

Unser Kundenmagazin für Gesundheit und Wohlbefinden

Vitamin News

Q4/2025



Herbstblues

Nicht mit mir!

Immunsystem 360°

Ihr Rundum-Schutz für graue Tage

Apotheken-Schaufenster

Produktinfos „Apothekenschaufenster“

Magnesium

7 Salze, volle Power

Schilddrüse

Das unterschätzte Kraftwerk des Körpers

NEU:
Mit Rätsel &
Ausmalbildern



SALVATOR
APOTHEKE

Herbstblues? Nicht mit mir!



Vorwort

Liebe Kundinnen und Kunden,

die Tage werden kürzer, die Temperaturen kühler – genau die richtige Zeit, um Körper und Seele bewusst etwas Gutes zu tun. In unserer neuen Gesundheitsmagazin-Ausgabe für das 4. Quartal 2025 haben wir spannende Themen für Sie zusammengestellt, die Ihre Vitalität und Ihr Wohlbefinden unterstützen.

Entdecken Sie die Kraft von sieben Magnesiumsalzen, die Hand in Hand wirken – für starke Muskeln, neue Energie und weniger Müdigkeit. Gerade in der dunklen Jahreszeit ist zudem ein starkes Abwehrsystem wichtig: Unser Beitrag „Immunsystem 360°“ zeigt, wie Sie sich rundum gegen graue Tage wappnen können.

Oft unterschätzt, doch unverzichtbar: die Schilddrüse. Sie steuert zahlreiche Prozesse im Körper – wir erklären, warum dieses „Kraftwerk“ besondere Aufmerksamkeit verdient. Und für alle, die auch von außen strahlen möchten, stellen wir innovative Kollagen-Produkte vor, der die Haut unterstützen – und vielleicht sogar dafür sorgen, dass Sie bald im Komplimente-Regen tanzen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und eine gesunde, energiegelbe Herbst- und Winterzeit!



1,



2,

Neulich saß ich mit einer Tasse Tee am Fenster und starrte auf das, was man wohl einen „typischen Novembertag“ nennt: Grau. Von morgens bis abends. Und irgendwie fühlte ich mich genauso grau. Ich hatte keine Lust aufzustehen, mein Kopf war schwer, und alles in mir schrie nach Decke und Sofa.

Ich weiß inzwischen, dass das nicht einfach nur „Faulheit“ ist. Der Herbst kann es einem psychisch echt schwer machen. Weniger Licht bedeutet: weniger Serotonin, mehr Melatonin – also weniger Glückshormon und mehr Schlafhormon. Da kommt der Kreislauf schon mal ins Trudeln.



Also habe ich mir einen Plan gemacht. Erstens: Raus ins Licht, egal wie kalt es ist. Ich zwingen mich, jeden Tag mittags rauszugehen. Auch wenn's nur 20 Minuten sind, wirkt es wie ein kleiner Reset. Und an den ganz finsternen Tagen? Da kommt meine Tageslichtlampe zum Einsatz – 10.000 Lux direkt auf den Schreibtisch. Ich schwöre, nach einer halben Stunde fühle ich mich wacher.

Zweitens: *Bewegung.*

Früher dachte ich, im Herbst ist Sport nur was für Durchtrainierte im Fitnessstudio. Heute weiß ich: Schon ein flotter Spaziergang kann Wunder wirken. Wenn ich mich richtig gehen lasse, tanze ich sogar durch die Küche – am liebsten zu 90er-Hits.

Drittens: *Runterfahren.*

Ich war lange der Typ „Multitasking bis zum Umfallen“. Jetzt gönne ich mir kleine Pausen: Fünf Minuten tiefe Atmung, ein bisschen progressive Muskelentspannung oder einfach still dasitzen und den Atem spüren. Klingt simpel – und wirkt sofort.

Ach ja – und dann habe ich noch meine kleinen Helferlein: **Omega-3-Kapseln** für die geistige Fitness, Vitamin D3 mit K2 für Stimmung und Immunsystem, B-Vitamine für Nervenstärke und Energie, **Passionsblume** für sanfte Gelassenheit, Magnesium für mehr Energie und weniger Müdigkeit sowie **Ashwagandha** und **Schisandra**, die mir helfen, Stress besser zu verarbeiten und mein inneres Gleichgewicht zu halten. Das ist für mich genau die sanfte, aber spürbare Unterstützung, die ich an grauen Tagen brauche, um mich wieder leicht und klar im Kopf zu fühlen.

