktiviert die Jugendlichkeit der Haut und erhöht die Zelleistung. Die hohe Konzentration an Hyaluronsäuren spendet der Haut sofort intensive Feuchtigkeit. Angereichert mit Spannzuckern und einer sichtbaren Wirkung in 3 Minuten und bis zu 6 Stunden, enthält es auch Niacinamid zur Verbesserung der Hautstruktur.

## BABOR EASTER EGG

Ampoule Serum  
Concentrates  
Limited  
Edition  
14x 2 ml



nur **54,90 €**

11 = 1.961,00 €

Das frische Pflege-Highlight zum Frühlingsstart. Das legendäre BABOR Ampullen Osterei ist endlich wieder zurück. Verschenken Sie das BABOR Ampullen Osterei oder gönnen Sie sich selbst das besondere Pflege-Highlight zum Frühlingsstart. Die 2-Wochen-Kur beinhaltet 14 hochkonzentrierte, perfekt aufeinander abgestimmte BABOR Ampullen, die die Haut zum Strahlen bringen.

## DR. HAUSCHKA GESICHTS- TONIKUM 100 ml



statt 25,50 €\*\*\*

**19,98 €**

1 kg = 199,80 €

**21%**  
günstiger

Mit dem Gesichtstonikum stärken Sie Ihre Haut – morgens und abends nach der Reinigung wie auch zwischendurch, wann immer Ihnen danach ist. Der feine Sprühnebel transportiert eine Heilpflanzenkomposition, die unser Gesichtswasser unverwechselbar macht und Ihren Teint erfrischt. Das Dr. Hauschka Gesichtstonikum eignet sich auch zum Auffrischen Ihres Make-ups

## BIODERMA SENSIBIO 2+1

Beim Kauf von 3 Produkten der Sensibio Serie erhalten sie das günstigste Produkt gratis!



Die Sensibio Produktreihe ist sanft, hoch verträglich und hinterlässt ein angenehmes Hautgefühl, das empfindliche Haut entspannt. Ob gegen Rötungen, bei Überhitzung, für kribbelnde oder unter Spannungen leidende Haut: Sensibio stärkt die Hautbarriere, wenn Ihr Hauttyp extrem empfindlich ist, spannt oder besonders reizbar und reaktiv sein kann.

# Jetzt XXL-Sparen

## PROSTAGUTT® DUO 160 mg/120 mg Weichkapseln 200 St.\*



statt 88,50 €\*\*\*

**64,98 €**

Sie sparen:  
**23,52 €**

Beschwerden beim Wasserlassen bei einer gutartigen Vergrößerung der Prostata (Miktionsbeschwerden bei benigner Prostatatyperplasie, Stadium I bis II nach Alken).

## TROMCARDIN® COMPLEX 180 St.\*



statt 39,95 €\*\*\*

**29,95 €**

Sie sparen:  
**10,00 €**

Kalium, Magnesium und Mikronährstoffe für die Funktion des Herzens.

## RETTERSPITZ ÄUSSERLICH 1000 ml\*



statt 31,90 €\*\*\*

**21,90 €**

11 = 21,98 €

Sie sparen:  
**10,00 €**

Mit reinen ätherischen Ölen zur Anwendung als Wickel oder Auflage.

## BRAUN OBERARM BLUTDRUCKMESSGERÄT EXACTFIT2 1 St.



statt 44,99 €\*\*\*

**29,99 €**

Sie sparen:  
**15,00 €**

Dank der farbcodierten Anzeige verstehen Sie sofort Ihre systolischen und diastolischen Werte sowie die Pulsergebnisse gemäß den Richtlinien der Weltgesundheitsorganisation. Die fortschrittlichen Funktionen können einen unregelmäßigen Herzschlag erkennen, sodass Sie weitere Informationen zu Ihrer Herzgesundheit erhalten.

\*Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. \*\*Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! \*\*\*UVP bzw. AVP. Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Nur solange der Vorrat reicht. Angebote gültig vom 01.03. bis 30.04.2025.

## Marbaise Preisgarantie!

**Wir bieten auch  
eine Preisgarantie!**



Falls Sie im Angebotszeitraum unseres Flyers einen Artikel aus unserem Flyer in einer anderen öffentlichen Apotheke günstiger angeboten bekommen sollten, können Sie diesen Artikel bei uns (gegen Vorlage des Kassensbons bzw. der Werbung) zum gleichen Preis erwerben.

## Massagen

**Auszeit gefällig?**

**Jetzt Termin vereinbaren:**

- Di., 11.03.2025
  - Di., 25.03.2025
  - Di., 08.04.2025
  - Di., 29.04.2025
- Behandelt werden Sie hierbei von Frau Franca Enders – ausgebildete Wellness-Massagetherapeutin. Termine sind möglich in der Zeit zwischen 10 und 17 Uhr.  
**Bitte melden Sie sich rechtzeitig an.**

## Fußdruckpunkt-Massage

Genießen Sie für nur 38,00 € eine 45-minütige Fußdruckpunktmassage – zur Schmerzlinderung, Durchblutungsförderung und Anregung der Selbstheilungskräfte.

