

Unsere weihnachtlichen Angebote für Sie

Meditonsin® GLOBULI*

homöopathisches Arzneimittel
8 g



statt 10,49 €
8,29*
10,36 Euro/10 g

2,19 €
gespart

aronia+® IMMUN

das Plus für Ihr Immunsystem mit Zink und Selen;
gut geschützt durch die kalte Jahreszeit
7 x 25 ml



4,46 €
gespart

statt 14,45 €
9,99*

medipharma cosmetics MASCARA med

tönt die Wimpern intensiv schwarz und fördert
gleichzeitig das Wimpernwachstum
5 ml



3,00 €
gespart

statt 19,95 €
16,95*
33,90 Euro/10 ml

Lefax® Kautabletten*

bei Blähungen und Druck im Bauch
20 Stück



statt 5,78 €
3,99*

1,79 €
gespart

Septanasal® 1 mg/ml + 50 mg/ml Nasenspray*

zur Abschwellung der
Nasenschleimhaut bei Schnupfen
10 ml



1,91 €
gespart

statt 5,90 €
3,99*
3,99 Euro/10 ml

Ginkobil® ratiopharm 120 mg*

bei Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen
60 Filmtabletten



14,40 €
gespart

statt 48,99 €
34,59*

Dauerniedrigpreis!

Olivenöl Intensiv Repair Stärkung & Aufbau – Shampoo

repariert, glättet und stärkt die Haarstruktur
200 ml



2,00 €
gespart

statt 13,95 €
11,95
5,98 Euro/100 ml

aponorm® Mobil Slim

Blutdruckmessgerät
1 Stück



19,05 €
gespart

statt 48,95 €
29,90*

Warmies®

Wärmeprodukte für die Mikrowelle;
verschiedene Modelle
1 Stück



TOP!

ab
16,99*

NOMOIMMUN® K

Vitamine, Mineralien und Spurenelemente
zur Immunstärkung
60 Kapseln



7,00 €
gespart

statt 56,90 €
49,90*

Eucerin® Hyaluron-Filler Tag- und Nachtpflege

für den Lifting-Effekt – mildert Falten,
Gesichtskonturen wirken straffer
50 ml Tagespflege + 20 ml
Nachtpflegecreme **gratis!**



zum Sonderpreis
24,90*

mit Geschenk

30% Gutscheine
auf einen Artikel nach Wahl aus unserem
Freiwahlsortiment (= alles, was vor
dem Handverkaufsfisch steht!)*
Gültig bis zum 31.12.2018.



Festlich schlemmen, klug genießen

Am süßen Adventsteller mit Marzipankartöffelchen und selbstgebackenen Plätzchen kommen viele jetzt einfach nicht vorbei. Und wem es doch gelungen ist, der wird spätestens auf dem Weihnachtsmarkt schwach. Wenn einem der Duft von Bratwurst, gebrannten Mandeln und Glühwein in die Nase steigt, gibt es oft kein Halten mehr. Dann wird geschlemmt, bis der Magen SOS funkt.

Bei der Vielzahl der kulinarischen Verlockungen ist es kaum verwunderlich, dass zahlreiche Menschen im Dezember deutlich an Gewicht zulegen. Das ist für sich genommen schon unerfreulich - aber für alle, die ohnehin mit gesundheitlichen Problemen wie Übergewicht oder Diabetes zu kämpfen haben, doppelt ärgerlich. Schließlich belastet jedes Extra-Kilo Herz, Kreislauf und Gelenke zusätzlich. Und bei Diabetes-Patienten können sich außerdem noch die Blutzuckerwerte verschlechtern.



Versuchungen gehören zur Adventszeit einfach dazu.

© K. P. Adler - Fotolia.com

Die gute Nachricht: Auch Menschen, die besonders auf ihre Ernährung achten sollten oder möchten, müssen nicht komplett auf weihnachtliche Genüsse verzichten. Sie sollten jedoch in Muße und mit Bedacht genießen - am besten mit unseren figurfreundlichen Tipps.

Die Menge macht's

Bei süßen Advents- und Weihnachtstestern verliert man schnell den Überblick, was da an Kalorien aus Fett und Zucker zusammenkommt. Deshalb ist es besser, wenn Sie die ständige Verführung aus dem Blickfeld verbannen und sich dann ganz bewusst, beispielsweise zum Nachmittagskaffee oder Tee, ein wenig Gebäck gönnen - mit reinem Gewissen!

Hilfreich ist es, nie hungrig auf den Weihnachtsmarkt zu gehen. Wenn Sie vorher etwas essen, werden Sie nicht so leicht zum Opfer spontaner Gelüste. Sie können an einem bestimmten Stand einfach nicht vorbeigehen? Dann planen Sie diese Mahlzeit vorher bewusst ein. Um wei-

tere verführerische Angebote sollten Sie dann aber einen Bogen schlagen.

Clever kombiniert

Auch an den Festtagen heißt die Devise: Gut, aber klug schlemmen. Muss es immer eine Gans sein? Andere Vögel haben weniger Fett auf den Rippen. Wie wäre es mit einer knusprigen Pute oder gegrillter Putenbrust? Auch mageres Rinderfilet mit viel Gemüse, ein leckerer Kaninchenbraten oder Wild, zum Beispiel Rehrücken, sind nicht zu verachten. Eine gute Alternative für die Weihnachtstage sind auch Fischgerichte.

Und noch ein Tipp: Je üppiger das Menü, desto leichter der Nachtsch, heißt die kulinarische Grundregel. Nach einer Gans macht sich eine leichte Götterspeise mit einem Klacks Schlagsahne besser als eine schwere Creme wie Mousse au Chocolat. Auch ein Genuss: frischer Obstsalat mit etwas Zitronensaft, gehackten Nüssen und Zimt. Gut durchgezogen schmeckt er auch ganz ohne Zucker, Sahne oder Eis köstlich.



© Juefraphoto - Fotolia.com