Und das Beste: Seit ich diese Dinge mache, hat der Herbst und auch der Winter für mich ein anderes Gesicht. Statt sie zu „überstehen“, nehme ich sie als Einladung, es mir gut gehen zu lassen. Ja, die Tage sind kürzer – aber irgendwie auch gemütlicher. Und ich? Ich bleibe in Balance.



3,



4,



5,

1, Für Herz, Gehirn und Augen 2, Für Nerven, Psyche und Stoffwechsel 3, Für das Immunsystem 4, In der Ruhe liegt die Kraft 5, Der Muskel- und Nerven-Nährstoff



Ihr Rundum-Schutz für graue Tage

Immunsystem 360°

Herbst und Winter haben ihre schönen Seiten: Spaziergänge im bunten Laub, kuschelige Abende, dampfende Teetassen. Leider bringen sie aber auch eine Einladung für Erkältungen, Grippeviren und alles, was unsere Energie raubt. Jetzt entscheidet sich, ob Ihr Körper Gäste wie diese freundlich an der Tür abweist – oder ob sie es sich im Wohnzimmer bequem machen. Die Wahrheit ist: Starke Abwehrkräfte entstehen nicht erst, wenn Sie schon krank sind, sondern Tag für Tag, oft unbemerkt. Und dafür braucht es mehr als nur die allseits bekannten Vitamin-C-Bonbons.



Johannisbeere

Energie in Tropfenform

Manche Helfer sehen unscheinbar aus, bis man sie probiert: Die Johannisbeere ist ein Paradebeispiel dafür. Bekannt für ihre positive Wirkung auf das Immunsystem und ihren fruchtig-satten Geschmack, macht sie selbst graue Tage ein bisschen sonniger. In praktischer Tropfenform ist sie angenehm einzunehmen und liefert zusätzlich wertvolles Vitamin B12, das die Bildung roter Blutkörperchen unterstützt – so kommt mehr Sauerstoff in jede Zelle, und der Körper fühlt sich frischer und leistungsfähiger. Dazu liefern die Beeren wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe, die oxidativen Stress reduzieren und so die natürlichen Abwehrmechanismen unterstützen. Lecker, leicht einzunehmen und jeden Tag ein kleiner Genussmoment.



Schlaf & Stress

Unterschätzte Immun-Booster

Die besten Nährstoffe nutzen wenig, wenn der Körper erschöpft ist. Schlaf ist die Zeit, in der das Immunsystem regeneriert, Abwehrzellen erneuert und sich auf den nächsten Tag vorbereitet.

Schon wenige Nächte mit zu wenig Schlaf können spürbar an den Kräften zehren. Genauso verhält es sich mit Dauerstress: Er bindet Energie und lässt die Abwehr träge werden. Kleine Pausen im Alltag, bewusstes Atmen oder ein Spaziergang im Freien sind keine Luxusmomente – sie sind ein entscheidender Teil Ihrer Immunstrategie.





Die bewährten Klassiker

Einfach merken

- Vitamin C: unterstützt die Arbeit der Abwehrzellen – bei den ersten Anzeichen einer Erkältung gerne hochdosiert z.B. als Powerdrink
- Zink: trägt dazu bei, die normale Funktion des Immunsystems aufrechtzuerhalten.
- Vitamin D: besonders in lichtarmen Monaten unverzichtbar für Abwehr und Knochengesundheit.



Cistus incanus

Pflanzenkraft aus dem Süden

Wenn es um sanfte Unterstützung der Abwehr geht, hat die Natur noch weitere Asse im Ärmel. Cistus incanus, eine widerstandsfähige Pflanze aus dem Mittelmeerraum, ist reich an Polyphenolen – Pflanzenstoffen, die helfen, das Anhaften unerwünschter Eindringlinge an den Schleimhäuten zu erschweren. In Verbindung mit Vitamin C entsteht ein wohlthuendes Duo, das den Körper gerade in der kalten Jahreszeit auf natürliche Weise begleitet.