Genießen Sie für nur 20,00 € eine 20-minütige Rücken-, Schulter- und Nackenmassage auf dem Massagestuhl.

**Massagen  
für Ihre Gesundheit**

# Aktionskalender

## deluxe

GLEICH IN  
DEN KALENDER  
EINTRAGEN, UM  
NICHTS ZU VER-  
PASSEN

AB SOFORT JEDE WOCHE  
EINE BESONDERE AKTION\* FÜR SIE!

03.03.  
–  
08.03.

20%  
RABATT

+ 2,00 €  
RABATT



### ThermaCare® Rabatt-Aktion

Beim Kauf eines Produktes aus dem  
**ThermaCare® Sortiment** erhalten Sie **20 %**  
plus zusätzlich **2,00 € Rabatt.\***

10.03.  
–  
15.03.

+ GRATIS  
GESICHTS-  
REINIGUNG

20%  
RABATT

LA ROCHE POSAY  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

### La Roche Posay Rabatt-Aktion

Sie erhalten **20 % Rabatt** auf das gesamte  
Sortiment der Marke **La Roche Posay** und eine  
**Ceravee Gesichtsreinigung 88 ml gratis dazu!\***  
\*Nur solange der Vorrat reicht.

17.03.  
–  
22.03.



+ GRATIS  
BLUTZUCKER-  
MESSGERÄT

### Diabetes Rabatt-Aktion

**Contour® next** oder **Contour® care** Blutzuckertestreifen  
**50 St. nur 21,98 € + neues Gerät kostenlos.** Tauschen  
Sie kostenlos Ihr altes Blutzuckermessgerät gegen ein  
neues Contour® next oder Contour® care Blutzuckermess-  
gerät beim Kauf einer Packung Contour® Teststreifen!  
\*Nur solange der Vorrat reicht. Nur einmalig pro Einkauf.

24.03.  
–  
29.03.

15%  
RABATT

+ 10,00 €  
RABATT



### Vichy Gesichtspflege Rabatt-Aktion

Sie erhalten beim Kauf von **2 Gesichtspflege-**  
**produkten** von **Vichy Neovadiol, Mineral 89**  
oder **Neovadiol 15 %** plus zusätzlich **10,00 €**  
**Rabatt.\*** Ausgenommen Sondergrößen.

31.03.  
–  
05.04.

25%  
RABATT



### OMNi-BiOTiC® Rabatt-Aktion

Beim Kauf von Produkten  
aus dem **OMNi-BiOTiC® Sortiment**  
erhalten Sie **25 % Rabatt.\***

07.04.  
–  
12.04.

20%  
RABATT

Eucerin®

### Eucerin® Rabatt-Aktion

Sie erhalten **20 % Rabatt**  
auf Ihren Einkauf aus dem  
**Eucerin® Kosmetiksortiment\***

14.04.  
–  
19.04.

+ GRATIS  
DEKORATIVER  
TEELICHT-  
HALTER



### Oster- Geschenk- Aktion

Bei einem Einkauf **ab 50,00 €** schenken wir  
Ihnen als Dankeschön einen **dekorativen Teelicht-  
halter!\*** \*\*Nur einmalig pro Einkauf, solange der  
Vorrat reicht. Ausgenommen Einkäufe verschrei-  
bungspflichtiger Medikamente.

21.04.  
–  
26.04.



+ GRATIS  
BABOR  
KOSMETIK-  
BEHAND-  
LUNG

### Kosmetik Aktions-Woche

Bei einem Einkauf von **Kosmetikprodukten ab**  
**einem Wert von 100,00 €** erhalten Sie **gratis** eine  
**luxuriöse BABOR Kosmetikbehandlung von ca.**  
**30 Minuten.\*** \*\*Nur einmalig pro Einkauf. Bitte ver-  
einbaren Sie Ihren persönlichen Behandlungstermin.

28.04.  
–  
03.05.

DracoPlast

30%  
RABATT



### Draco Aktions-Woche

Sie erhalten **30 % Rabatt** auf das  
**gesamte Draco Verbandstoffsortiment\***

Freuen Sie sich auf unsere Aktions-Wochen mit  
tollen Rabatten und Geschenken. Wir freuen uns auf Sie!

\*Nur solange der Vorrat reicht. Nicht kombinierbar mit anderen Angeboten und Aktionen.

\*\*Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.



Jetzt scannen,  
**WHATSAPP-NEWSLETTER**  
abonnieren und keine  
Aktion verpassen!

