



STADTAPOTHEKE GLEISDORF

GESUND • AKTIV • VITAL

8200 Gleisdorf, Florianiplatz 8, 03112 / 2469-0

e-mail: office@stadtapotheke-gleisdorf.at

www.stadtapotheke-gleisdorf.at

IN DIESER AUSGABE:

Unsere Kosmetik-Aktionen 3

Serie Schüssler Salze 4

Das große Schlaf-Thema 6

Richtig Fasten mit Tees 12

Meine lieben Kunden,

wenn's in der Nase juckt und in den Augen brennt, denkt jemand an uns ... oder es sind doch die Pollen! Der Frühling rast herbei, die ersten Schneeglöckchen bohren sich durch das Erdreich. Des einen Freud, des anderen Leid. Bei uns finden Sie Hilfe bei Allergien – auch auf natürlicher Basis.



Die einen machen Frühjahrputz, die anderen bringen den Körper auf Vordermann. Nichts für Sie? Dann konzentrieren wir uns eben auf Ostern. Bei uns im MAYR|S finden Sie Anregungen, um in Osterstimmung zu kom-

men – mit mundgeblasenen Ostereiern aus dem Nachbarland Deutschland und tollem Filzschmuck, der jetzt und später Freude macht.

Auch unsere Vierbeiner sollen gut ins neue Jahr starten. Die Stadtapotheke unterstützt im März und April STIBIS HUNDEPARADIES in der Obersteiermark, das in Not geratene Hunde aus dem In- und Ausland resozialisiert und aufpäppelt, um sie dann in liebevolle Hände weiterzugeben.

An dieser Stelle vielen Dank Evelyn Fischer für das wunderschöne Titelfoto.

Einen wunderbaren Frühling ... und gesundbleibn, herzlichst Ihre



Natur statt Chemiekiste

SANFTE ALLERGIEKILLER Die Stadtapotheke Gleisdorf hält eine Fülle von rezeptfreien Arzneien im Kampf gegen Allergien bereit.

Werden die Sonnenstrahlen stärker, vernimmt man nicht nur Vogelgezwitscher, auch Bäume und Sträucher erwachen aus dem Winterschlaf. Des einen Freud, des anderen Leid: Augenjucken, rinnende Nase, Niesreiz bis hin zu Husten können die Reaktion auf Blütenpollen sein. Stark Leid geplagte können sogar unter Hautjucken und Schüttelfrost leiden. Schnelle Hilfe findet man in der Apotheke. Es gibt viele rezeptfreie schulmedizinische Arzneien. Die einen dienen der Vorbeugung, andere werden nur nach Auftreten der Symptome eingenommen.

Möchte man nicht gleich in die Chemiekiste greifen, bietet die Natur einen großartigen Schatz, der auf der traditionellen europäischen Medizin TEM basiert.

Man kann den Körper schon in der Vorsaison auf vorprogrammierte Probleme vorbereiten und desensibilisieren, zum Beispiel mit der Buchensprosse, spagyrischem Calcium und der Hundsrose. Wenn die Probleme schon akut sind, helfen die Johannisbeersprosse, der schwarze Holunder und die Schwarzerle. Konzentrieren sich die Probleme auf die Lunge, hilft der wollige Schneeball.

Kommen Sie zu uns und lassen Sie sich beraten. Wir halten sehr effektive hauseigene Spezialmischungen für Sie bereit!

Es sollte aber immer Rücksprache mit dem Arzt gehalten werden, da nicht unter Kontrolle gebrachte Probleme andere Krankheiten zur Folge haben können – Asthma bronchiale zum Beispiel.

NEU Vichy

Neovadiol Phytosculpt
für Gesicht und Hals

50 ml, 32,50 €



NEU in Ihrer
Stadtapotheke

DermAbsolu ist die neue Anti-Aging-
Pflege von Avené für reife Haut!

Die Pflegelinie DermAbsolu liefert drei Anti-Aging-Aktivstoffe, die anspruchsvolle Haut unterstützen und ihr mehr Vitalität und Wohlbefinden verleihen: Vanille Polyphenol, Sytenol™ und Glykoleol®.

Vanille Polyphenol ist ein Hyaluronsäure-Booster, Sytenol™ regt die Zellerneuerung an und stimuliert die Kollagen- und Aquaporin-3-Synthese in der Haut, Glykoleol® nährt die Haut intensiv und langanhaltend.