Doppelt gefordert

Das Immunsystem der Kleinen

Kinder begegnen im Herbst und Winter vielen neuen Herausforderungen: volle Klassenzimmer, wechselndes Wetter, unzählige neue Kontakte.

Ihr Immunsystem ist noch im Training und braucht Unterstützung – kindgerechte Vitaminpräparate, ausreichend Schlaf und frische Luft. Eine bunte Ernährung mit viel Obst und Gemüse liefert die Basis, kleine Immunhelfer aus der Apotheke runden das Schutzschild ab.

Gerade bei den Jüngsten zählt jeder Baustein, um Kraft zu tanken und den Alltag mit Energie zu meistern.

Eltern können viel bewirken: gemeinsame Mahlzeiten, Bewegung im Freien, kleine Rituale vor dem Schlafengehen – das alles gibt nicht nur Sicherheit, sondern stärkt auch die Abwehrkräfte auf sanfte Weise.



Ideal für Kids



Fazit

Ein starkes Immunsystem ist kein Zufall, sondern das Ergebnis täglicher, kleiner Entscheidungen. Mit einer guten Mikronährstoff-Versorgung, einer Portion Ruhe und Schlaf bleibt die kalte Jahreszeit das, was sie sein sollte: eine Zeit zum Durchatmen, Genießen – und Gesundbleiben.



Produktinfos „Apothekenschaufenster“

Apotheken- Schaufenster

Gute-Laune-Vitamine



Vitamin-B-Komplex Kapseln

11 B-Vitamine in optimaler Dosierung – für Nerven, Energie & mentale Balance. Mit aktivierten Formen wie R-5-P, P-5-P, 5-MTHF und Methylcobalamin für direkte Verfügbarkeit. Unterstützt Energieproduktion, Konzentration, gute Laune und Stressresistenz – vom ersten Moment bis zum Tagesende dank Depotwirkung.



Für eine gesunde Verdauung und ein gutes Bauchgefühl

Probiotisches Pulver & Kapseln

Mit bis zu 15 sorgfältig ausgewählten Milchsäure- und Bifidobakterien für eine stabile Darmflora und langfristige Darmgesundheit. Unterstützt die Verdauung, fördert das Wohlbefinden und stärkt das Immunsystem.

Pulver: Mit 15 Stämmen – einfach in Wasser oder Joghurt einrühren, auch für Kinder gut geeignet.

Kapseln: Mit 13 Stämmen – praktisch, geschmacksneutral und ideal für unterwegs.

Auch erhältlich für Kinder als milde Tropfen mit 5 Bakterienstämmen oder leckere Gummies mit zwei Bakterienstämmen – für kleine Bäuche und große Abwehrkräfte.





Lern- & Konzentrations-
pulver **für Kinder**

Clever Kids

Clever kombiniert für kluge Köpfe.

Mit Cholin & Inositol für Nerven und Gehirnzellen, Eisen & Selen für Sauerstoffversorgung und Immunsystem sowie B-Vitaminen für Energie und Konzentrationskraft. Perfekt für Schule und Hausaufgabenzeit – als leckeres Pulver in kindgerechter Dosierung.



Premium-Fischöl
höchster Qualität,
Reinheit und Frische

Omega-3-Fettsäuren

Herz, Gehirn und Augen natürlich unterstützen. Reich an EPA und DHA aus hochwertigem Fischöl. Fördert Herz-Kreislauf-Gesundheit, unterstützt kognitive Funktionen und trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei. Hohe Reinheit und frischer Geschmack – für tägliches Wohlbefinden.