# Angebote Ich fühl mich *natürlich gesund*

**LASEA®**  
Weichkapseln  
28 St.\*



Zur Behandlung von Unruhezuständen bei ängstlicher Verstimmung.

statt 25,45 €\*\*\*  
**17,98 €**

**29%**  
günstiger

**Anwendungsgebiet**  
Unruhezustände bei ängstlicher Verstimmung.

**GINGIUM® 120 mg**  
Filmtabletten  
120 St.\*



Bei geistigen Leistungseinbußen und zur Förderung der Durchblutung.

statt 96,89 €\*\*\*  
**49,98 €**

**48%**  
günstiger

**Anwendungsgebiet**  
Zur symptomatischen Behandlung von hirnganisch bedingten Leistungsstörungen im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes bei dementiellen Syndromen mit der Leitsymptomatik: Gedächtnisstörungen, Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmung, Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen. Zur primären Zielgruppe gehören Patienten mit dementiellem Syndrom bei primär degenerativer Demenz, vaskulärer Demenz und Mischformen aus beiden. Zur Verlängerung der schmerzfreien Gehstrecke bei peripherer arterieller Verschlusskrankheit im Stadium II nach FONTAINE (Claudicatio intermittens) im Rahmen physikalisch-therapeutischer Maßnahmen, insbesondere Gehtraining. Vertigo vaskulärer und involutiver Genese. Adjuvante Therapie bei Tinnitus vaskulärer und involutiver Genese.

**IBEROGAST® CLASSIC**  
enthält 31 Vol. %-Alkohol  
50 ml\*



Bei Magen-Darm-Erkrankungen mit Beschwerden wie: Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Übelkeit.

statt 28,69 €\*\*\*  
**19,98 €**  
11 = 399,60 €

**30%**  
günstiger

**Anwendungsgebiet**  
Zur Behandlung von funktionellen und motilitätsbedingten Magen-Darm-Erkrankungen wie Reizmagen- und Reizdarmsyndrom sowie zur unterstützenden Behandlung der Beschwerden bei Magenschleimhautentzündung (Gastritis). Diese Erkrankungen äußern sich vorwiegend in Beschwerden wie Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Magen-Darm-Krämpfen, Übelkeit und Sodbrennen.

**NEUREXAN®**  
Tabletten 50 St.\*



statt 15,59 €\*\*\*  
**10,98 €**

**29%**  
günstiger

**Anwendungsgebiet**  
Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören Schlafstörungen und nervöse Unruhezustände.

\*Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. \*\*Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! \*\*\*UVP bzw. AVP. Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Nur solange der Vorrat reicht. Angebote gültig vom 01.03. bis 30.04.2025.

*Sie haben Probleme mit dem E-Rezept oder offene Fragen?*

**Sie wünschen sich noch mehr Flexibilität in der Einlösung Ihres Rezeptes? Wir haben die Lösung: Unsere E-Rezept Sprechstunde**

Sie haben kein Rezept auf Ihrer Gesundheitskarte?

Sie möchten ein E-Rezept für Verwandte oder Freunde einlösen, um die verschriebenen Medikamente abholen zu können?

Sie wollen nicht mehrfach in die Apotheke kommen?

Sie möchten Ihre verschriebenen Medikamente kostenfrei und unkompliziert nach Hause geliefert bekommen?

**Wir unterstützen Sie gerne dabei, alle Vorzüge des E-Rezeptes in vollem Umfang zu nutzen. Kommen Sie doch einfach in unsere E-REZEPT-SPRECHSTUNDE.**

Wir beraten Sie individuell zu allen offenen Fragen bezüglich Ihres E-Rezeptes und der damit verbundenen Abläufe. Auch richten wir im Termin gemeinsam mit Ihnen alles Notwendige auf Ihrem Handy ein, sodass Sie ab sofort ganz bequem und schnell alle Bestellungen über das Handy zu uns schicken können und Sie erhalten Ihre Artikel oftmals noch am selben Tag. Sie benötigen nur Ihr Handy, Ihre eigene Gesundheitskarte sowie die Gesundheitskarte der weiteren Personen, für die Sie gerne zukünftig Rezepte einlösen möchte.

**Damit wir uns genügend Zeit für Sie nehmen können, vereinbaren Sie einfach Ihren persönlichen Termin unter 0661 4805580.**

*Wir freuen uns auf Sie!*







# Dehnungsstreifen

## Positiv beeinflussen

Dehnungsstreifen können verschiedene Ursachen haben. Dabei sind Frauen anfälliger für Dehnungsstreifen als Männer. Besonders in der Schwangerschaft, wenn sich die Haut am Bauch extrem dehnt, können Streifen auf der Haut, die sogenannten Schwangerschaftsstreifen, entstehen. Aber auch im nichtschwangeren Zustand können Dehnungsstreifen an verschiedenen Körperstellen entstehen, z. B. durch starke Gewichtsschwankungen oder eine Hormonumstellung. Dehnungsstreifen entfernen ist leider kaum möglich, aber wir verraten Ihnen, wie man das Erscheinungsbild von Dehnungsstreifen dennoch positiv beeinflussen kann.