• **stärkende Tagescreme**
40 ml, 35,40 €

• **verjüngende Augenpflege**
15 ml, 30,40 €

• **wohltuender Nachtbalsam**
40 ml, 36,40 €

• **festigende, getönte Creme SPF 30**
40 ml, 37,40 €

• **stärkendes Serum**
30 ml, 37,90 €



NEU MAVALA

Professionelle Pflege- und
Schönheitsprodukte für Ihre Hände

Mavala bietet seit mehr als 50 Jahren Pflege und Kosmetik in Premium-Qualität. Die Produkte werden in Genf (Schweiz) in Übereinstimmung mit den strengsten Qualitätsstandards formuliert und hergestellt. Gerne beraten wir Sie persönlich, um mit Ihnen die ideale Pflege Ihrer Hände zu finden!

MINI COLOR Nagellack verleiht den Nägeln Farbe und erlaubt ihnen natürlich zu atmen. MAVALA Mini Color enthält nur die besten Inhaltsstoffe. Perlfarbtöne etwa enthalten natürliche Perlenessenz aus Fischschuppen, um den Fingernägeln einen wahren Opalganz zu verleihen.

5 ml, 5,90 €

AKTION

DECLARÉ

Beim Kauf von 2 Declaré Gesichtspflege-
produkten bekommen Sie jetzt eine
Augen Kontur Creme geschenkt!



Declarés exklusive Eye Contour Firming Cream wirkt straffend auf die Haut der sensiblen Augenpartie ein, ohne sie zu reizen oder zu irritieren. Dadurch verleiht sie der Haut neue Kontur und neue Form.

AKTION

VICHY
Kennenlern-Aktion

MINUS 5,- €

Beim Kauf einer Tages- oder Nachtpflege
von Vichy werden Ihnen 5,- € Kennenlern-
Rabatt abgezogen!



MINUS 1,- €
beim Kauf von
zwei Nagellacken
MAVALA



Schüssler Salze + die richtige Anwendung

Nr. 6 KALIUM SULFURICUM D6 Dieser Mineralstoff sorgt für die Sauerstoffübertragung in die Zelle hinein. Kalium sulfuricum setzt die Arbeit von Ferrum phosphoricum fort, das den Sauerstoff bis zur Zelle bringt.



Der Einsatz von Kalium sulfuricum erfolgt dort, wo der Stoffwechsel behindert oder träge geworden ist. Vor allem bei chronischen Krankheiten und immer wiederkehrenden gesundheitlichen Störungen wird dieser Mineralstoff eingesetzt.

Es ist unter den Mineralstoffen nach Dr. Schüssler das Mittel für das dritte Stadium

einer Erkrankung. Die oberste Schicht der Haut wird durch dieses Salz gebildet und es sorgt über die Melaninsteuering für die Bräunung, die Pigmentbildung der Haut. Kalium sulfuricum ist auch in den obersten Schichten der Schleimhäute vorhanden. Fehlt es, bilden sich bräunlich-gelber Schleim und Hautkrankheiten aus. Für sportlich aktive Menschen ist zu erwähnen, dass bei besonderen Anstrengungen ein Sauerstoffmangel in den Muskeln entsteht und sich Milchsäure bildet. Dieser Muskelkater lässt sich durch Einnahme der Nr. 6 lindern.

VORTRAGSSERIE SCHÜSSLER SALZE

von und mit Mag. Claudia Weber

Alle Vorträge finden an einem Mittwoch um jeweils 18:30 Uhr in der Stadtapotheke Gleisdorf statt.

Der Eintritt ist kostenfrei!

20. März 2019

Einführung in die Schüssler Salze

3. April 2019

Schüssler Salze Nr. 1 bis 4
Charakterisierung, Anwendung,
Einnahmemöglichkeiten und
Antlitz-analytische Zeichen

10. April 2019

Schüssler Salze Nr. 5 bis 8

24. April 2019

Schüssler Salze Nr. 9 bis 12

Ein Mangelzeichen ist ein verstärktes Bedürfnis nach frischer Luft und Angst vor engen Räumen. Dieser Mineralstoff ist für die Funktion der Bauchspeicheldrüse und der Leber sowie für die übrigen Verdauungsfunktionen zuständig. Da die Natur die Sauerstoffproduktion am späten Nachmittag stark reduziert, kann es zu diesem Zeitpunkt zu einem mehr oder weniger großen Leistungsabfall kommen. Das spüren dann vor allem jene Menschen, die einen großen Mangel an diesem Mineralstoff haben. Vermehrter Kaffeegenuss, Rauchen und Vorlie-

ben für Geräuchertes und Gegrilltes können einen Mangel verstärken.