Wenn der Hals kratzt: Oma weiß, was hilft

Es ist ein kalter, nasser Herbsttag, als die Haustür aufschwingt. Die kleine Anna stapft herein, Mütze schief, Wangen rot. Schon beim „Hallo, Oma“ hört sie das Kratzen in ihrer Stimme. „Ach, mein Mädchen“, sagt sie sanft, „da macht sich der Hals wohl bemerkbar, hm?“ Sie hilft ihr aus der Jacke, setzt sie an den warmen Küchentisch und verschwindet kurz in der Speisekammer. Zurück kommt sie mit einer kleinen Flasche, in der goldener Saft schimmert. „Das ist mein Fichtennadelsaft – nach Omas altem Rezept. Schon meine Mutter hat ihn so gemacht. Und weißt du was? Seit kurzem kommt noch Sternanis dazu – für den feinen Geschmack und weil er hilft, den Schleim zu lösen.“

Oma gießt einen Schuss in Annas dampfende Teetasse. Sofort steigt ein Duft von Wald, Honig und einer warmen, würzigen Note in die Luft. „Die Fichtennadeln bringen Kraft für Hals und Rachen, der Sternanis macht's noch besser – und lecker obendrein.“

Anna nimmt einen kleinen Schluck, lächelt und nickt. Oma strahlt: „**Gibt's heute sogar in der Apotheke – genauso sanft hergestellt wie früher. Hilft schnell, schmeckt gut und macht kleine Häse wieder stark.**“



Ohne Alkohol.
Mit Vitamin C



Auch als praktische
Sticks erhältlich →

Ein Kollagen-Stick in der Handtasche,
und fertig. Wer weiß, wer mir heute
noch hinterherpfeift.

*Der Drink, der Komplimente
regnen lässt*

Kollagen

Mein kleines Päckchen Glamour

Es raschelt geheimnisvoll in meiner Handtasche – ein schlanker Stick, glänzend wie frisch polierte High Heels. Innen: feines Kollagen-Pulver, das nur darauf wartet, im Wasser seine Schönheitsparty zu starten. Einmal schütteln, und schon funkelt mein Glas wie ein It-Piece auf der Beauty-Show.

Gluck, gluck – und hallo Filmstar-Feeling

Ich nehme einen Schluck – und oh ja, es schmeckt wunderbar. Gleich noch zwei Kollagen-Gummies hinterher – man muss ja sicher gehen. Und dann? Ab nach draußen, das Leben wartet.

Der Tag, an dem mir die Welt zuzwinkerte.

Keine zehn Minuten später: Der Postbote grinst, als hätte ich ihm heimlich Blumen geschickt. Ein Fahrradkurier bremst so abrupt, dass er fast von der Pedale kippt – nur um mir den Weg mit einem Kinostar-Lächeln freizugeben. Und der Typ mit dem Dackel? Pfeift. Jawohl, pfeift!



Kurz & praktisch –
so sind Sie bestens vorbereitet.

Prüfen Sie rechtzeitig Ihre Hausapotheke für den Winter

1.

Wund- & Hautpflege

- » Wunddesinfektionsmittel
- » Pflaster in verschiedenen Größen
- » Salbe gegen Hautreizungen (z. B. Kälte-Ekzeme)

2.

Erkältung & Grippe

- » Fieberthermometer (funktionstüchtig, Batterien prüfen)
- » Fiebersenkende & schmerzstillende Medikamente (z. B. Paracetamol, Ibuprofen)
- » Nasenspray oder -tropfen (isotonisch / abschwellend, Haltbarkeit prüfen)
- » Lutschpastillen oder Gurgellösung gegen Halsschmerzen

3.

Mikronährstoffe

- » Vitamin D – besonders wichtig für Immunsystem und Knochengesundheit, für Kinder und Erwachsene, vor allem bei wenig Sonnenlicht
- » Vitamin C – unterstützt das Immunsystem, besonders in der Erkältungszeit

4.

Husten & Atemwege

- » Hustenlöser (bei feststehendem Husten)
- » Hustenstiller (für trockenen Reizhusten, besonders nachts)

5.

Magen & Darm

- » Mittel gegen Durchfall
- » Elektrolyt-Lösung

6.

Extras für den Winter

- » Wärmflasche oder Kirschkernkissen
- » Lippenpflege
- » Handcreme
- » Tee (z. B. Kamille, Salbei, Thymian)



Mindestens 1× pro Jahr

Verfallsdaten prüfen – abgelaufene
Medikamente fachgerecht in der
Apotheke entsorgen.

1 Kapsel, volle Power

Magnesium

Warum die clevere Kombination Ihr Wohlbefinden rundum unterstützt

Magnesium ist einer dieser Nährstoffe, die man erst vermisst, wenn sie fehlen – plötzlich zuckt der Muskel, die Nerven sind angespannt oder die Energie ist im Keller. Dabei arbeitet Magnesium im Stillen an über **300 Prozessen** in unserem Körper: Muskelkontraktionen, Nervenimpulse, Knochenstabilität, Energiestoffwechsel – ohne Magnesium läuft nichts.