Bei Dehnungsstreifen handelt es sich um streifenförmige, schmerzlose Hautveränderungen. Zu Anfang rote Dehnungsstreifen bzw. bläulich-rote Hautveränderungen werden später zu weiß-gelblichen, narbenähnlichen Streifen auf der Haut. Dehnungsstreifen sind in erster Linie ein kosmetisches und kein gesundheitliches Problem. Dehnungsstreifen entstehen, wenn die Fasern (Elastin und Kollagen) durch die Überdehnung des Bindegewebes reißen, bzw. ihre Rückstellkraft verlieren, ähnlich wie bei einem überdehnten Gummiband. Besonders häufig treten Dehnungsstreifen an Körperstellen auf, die einer starken Dehnung ausgesetzt sind, wie etwa an Bauch, Oberschenkel, Brust oder Po. Die Überdehnung des Bindegewebes kann unterschiedliche Ursachen haben.

### Warum bekommt man Dehnungsstreifen?

Dehnungsstreifen können unabhängig von Geschlecht und Alter durch unterschiedlichste Ursachen entstehen.

**Schwangerschaft:** Häufig sind Dehnungsstreifen Folge einer Schwangerschaft, da vor allem in der zweiten Schwangerschaftshälfte die Haut besonders stark beansprucht und gedehnt wird. Besonders anfällig für Schwangerschaftsstreifen am Bauch (Striae gravidarum) sind Frauen mit empfindlicher, heller Haut, die durch die Schwangerschaft stark zunehmen, bereits vorher übergewichtig waren oder ein schwaches Bindegewebe besitzen.

**Gewichtszunahme und/oder Muskelaufbau:** Starke Gewichtsschwankungen oder auch der

starke Auf- und Abbau von Muskeln können Dehnungsstreifen bei Männern und Frauen hervorrufen.

**Dehnungsstreifen in der Pubertät:** Auch pubertätsbedingte Dehnungsstreifen können infolge von starkem Wachstum sowohl bei Mädchen als auch bei Jungen entstehen, man spricht dann von Wachstumsstreifen.

**Hormonumstellung:** Auch ein veränderter Hormonhaushalt kann zur Entstehung von Dehnungsstreifen beitragen, z.B. bedingt durch die Pubertät oder eine Schwangerschaft.

**Schwaches Bindegewebe:** Das vermeintliche Auftreten von Dehnungsstreifen ohne Grund kann genetisch bedingt durch ein schwaches Bindegewebe zustande kommen.

### Dehnungsstreifen entfernen: Wie kriege ich Dehnungsstreifen weg?

Was hilft am besten gegen Dehnungsstreifen? Vorbeugen! Dehnungsstreifen entfernen ist kaum möglich, am besten ist es also, wenn sie gar nicht erst entstehen. Generell können Sie durch eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung Ihr Gewicht regulieren und somit die Entstehung von Dehnungsstreifen durch Gewichtszunahme verhindern.

### 6 Tipps bei Dehnungsstreifen

**1. Regelmäßige Zupfmassage:** Bei der Zupfmassage werden kleine Hautröllchen zwischen Zeigefinger und Daumen geklemmt und mit einer schnellen Bewegung leicht nach oben gezogen. Das regt die Durchblutung an und soll das Bindegewebe unterstützen.

**Achtung in der Schwangerschaft:** Wer Schwangerschaftsstreifen entfernen bzw. entgegenwirken möchte, sollte während der Schwangerschaft lieber ein pflegendes Öl oder eine reichhaltige Creme verwenden und seine Haut auf diese Weise verwöhnen.

**2. Microneedling:** Als Anti-Aging Treatment bekannt, soll man mit Microneedling auch Dehnungsstreifen behandeln können. Durch die kosmetische Behandlung der Haut mit feinen Nadelchen, bildet der Körper neues Kollagen, um die Selbstheilungsprozesse der Haut anzukurbeln. Dadurch wird die Haut stabilisiert und das Erscheinungsbild von Dehnungsstreifen kann verbessert werden.

**3. Dehnungsstreifen Creme:** Spezielle Cremes gegen Dehnungsstreifen enthalten Inhaltsstoffe, die gezielt die beanspruchten Hautpartien flexibel halten sollen. Täglich auf der Körperhaut auftragen und leicht einmassiert, kann eine reichhaltige und pflegende Creme zur Minderung von Dehnungsstreifen beitragen. Pflanzliche Extrakte wirken intensiv pflegend, verbessern das Erscheinungsbild von Dehnungsstreifen und können den Aufbau der natürlichen Hautschutzbarriere unterstützen.

**4. Hoher Lichtschutzfaktor im Sommer:** Die gedehnte Haut ist besonders dünn und sollte daher besonders beim Sonnenbaden gut geschützt sein. Verwenden Sie eine Sonnencreme mit LSF 50.

**5. Wechselduschen gegen Dehnungsstreifen:** Durch das heiß – kalte – Wechselduschen wird die Durchblutung der Haut angeregt und der Kreislauf in Schwung gebracht. Gewöhnen Sie den Körper nach und nach daran. Beginnen Sie zunächst mit einer kalten Dusche von den Füßen aufwärts bis zum Po und später auch bis zur Brust. Wiederholen Sie diesen Ablauf im Wechsel mit warmem Wasser bis zu dreimal. Gönnen Sie sich nach dem Duschen 15 Minuten Pause, warm eingepackt in einem kuscheligen Bademantel.