Anwendung

- **für die Haut:** Pigmentstörungen, Altersflecken, Kaffeelecken, Vitiligo, Unterstützung der Bräunung; Ekzeme, Neurodermitis, Juckreiz, Allergien
- **für die Zellreinigung:** Entschlackung; bräunlicher, gelblicher Schleim bei Nasen-, Ohren-, Stirn-, Kieferhöhlenkatarrhen
- **für die Muskulatur:** Muskelkater, Sport

Äußere Anwendungsmöglichkeiten

- **Cremegel E/N®:** Neurodermitis & Ekzeme
- **Pre und After Sun Gel®:** zur Vorbereitung auf die Sonne und als Aftersun (Pigmentierung der Haut wird gesteuert)
- **Körpercreme Regeneration®:** bei Besenreißern, Vitiligo, Pigmentflecken
- **Gesichtscreme®:** bei Couperose, Vitiligo, Pigmentflecken

Mögliche Mischungen

- **Muskelkater:** je 20 Stück der Nr. 9, 10, 12 und 30 Stück der Nr. 6
- **Muskelschwäche:** je 10 Stück der Nr. 3, 5, 6, 8
- **Neurodermitis:** zusätzlich Cremegel E/N® 7 Stück der Nr. 24 und je 10 Stück der Nr. 2, 4, 6, 8, 12 sowie 20 Stück der Nr. 9, 10
- **Ekzem:** zusätzlich Cremegel E/N®; je 7 Stück der Nr. 2, 3, 8 und 10 Stück der Nr. 6 sowie 20 Stück der 10
- **Sonnenbrand:** je 7 Stück der Nr. 1, 11, 22 und 10 Stück der Nr. 5 sowie je 20 Stück der Nr. 3, 6, 8
- **Übelkeit:** durch zuviel Essen 10 Stück der Nr.10 und 20 bis 30 Stück der Nr. 6.

Mag.pharm. Claudia Weber



ROSTOCK-ESSENZEN

Der Stein der Liebe

DER ROSENQUARZ Dieser besondere Stein zählt zu den härtesten Quarzsteinen (Härte 7). Mangan und Eiseneinlagerungen erzeugen den einzigartigen Rosa-Ton. Die Fundorte liegen in Brasilien, Kenia und Madagaskar.

Der Rosenquarz wird seit jeher als Stein der Liebe und des Herzens verehrt. Früher wurde ihm sogar der Stellenwert eines Rubins (oder Karfunkelsteines) eingeräumt. Heute hat er etwas an Bedeutung verloren, was eigentlich sehr schade ist. Da der Rosenquarz gerne auf Nachttischen oder neben Computern zur energetischen Reinigung platziert wird, wird empfohlen, ihn ein- bis zweimal im Monat zu „entladen“. Man hält ihn dafür einige Minuten unter



fließendes, lauwarmes Wasser oder lässt ihn einige Stunden im Sonnenlicht liegen. Er gewinnt sofort wieder an Glanz und Farbe. Seine Energie wirkt durch seine Farbe auf das Herz-Chakra; daher kann man ihn optimal (als festen Schmeichelstein oder als flüssige Rostock-Essenz in Trinkwasser, Deodorants oder Sprühwasser) bei Liebeskummer, Depressionen, Schlafstörungen oder Beziehungsproblemen einsetzen. Mit seiner Hilfe kann man den Blick für die „schönen Dinge im Leben“ schärfen. Phantasie, Vertrauen, Liebe zur Natur, Zufriedenheit sowie innere Ruhe und Zentriertheit werden verstärkt.

Mag.pharm. Bettina Schrampf



So klappt es mit dem Jungbrunnen Schlaf

GUT GERUHT Termindruck und ständige Erreichbarkeit zehren an den Nerven und rauben uns den Schlaf. Mit diesen Tipps ersparen Sie sich das Schäfchenzählen.