Doch wussten Sie, dass Magnesium nicht gleich Magnesium ist? Es gibt verschiedene **Magnesiumsalze**, und jedes hat sein Spezialgebiet. Die clevere Lösung: **Alle 7 in einer Kapsel** – für eine 360°-Magnesiumversorgung mit Sofort- und Depotwirkung.

Warum die Kombination so genial ist

Jedes Magnesiumsalz hat seine Besonderheit: Manche wirken schnell, andere nachhaltig. In einer einzigen Kapsel kombiniert, ergänzen sich die Salze perfekt – so wie ein gut eingespieltes Orchester. Das Ergebnis: **Schnelle Hilfe, lang anhaltende Versorgung, weniger Müdigkeit und mehr Energie – Tag für Tag.**

Für wen ist die 7-Salze-Kapsel ideal?

- Sportler und aktive Menschen
- Personen mit stressigem Alltag
- Menschen mit erhöhter Magnesiumausscheidung (z. B. durch Medikamente)
- Alle, die gezielt Mangelerscheinungen vorbeugen wollen
- Jeder, der **weniger Müdigkeit und mehr Energie** im Alltag spüren möchte



Fazit

Sieben Salze, unzählige Vorteile – und dank der Depot-Wirkung ein Magnesiumspiegel, der den ganzen Tag auf optimalem Niveau bleibt. Weniger Müdigkeit, mehr Energie und ein ausgeglicheneres Körpergefühl sind das spürbare Resultat. Sprechen Sie mit Ihrem Apothekenteam und finden Sie heraus, wie Sie Ihrem Körper diesen kleinen, aber entscheidenden Alltagsluxus gönnen können.

7 Salze

Die 7 Stars im Überblick

- 1. Magnesiummalat – der Energiebooster**
Unterstützt die Zellenergieproduktion, perfekt bei Müdigkeit und für Sportler.
- 2. Magnesiumcitrat – der Schnellversorger**
Wird rasch aufgenommen, ideal zur schnellen Auffüllung der Magnesiumspeicher.
- 3. Magnesiumbisglycinat – der Entspannungsexperte**
Sanft zu Magen und Nerven, fördert innere Ruhe und guten Schlaf.
- 4. Magnesiumoxid – der Langzeitlieferant mit Depotwirkung**
Hoher Magnesiumgehalt, gibt Magnesium langsam ab und versorgt den Körper nachhaltig.
- 5. Magnesiumcarbonat – der Magenfreund mit Depotwirkung**
Besonders verträglich und ebenfalls mit langsamer Freisetzung – für eine sanfte, dauerhafte Versorgung.
- 6. Magnesiumgluconat – der Stoffwechsel-Partner**
Gut löslich, unterstützt Energiehaushalt und Stoffwechsel.
- 7. Magnesium-L-ascorbat – der Immun-Doppelschlag**

Kombiniert Magnesium mit Vitamin C für Abwehrkräfte und Zellschutz.

Der Vorteil der Synergie

- **Schnell + Langsam + Depot:** Citrat und Malat wirken sofort und bringen den schnellen Energiekick, während Oxid und Carbonat langfristig Magnesium freisetzen. Diese Depot-Wirkung sorgt dafür, dass Ihr Körper über viele Stunden gleichmäßig versorgt wird – ideal für eine anhaltende Wirkung ohne Schwankungen im Magnesiumspiegel. Das Ergebnis: mehr Energie über den Tag und spürbar weniger Müdigkeit.
- **Körper + Kopf:** Bisglycinat und Malat unterstützen Nerven, Psyche und Muskeln gleichermaßen.
- **Power + Schutz:** L-Ascorbat liefert Magnesium und gleichzeitig Antioxidantien.

So werden alle Bedürfnisse gleichzeitig abgedeckt – schnelle Unterstützung, nachhaltige Versorgung und kontinuierliche Energie.