**6. Dehnungsstreifen kaschieren und akzeptieren:** Sind Dehnungsstreifen schlimm? Nein, ganz und gar nicht. Man sollte lernen seine Dehnungsstreifen zu akzeptieren. Viele Frauen und auch Männer haben Dehnungsstreifen. Daher sind Dehnungsstreifen definitiv nichts, wofür man sich schämen müsste. Wenn man sich dennoch unwohl fühlt und nichts mehr hilft, dann kann man Dehnungsstreifen kaschieren, indem man einen Selbstbräuner verwendet, der die Farbe der Haut ausgleicht und die feinen Risse optisch verschwinden lässt.

Wie lange es dauert, bis Dehnungsstreifen verblassen oder weniger sichtbar werden, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Frische Dehnungsstreifen, die rötlich oder lila erscheinen, lassen sich in der Regel leichter behandeln und können sich innerhalb von einigen Monaten verbessern, wenn frühzeitig auf Pflegeprodukte wie spezielle Cremes und Öle gesetzt wird. Ältere, weiße Dehnungsstreifen sind dagegen schwieriger zu reduzieren und benötigen oft intensivere Methoden wie Microneedling oder Lasertherapie. Die vollständige Entfernung von Dehnungsstreifen ist selten möglich. Eine deutliche Reduzierung kann jedoch je nach Hauttyp und Behandlungsmethode zwischen sechs Monaten und einem Jahr dauern.

### WELEDA SCHWANGERSCHAFTSPFLEGEÖL 100 ml

Das zu 100 % natürliche Weleda Schwangerschafts-Pflegeöl verbessert durch regelmäßiges Einmassieren auf natürliche Weise die Elastizität der Haut und hilft so, Dehnungsstreifen vorzubeugen. Das gemeinsam mit Hebammen entwickelte Weleda Schwangerschafts-Pflegeöl enthält wertvolles Mandel- und Bio-Jojobaöl, Vitamin-E-reiches Weizenkeimöl und einen Extrakt aus Arnikablüten.

statt 17,95 €\*\*\*

**14,95 €**

11 = 149,50 €



**16%**  
günstiger

# Marbaise-Tipp: Waldbaden

## Mit Baumölen den Wald nach Hause holen

**Der Sehnsuchtsort Wald beschenkt uns reichlich. Wir finden Entspannung, verbinden uns mit der Natur und schöpfen neue Kraft. Für viele ist er ein Ort der Freude und Inspiration, der uns immer wieder neu fasziniert und verzaubert. Gleichzeitig kann er ein nährender Rückzugsort bei Stress sein und unterstützt uns in unserer natürlichen Gesunderhaltung.**

Die aromatische Waldluft steckt nämlich voller natürlicher ätherischer Öle. Diese wirksamen Duftstoffe werden von den Bäumen produziert und in die Luft abgegeben. Bäume produzieren sie, um sich vor allerlei Ansteckung zu schützen. Und auch wir Menschen können die heilkräftigen Baumöle für uns nutzen. Direkt vor Ort bei einem Waldspaziergang oder dank ätherischen Baumölen, die den Wald ganz einfach nach Hause bringen.

In Japan bekannt unter „Shinrin Yoku“, wird das „Baden in Waldluft“ immer populärer und ist mittlerweile wissenschaftlich umfangreich erforscht. Waldbaden ist die Kunst, sich mit allen Sinnen mit der Natur zu vereinigen. Den Ursprung hat die Methode in Japan, wo Waldbaden 1982 erstmals als staatliches Gesundheitsprogramm eingeführt wurde.

Die aromatische Waldluft, die wir auf einem Waldspaziergang einatmen, enthält natürlicherweise ätherische Öle. Die Bäume produzieren sie, um sich vor schädlichen Einflüssen wie Insektenbefall, Hitze und Sonne zu schützen sowie den Verschluss nach Verletzungen zu fördern. Über die Zweige und Nadeln strömen die ätherischen Öle aus. Im Zusammenhang mit der Heilkraft des Waldes rücken die ätherischen Öle mit ihrer Fülle an Inhaltsstoffen in den Fokus. Sie bilden den würzig-harzigen, typisch balsamischen Waldduft.

Die Luft im Wald ist angereichert mit Terpenen und Terpenverbindungen, die als besonders heilkräftig und entzündungshemmend gelten. Diese wirksamen Duftstoffe werden von den Bäumen produziert, in den

Nadeln eingelagert und wieder abgegeben. Sie duften nach frischen Fichtennadeln. Ein Waldbesuch wirkt demnach wie eine aromatherapeutische Behandlung.

Doch nicht jeder hat die Gelegenheit, Waldbaden draußen zu praktizieren. Wir können den Wald auch mittels ätherischer Öle nach Hause holen. Die ätherischen Baumöle beschenken uns mit der kraftvollen Wirkung des Waldes und lassen uns in der wohltuenden Ruhe der Bäume baden.