Schlaf ist essenziell für unsere Gesundheit: Die nächtliche Ruhe hilft unserem Körper dabei, den Stoffwechsel zu regulieren und die tagsüber wahrgenommenen Reize zu bewältigen. Unser Gehirn sortiert über Nacht aus und schafft Platz, um neue Informationen zu speichern. Auch das Immunsystem wird durch die Regeneration im Schlaf gestärkt. Nach einem fordernden Tag ist es aber oft nicht so einfach abzuschalten. Das Gedankenkarussell dreht sich und das Einschlafen will einfach nicht klappen. Mit diesen Tipps gelingt Ihnen die Reise ins Land der Träume mit Leichtigkeit:

- Verbannen Sie Arbeit, Fernseher und Handy aus Ihrem Schlafzimmer.
- Investieren Sie in rückschonende Matratzen und nackenfreundliche Kissen.
- Achten Sie im Schlafzimmer auf eine Raumtemperatur zwischen 16° C und 18° C.
- Schreiben Sie eine To-Do-Liste für den nächsten Tag mit all den Gedanken, die Sie sonst später im Bett plagen.
- Machen Sie täglich 10 Minuten Sport oder einen Spaziergang an der frischen Luft.
- Essen Sie viel Obst und Gemüse, trinken Sie ausreichend und achten Sie auf Ihren Mikronährstoffhaushalt.

ERHOLSAME NÄCHTE

Mit der Schlaf Formel von Pure Encapsulations®

Wollen auch Sie endlich entspannt durchschlafen? Begleitend zur gesunden Ernährung bietet Pure Encapsulations® mit der Schlaf Formel einen hochwertigen Mikronährstoffkomplex für erholsamen Schlaf und das allgemeine Wohlbefinden.

Das Produkt vereint Melissen-Extrakt mit den Vitaminen B6, B12 und Folat – diese unterstützen eine gesunde Funktion des Nervensystems sowie die Psyche. Das Extra an Zink wiederum trägt zu den regulären kognitiven Funktionen und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.

Frei von unnötigen Zusätzen ist das Produkt auch bestens für sensible Personen geeignet.





Dunkelheit wichtig für einen erholsamen Schlaf

MELATONIN ist die Substanz, die uns allen als Schlafhormon geläufig ist. Es ist essentiell für einen guten und erholsamen Schlaf.

Solange es hell ist, wird die Produktion von Melatonin gehemmt. Mit Beginn der Dunkelheit erhöht sich in der Zirbeldrüse, einem Teil des Zwischenhirns, die Produktion um mehr als das Dreifache und leitet damit die Müdigkeit beziehungsweise Schlafphase ein. Durch den Lichtmangel kommt im Winter mehr Melatonin in den Blutkreislauf, die Folge ist Abgeschlagenheit und Müdigkeit. Mit Outdoor-Aktivitäten, Lichtlampen oder auch Melatoninprodukten – zum richtigen Zeitpunkt – kann man gegenwirken. Ab etwa 55 Jahren nimmt die Melatoninproduktion ab, was mit Einschlafproblemen

einhergehen kann. Über einen kürzeren Zeitraum kann Melatonin zum Beispiel in Form von Tabletten eingenommen werden. Längerfristig wird das nicht empfohlen, da sonst die körpereigene Produktion zwangsläufig heruntergefahren wird und sich in der Folge die Probleme verschlechtern können. Das Schlafhormon wird oft mit beruhigenden, schlaffördernden Pflanzenauszügen kombiniert – etwa im Präparat Easysleep, mit Melatonin, Hopfen und Melisse. Melatonin hat auch eine starke antioxidative Wirkung, mit doppelt so hohem Potential als Radikalfänger wie die Vitamine C und E.

easysleep
Endlich richtig gut schlafen...

3 einzigartige Darreichungsformen mit spezifischen Substanzen in sinnvoller Dosierung

Verkürzt die Einschlafzeit (Melatonin, Baldrian)

Unterstützt einen gesunden und natürlichen Schlaf (Baldrian, Hopfen, Melisse)

Schlaftee

Filmtabletten

Einschlafspray

www.easysleep.co.at

Ein Nahrungsergänzungsmittel darf nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und einen gesunden Lebensstil verwendet werden.

easypHarm

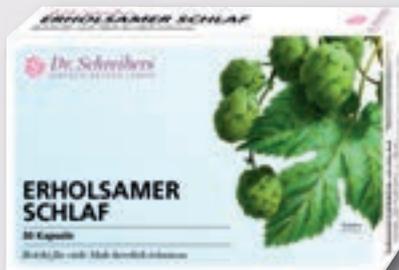
ENDLICH WIEDER GUT SCHLAFEN

Dr. Schreibers® Erholsamer Schlaf ist eine einzigartige Kombination an natürlichen und pflanzlichen Inhaltsstoffen. Es bietet optimale Unterstützung gerade für Frauen, die sich durch die Herausforderungen des Alltags angespannt, überfordert und gereizt fühlen und auf durch Stress bedingte Unruhe mit Schlafstörungen reagieren.