Apotheken-Tipp

Die 7-Salze-Mischung liefert nicht nur Magnesium in unterschiedlichen Formen, sondern nutzt auch verschiedene Aufnahmewege und Zeitprofile – so wird Ihr Körper optimal versorgt, egal ob im Ruhemodus oder unter Hochleistung.

Tipp

Das unterschätzte Kraftwerk des Körpers

Schilddrüse

Sie ist nur etwa so groß wie eine Walnuss, wiegt kaum mehr als ein Stück Schokolade – und doch steuert sie einen Großteil unseres Stoffwechsels: die Schilddrüse. Dieses kleine Organ sitzt im Hals, knapp unterhalb des Kehlkopfs, und produziert Hormone, die Einfluss auf Herzschlag, Energieverbrauch, Körpertemperatur und sogar unsere Stimmung haben. Wer sie unterschätzt, riskiert, wichtige Warnsignale zu übersehen.



Häufige Funktionsstörungen

- **Unterfunktion (Hypothyreose):** Die Schilddrüse produziert zu wenig Hormone. Folge: Stoffwechsel verlangsamt sich. Typische Symptome sind Müdigkeit, Gewichtszunahme, Kälteempfindlichkeit, trockene Haut, Haarausfall und Konzentrationsschwierigkeiten.
- **Überfunktion (Hyperthyreose):** Hier produziert die Schilddrüse zu viele Hormone. Das beschleunigt den Stoffwechsel – Betroffene haben oft Herzrasen, Gewichtsverlust trotz Heißhunger, Schwitzen, Nervosität und Schlafprobleme.
- **Hashimoto-Thyreoiditis:** Eine chronische Autoimmunerkrankung, bei der das Immunsystem eigenes Schilddrüsengewebe angreift. Anfangs kann eine Überfunktion auftreten, langfristig entwickelt sich meist eine Unterfunktion.

TSH, T3 und T4 – die wichtigsten Werte im Blick

- **TSH** (Thyreotrope Hormone) wird in der Hirnanhangdrüse gebildet und regt die Schilddrüse an, Hormone zu produzieren.
- **T4** (Thyroxin) ist die Vorstufe des aktiven Hormons und wird in der Schilddrüse gebildet.
- **T3** (Trijodthyronin) ist die aktive Form und reguliert den Stoffwechsel in fast allen Körperzellen.

Ein Ungleichgewicht dieser Werte kann auf eine Funktionsstörung hinweisen – deshalb sind sie die Basis jedes Schilddrüsenchecks.

Symptome, die man nicht ignorieren sollte

Viele Beschwerden wirken zunächst unspezifisch – Müdigkeit, Stimmungsschwankungen oder Haarausfall können viele Ursachen haben.

Doch wenn diese Symptome über Wochen anhalten, ist es sinnvoll, beim Arzt einen Schilddrüsencheck mit TSH-, T3- und T4-Messung durchführen zu lassen.

Besonders wichtig ist dies, wenn zusätzlich Gewichtsschwankungen, ungewöhnliche Kälte- oder Wärmeempfindlichkeit oder Veränderungen an Hals und Stimme auftreten.



Die Schilddrüse produziert Hormone, die Einfluss auf Herzschlag, Energieverbrauch, Körpertemperatur und sogar unsere Stimmung haben



Mikronährstoffe für die Schilddrüse

Für eine optimale Funktion benötigt die Schilddrüse unter anderem:

- **Jod** – Grundbaustein für die Hormonproduktion
- **Selen** – wichtig für die Umwandlung von T4 in das aktive T3 und zum Schutz des Schilddrüsengewebes
- **Eisen und Zink** – unterstützen die Hormonbildung