### Rituale

Nicht für jeden von uns liegt der Wald um die Ecke. Mit ätherischen Baumölen können die positiven Effekte des Waldes ganz einfach auch an den Arbeitsplatz und in das Zuhause geholt werden.

### KIEFERNNADELN

#### Duftwirkung auf Körper

Besonders Menschen, die empfindlich auf die Blütezeit reagieren, profitieren von der stärkenden Wirkung des ätherischen Kiefernadelöls. Der Duft mobilisiert die Abwehrkräfte und unterstützt das tiefe Durchatmen, wenn die Pollen fliegen.

#### Duftwirkung auf Geist & Seele

Der Duft der Kiefernadel stärkt bei Erschöpfung und sorgt für einen klaren Geist. Er spendet seelische Kraft und hilft, leere Akkus wieder aufzuladen.

### HIMALAYAZEDER

#### Duftwirkung auf Körper

Als pflegendes Körperöl unterstützt die Himalayazeder die Hautregeneration. So eignet sich das ätherische Öl hervorragend zur Hautpflege bei kleineren Entzündungen. Bewährt hat sich das Öl auch in einem Massageöl zur Linderung von Wassereinlagerungen in den Beinen.

#### Duftwirkung auf Geist & Seele

Das stark beruhigende Öl un-

terstützt bei starker nervlicher Anspannung, wirkt aufbauend in Zeiten großer Belastung und stärkt die psychische Widerstandskraft.

### LÄRCHE

#### Duftwirkung auf Körper

Das ätherische Lärchenöl ist sehr mild und wirkt gemischt mit Mandelöl hautpflegend bei kleinen Wunden. Das sanfte Öl befreit die Atemwege und ist gut geeignet für empfindliche Bronchien.

#### Duftwirkung auf Geist & Seele

Der Duft der Lärche unterstützt uns dabei, unseren Horizont zu erweitern und offen für Neues zu sein. Insbesondere schüchternen Menschen kann der Lärchenduft Selbstvertrauen und neue Hoffnung schenken.

### WEISSTANNE

#### Duftwirkung auf Körper

Das ätherische Öl der Weißtanne hat sich in der Erkältungszeit für die Raumbeduftung bewährt. Das nach Weihnachtsbaum duftende Öl klärt die Luft und sorgt für eine harmonische Atmosphäre.



#### Duftwirkung auf Geist & Seele

Der frischeste Duft unter den Tannen stimuliert die Sinne und schärft den Fokus. Weißtannenöl hebt die Stimmung und hilft dabei, Entscheidungen mit einem klaren Verstand zu treffen.

### LATSCHENKIEFER

#### Duftwirkung auf Körper

In Kombination mit einer wohltuenden

Massage steigert das ätherische Latschenkiefernöl das Wohlbefinden bei Rheuma und Muskelkater, in dem es die Durchblutung anregt. Der waldige Duft klärt die Luft und sorgt für ein frisches Raumklima, in dem wir uns wohlfühlen.

#### Duftwirkung auf Geist & Seele

Der Duft des Latschenkiefernöls regt die Sinne an und spendet neue Kraft. Besonders in Zeiten seelischer Überforderung schenkt er neuen Mut und gibt uns Hoffnung.

### WACHOLDER

#### Duftwirkung auf Körper

Ätherisches Wacholderöl eignet sich gut bei der Anwendung von Wickeln und leberaktivierenden Körperölen während Detoxkuren.

#### Duftwirkung auf Geist & Seele

Das kraftvolle Öl bietet Schutz und schenkt uns die Kraft, wichtige Grenzen zu setzen. Der Duft belebt die Sinne, unterstützt mentale Klarheit und steigert die Konzentration.

### ZYPRESSE

#### Duftwirkung auf Körper

Ätherisches Zypressenöl unterstützt die Regulation bei übermäßiger Produktion von Körperflüssigkeiten. Es begleitet wirksam bei Schnupfen, Menstruationsbeschwerden und Venenproblemen.

#### Duftwirkung auf Geist & Seele

Das erdende Öl der Zypresse gibt uns Halt, wenn wir nah am Wasser gebaut und emotional stark aufgewühlt sind. Das beruhigende Öl schafft inneres Gleichgewicht.

### RIESENTANNE

#### Duftwirkung auf Körper

Eine Einreibung mit ätherischem Riesentannenöl unterstützt die Öffnung des Brustraumes und lässt freier atmen. Der zitrusartige Duft schafft ein besonders angenehmes Raumklima.

#### Duftwirkung auf Geist & Seele

Das Riesentannenöl unterstützt bei Erschöpfung, da es Ausdauer und Konzentrationsfähigkeit fördert. Es schenkt neue Kraft und verhilft zu seelischer Stabilität.





## Hund & Katze Parasiten vorbeugen

**Parasiten haben bei unseren Haustieren viele Gesichter – ob Zecke, Floh, Haarling oder Stechmücke, Bandwurm, Spulwurm oder Fadenwurm. Eins haben sie jedoch gemeinsam: Sie können fiese Krankheiten übertragen.**

Parasiten sind Organismen, die andere Lebewesen befallen und sich von ihnen ernähren. Die befallenen Lebewesen werden Wirt genannt, da sie dem Parasiten als Nahrungsquelle dienen. Durch Parasiten hervorgerufene Erkrankungen werden als Parasitosen bezeichnet.