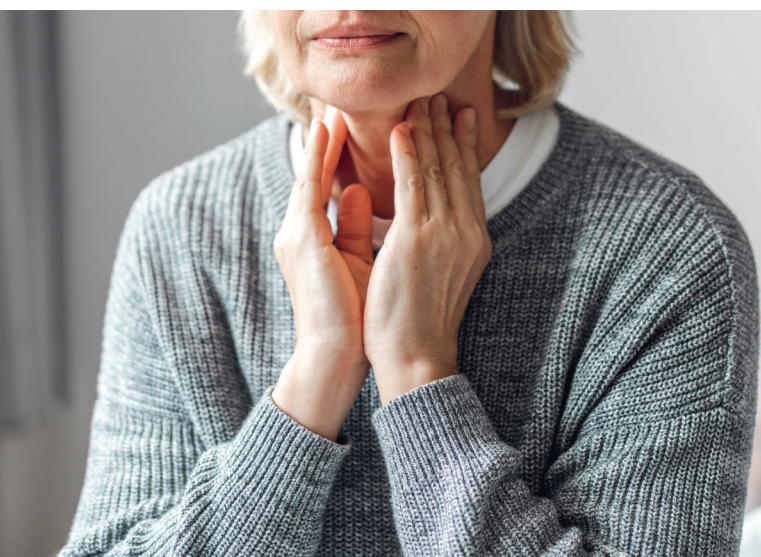


Wichtige Fakten für Ihre Schilddrüsengesundheit

- **Lebensphasen:** Während der Schwangerschaft steigt der Jodbedarf deutlich, da die Schilddrüse auch das ungeborene Kind mitversorgen muss. In den Wechseljahren und im Alter können hormonelle Veränderungen Schilddrüsenprobleme verdecken oder verschlimmern – regelmäßige Kontrollen lohnen sich.
- **Verbindung zu anderen Organen:** Schilddrüsenstörungen wirken sich oft auf Herz und Kreislauf aus. Eine Überfunktion kann Herzrhythmusstörungen begünstigen, eine Unterfunktion den Puls verlangsamen.
- **Psyche:** Stimmung, Konzentration und sogar Motivation stehen in enger Verbindung zur Schilddrüse. Langanhaltende Antriebslosigkeit oder depressive Verstimmungen können auch hormonelle Ursachen haben.
- **Vorsorge:** Besonders bei familiärer Vorbelastung oder bestehenden Autoimmunerkrankungen ist ein Check alle 1–2 Jahre sinnvoll. Die Untersuchung ist unkompliziert – Blutwerte (TSH, T3, T4) und ggf. ein Ultraschall geben klare Hinweise.
- **Medikamente:** Einige Arzneimittel – etwa bestimmte Herz- oder Psychopharmaka – können die Schilddrüse beeinflussen. Auch eine falsche Dosierung von Schilddrüsenmedikamenten kann Beschwerden auslösen, daher sollte die Einstellung regelmäßig überprüft werden.

Fazit

Die Schilddrüse arbeitet leise im Hintergrund – und genau deshalb wird sie oft erst beachtet, wenn es Probleme gibt. Wer auf Symptome achtet, seine Hormonwerte im Blick behält und die Versorgung mit wichtigen Mikronährstoffen sicherstellt, gibt diesem kleinen Kraftwerk die besten Voraussetzungen für Höchstleistungen.