**Äußere Parasiten:** Ektoparasiten – ekto, weil der Parasit außen auf der Haut sitzt – befinden sich äußerlich auf dem Organismus und befallen meist Körperregionen wie Haut oder Haare. Sie ernähren sich meist von Hautsubstanzen oder saugen das Blut ihres Wirtes. Bekannte Ektoparasiten sind Zecken, Flöhe, Mücken oder Läuse.

**Innere Parasiten:** Endoparasiten – endo, weil der Parasit im Organismus selbst sitzt – befinden sich in Blut, Darm oder Gewebe des Wirtes. Dabei unterscheidet man zwischen den tierischen

(Entozoon) sowie den pflanzlichen Parasiten (Endophyt). Die bekanntesten Endoparasiten sind Spul- oder Bandwürmer. Um gegen Parasiten vorzugehen, ist es wichtig herauszufinden, welcher Parasitenbefall vorliegt.

### ZECKEN

Sind Hund und Katze von Zecken geplagt, heißt es: schnell sein. Zecken sind vor allem für Hunde gefährlich, da sie während ihrer Blutmahlzeit gefährliche Krankheitserreger wie Borreliose-Bakterien übertragen können. Für Tierhalter bedeutet das: Je schneller Zecken entfernt werden, desto geringer ist das Risiko der Übertragung von Krankheiten. Ergänzend dazu können Zeckenmittel helfen, dass die kleinen Parasiten schnell unschädlich gemacht werden und sie kein anderes Tier oder gar den Mensch befallen.

### FLÖHE

Sind Hund oder Katze von Flöhen befallen, äußert sich dies meist mit starkem Juckreiz und Unruhe des Tieres. Noch schlimmer kann es werden, wenn das Tier allergisch auf Bestandteile des Flohspeichels reagiert (sog. Flohspeichelallergie-Dermatitis). Dann sind neben Juckreiz auch Haarausfall und entzündliche Hautreaktionen die Folge. Auch wichtig: Bei einem Flohbefall muss kontinuierlich und vor allem ausdauernd gegen die springenden Parasiten vorgegangen werden. Denn neben den befallenen Tieren ist meist auch schon die Umgebung kontaminiert. Einen Flohbefall wieder loszuwerden, kann bis zu drei Monate andauern. Um dem Ganzen vorzubeugen, eignet sich ein wirksames Flohmittel, das regelmäßig angewendet vor dem Befall schützen kann.

### LÄUSE & HAARLINGE

Anders als Zecken und Flöhe saugen Läuse und Haarlinge nicht immer Blut. Haarlinge ernähren sich sogar ganz von Haaren und Hautschuppen. Doch auch sie können als Überträger verschiedener Krankheiten wie Bandwürmern fungieren. Das häufigere Problem: Hautprobleme und starker Juckreiz. Auch hier gilt: Regelmäßig angewendet können zugelassene Mittel gegen Haarlinge einen Befall schnell bekämpfen.

### STECHMÜCKEN & STECHFLIEGEN

Auch Stechmücken und Stechfliegen können Hund und

Katze plagen. Vor allem exotische Arten wie die Asiatische Tigermücke und Sandmücke werden immer häufiger auch zu Störenfriedern in unseren Breiten. Begünstigt durch veränderte Klimabedingungen fühlen sie sich mittlerweile auch in Deutschland heimisch und können vor allem auf Hunde gefährliche Krankheiten wie Leishmaniose übertragen. Daher gilt: Besser mit einem modernen Parasitenschutz vorsorgen.

### WÜRMER

Würmer stellen meist eine größere Herausforderung dar, da sie im Inneren des Tieres sitzen und nicht auf den ersten Blick erkennbar sind. Wege zur Vorbeugung sollten mit dem Tierarzt besprochen werden. Das Risiko eines Wurmbefalls für Hunde und Katzen hängt in erster Linie von der Haltungsförm des Tieres ab.

### FRONTLINE SPOT ON K

für Katzen

6 St.\*



statt 39,70 €\*\*\*

**29,98 €**

**24%**  
günstiger

#### Anwendungsgebiet

Zur Behandlung von Katzen gegen Floh-, Zecken- und Haarlingsbefall. 1. Abtötung von Flöhen (Ctenocephalides spp.). Die insektizide Wirksamkeit gegen adulte Flöhe bleibt 4 Wochen lang erhalten. 2. Abtötung von Zecken (Ixodes ricinus, Dermacentor variabilis, Rhipicephalus sanguineus). Die akarizide Wirksamkeit gegen Zecken hält bis zu 2 Wochen an. 3. Abtötung von Haarlingen (Felicola subrostratus). 4. Zur Behandlung und Kontrolle der Flohstichallergie (Flohallergiedermatitis = FAD).

Quelle: <https://frontline.de/parasiten>

## Rätselspaß für Groß und Klein

**10 Unterschiede  
sind versteckt.  
Schon gefunden?**



ÜBER 1.250 KOSTENLOSE PARKPLÄTZE · MONTAG BIS SAMSTAG, 8.00–19.00 UHR



# Meine Apotheke Marbaise

## ... alles, was ich brauch'

### Ich habe ein **E-REZEPT** **AUF DER GESUNDHEITSKARTE**

Sie möchten Ihr Medikament sofort mitnehmen? Dann kommen Sie am besten gleich zu uns. Wir haben mit einer **Lieferfähigkeit von 96 %** und **über 12.000 Artikeln** fast alle gängigen Medikamente **auf Lager**. Oder Sie nutzen die APP „gesund.de“, um Ihre Verordnungen direkt an uns zu senden.

**E-REZEPT** als Papiausdruck:  
einfach vorbeikommen und Medikament mitnehmen.

### **HANDY-APP** zur Bestellung und Kommunikation:

bequem mit der App „gesund.de“ oder alternativ über „Meine Apotheke“ und „iA.de“.

### Neueste Angebote und Aktionen im **WHATSAPP-NEWSLETTER**

einfach abonnieren und nichts mehr verpassen.

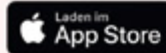


Jetzt auch per Smartphone Rezept einreichen

## E-REZEPT UND IHRE GESUNDHEITSKARTE

Ich schicke mein **E-Rezept** mit der **gesund.de App** ganz bequem digital vorab in meine Apotheke!

Jetzt kostenlos  
herunterladen!



### So einfach geht's:

Jetzt scannen und  
App direkt herunterladen



1. Laden Sie die kostenlose **gesund.de App** herunter.
2. Wählen Sie uns als Ihre **Stammapotheke** aus.
3. Reichen Sie Ihr **erstes Rezept** ein und legen Sie einmalig ein **Kundenkonto** an.
4. Folgen Sie ganz einfach den Anweisungen der App und reichen uns Ihr Rezept digital ein. (Sie können eigene Rezepte einreichen oder von Personen, die Ihnen Ihre Zustimmung erteilt und ihre Karte zum Einlesen gegeben haben).
5. Wir kümmern uns um die Bereitstellung Ihrer Medikamente, egal ob Sie sie persönlich abholen oder unseren kostenfreien **Lieferservice\*** nutzen möchten.

Wir freuen uns auf Sie!

\*Kostenfreie Lieferung von verschreibungspflichtigen Produkten oder ab einem Mindestbestellwert von 20 €.

## Rabatt-Coupons

**MÄRZ-APRIL 2025** Gegen Vorlage dieser Coupons erhalten unsere Kunden mit **Kundenkarte**:

**10%** 01.03.2025  
bis 15.03.2025  
**RABATT**

... auf ein Produkt Ihrer Wahl.  
Ausgenommen verschreibungspflichtige Medikamente, Aktionsangebote und preisgebundene Marken, einmalige und dauerhafte Sonderpreise; pro Person nur ein Coupon; Rabatte nicht kombinierbar.

Marbaise KAISERWIESEN

**10%** 17.03.2025  
bis 29.03.2025  
**RABATT**

... auf ein Produkt Ihrer Wahl.  
Ausgenommen verschreibungspflichtige Medikamente, Aktionsangebote und preisgebundene Marken, einmalige und dauerhafte Sonderpreise; pro Person nur ein Coupon; Rabatte nicht kombinierbar.

Marbaise KAISERWIESEN

**10%** 31.03.2025  
bis 12.04.2025  
**RABATT**

... auf ein Produkt Ihrer Wahl.  
Ausgenommen verschreibungspflichtige Medikamente, Aktionsangebote und preisgebundene Marken, einmalige und dauerhafte Sonderpreise; pro Person nur ein Coupon; Rabatte nicht kombinierbar.

Marbaise KAISERWIESEN

**15%** 14.04.2025  
bis 30.04.2025  
**RABATT**

... auf ein Produkt Ihrer Wahl.  
Ausgenommen verschreibungspflichtige Medikamente, Aktionsangebote und preisgebundene Marken, einmalige und dauerhafte Sonderpreise; pro Person nur ein Coupon; Rabatte nicht kombinierbar.

Marbaise KAISERWIESEN

## APOTHEKE MARBAISE KAISERWIESEN

Keltenstraße 20 · 36043 Fulda  
Tel. 0661 480558-0 · Fax 0661 480558-08  
[www.apotheke-kaiserwiesen.de](http://www.apotheke-kaiserwiesen.de)

**Öffnungszeiten:** Mo. bis Sa., 8 bis 19 Uhr  
Kommen Sie vorbei und nutzen Sie unsere **kostenlosen Parkplätze** direkt vor der Tür!

Sie können nicht selbst vorbeikommen? Nutzen Sie gerne unseren **Lieferservice\***!

\*Kostenfreie Lieferung von verschreibungspflichtigen Produkten oder ab einem Mindestbestellwert von 20,00 €.