Rätselspaß für

für Fernsehaufnahmen geeignet	Gemahltes Lohengrüns	einen Brand bekämpfen	Stadt u. See in Pennsylvania	11	Stachel-tier	außer-ordentlich	abge-grenzter feil des Gartens	wütende, rasende Frau	Volk in Kambod-scha	bayerisch: Almhirt	Stock-werk	Segel-befehl	brasilianische Fußball-legende
offener Güter-wagen					Binde-wort			Wohn-zins					Abk. für Handels-gesetz-buch
Hand-werks-beruf						Hast			Verbun-denheit, Vertrau-heit				
germa-nische Gottheit					Gedicht-zeile	süd-amerika-nischer Tee		Sitz-bereich im Theater		10		engl.-amerik. Längen-maß	Falsch-meldung
Kriech-tier	Vor-name der Car-dinale		von da an							Nadel-baum, Taxus			
										Pferde-renn-bahn bei London	militä-rischer Ehren-gruß		Ölbaum-frucht
ohne Inhalt				4									
Gewürz-, Heil-pflanze										Loch-vor-stecher, Pfiem			7
Bundes-staat der USA		Name d. Störches in der Tierfabel				asia-tischer Halbesel				Weg-biegung	Furche, Kerbe		Drall eines Balls
	8												
alt-rö-mische Monats-tage										Schlecht-wetter-zone			
Zeitalter										dt. Maler, Grafiker (Emil)	Holz-blas-instru-ment		Sekret abson-derndes Organ
Güte, Nach-sicht	sehr feucht		Spiel-karte										
					Gebälk-träger (Bau-kunst)		Dehnungs-gymnastik (englisch)	Gastro-nom	Staat in Nahost	aus-führen, verrich-ten	Figur aus der „Sesam-straße“		
Vulkan in der östlichen Türkei		5					Mode-tanz der 60er				im Augen-blick	Herr-scherin, Monar-chin	schlank und ge-schmei-dig
italie-nisches Wirts-haus		österr. Fluss zur Donau	Schwanz des Hundes	mittel-großer Papagei			6		Wasser-sportler		9		
							Oper von Verdi				Europ. Weltraum-organi-sation (Abk.)		
Abhand-lung	echt; ehrlich		Beschwer-de bei Gericht		freund-lich				Strauch-frucht	die Acker-krumme lockern			
							3	Opern-solo-gesang	Atem-luft-fontäne der Wale			Harn-stoff (latei-nisch)	nämlich
Nacht-vogel					Verkehrsmittel (Kurz-wort)	weib-licher Vorfahr				Quer-stange am Mast	Gesichts-teil		ugs. für nein
					südital. Hafen-stadt in Apulien			erhoffen, sich ver-sprechen					
Strom in Ost-sibirien		Kuh-antilope		1	altindi-scher Gott					Neben-fluss der Aller			
Wind-schatten-seite e. Schiffs			kleine Brücke					bevor			eng-lische Prin-zessin	2	

Vegan!

Natürliche Unterstützung für Gehirn & Nerven

Salvator Apotheke
182 Zornwiesengraben, 40700 Kassel
Tel. 0561 202-2023

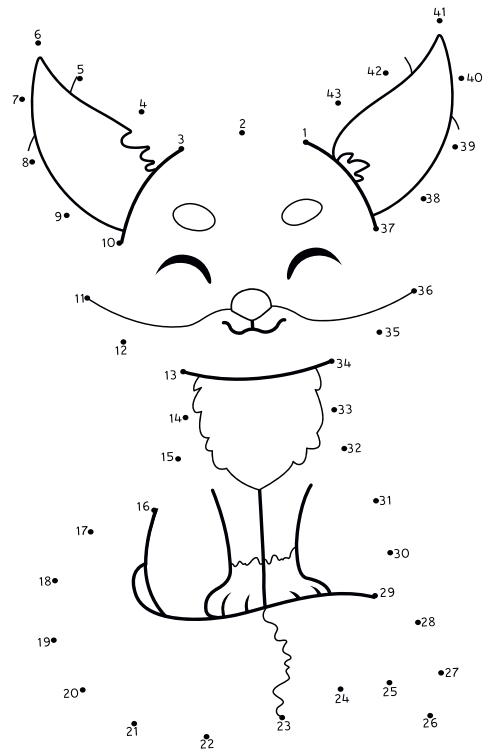
INNERE RUHE
Für eine entspannte, konzentrierte und stressresistente Psyche

MENTAL FIT
Für Gedächtnis und Konzentration

MAGNESIUM
Für eine entspannte, konzentrierte und stressresistente Psyche

Groß & Klein

Verbinde die Punkte
und male das Bild aus



Male die
Giraffe aus!



-10%

Gültig bis 31.12.2025



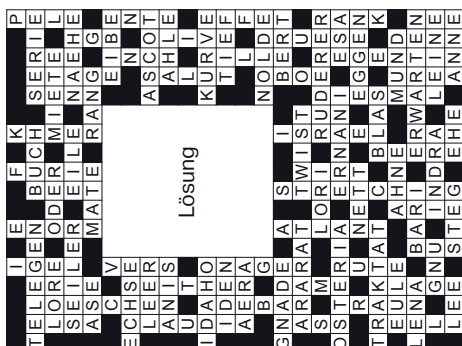
Einfach Coupon ausschneiden

und in Ihrer Apotheke einlösen



Keine Barabläse möglich | Änderungen und Druckfehler vorbehalten.

Rabatt



SALVATOR Apotheke
Mag. pharm. Matschnigg e.U.
Kreuzstraße 10 / 9330 Althofen
Tel. 04262 2123
www.apotheke-althofen.at