Melatonin, Hopfen und Melisse

Der Inhaltsstoff Melatonin verkürzt die Einschlafzeit. Das L-Tryptophan wird im Körper über mehrere Stunden hinweg in Melatonin umgewandelt und kann so das Durchschlafen unterstützen. Hopfen und Melisse haben zusätzlich eine beruhigende Wirkung. Weiters sind die B Vitamine B6, Folsäure und B12 „Balsam“ für die Seele.

Dr. Schreibers® Erholsamer Schlaf ist frei von Zusätzen wie Lactose, Gluten, Jod sowie Milchderivaten und für VeganerInnen geeignet.



1/3 unseres Lebens müssen wir verschlafen

WORLD SLEEP DAY Immer am dritten Freitag im März – der heuer auf den 15. März fällt – wird dieser kuriose Aktionstag gefeiert. Er fällt damit etwa in die Zeit der Tag und Nacht-Gleiche des Frühjahrsbeginnes der nördlichen Hemisphäre.

Die Initiative dafür geht auf das Committee der World Association of Sleep Medicine (WASM) und das Jahr 2008 zurück. Und auch wenn es auf den ersten Blick etwas schräg wirkt, verfolgt man mit diesem Aktionstag schon eine ernsthafte Absicht. Denn den Initiatoren geht es vor allem darum, auf die Notwendigkeit eines gesunden Schlafes hinzuweisen bzw. demgegenüber auch ein

Bewusstsein für die Häufigkeit von Schlafstörungen zu schaffen. Eigentlich ist der Schlaf der wichtigste Teil im Leben eines jeden Menschen. Ohne Schlaf keine Erholung, keine Entgiftung, keine Regeneration der Zellen und vieles mehr. Jeder sollte auf 7 bis 8 Stunden Schlaf in 24 Stunden kommen, damit alle lebenswichtigen Prozesse vom Körper ordentlich gewartet



werden können. Doch wer von uns legt sich abends hin und steht morgens auf, ohne dazwischen auch nur einmal munter gewesen zu sein?

Probleme mit dem Durchschlafen

Was für viele schon selbstverständlich ist, nämlich nicht durchzuschlafen und nicht erholt aufzuwachen, sollte eigentlich nicht Normalität sein. Die wenigsten hinterfragen diese Tatsache sondern akzeptieren sie und leiden still weiter.

Natürlich kann man zu Hilfsmitteln greifen, lieber pflanzlicher oder alternativer Natur als chemischer wenn möglich. Aber sollten wir nicht nach anderen Lösungen suchen?

Als erstes müssen natürlich organische Ursachen ausgeschlossen werden. Doch meist ist das gar nicht das Problem. Viele wachen

immer und immer wieder zur gleichen Zeit auf. In jeder Phase arbeitet ein anderes Organ. So ist es zum Beispiel von 1 bis 3 Uhr die Leber und von 3 bis 5 Uhr die Lunge usw. Wacht man immer genau zu signifikanten Zeiten auf, sollte man genauer hinschauen. Die Zeit bedeutet nicht, dass das Organ krank ist, aber es kann durchaus ein Hinweis sein, dass es unterstützt werden sollte. Zum Beispiel mit Entgiftungen, die speziell auf die Person und das Organ abgestimmt sind.

Jedes Organ hat seine Signatur

Es hat aber auch jedes Organ eine eigene Signatur und kann uns auf diese Weise etwas mitteilen. So steht das Herz für Mitgefühl und Empfinden, der Dickdarm für Kraft und Kompetenz. Auch aus diesem Blickpunkt

sollte man seinen Körper betrachten, wenn man unter Schlafproblemen leidet.

Findet man auf diese Weise jedoch keine Lösung für seine persönlichen Schlafprobleme und die Ursachen sind einfach Überlastung und Stress, so hilft der große Schatz der Natur. Sowohl in flüssiger Form wie etwa mit einer Haferstrohtinktur – Haferstroh hilft auch untertags sehr gut, um zu entstressen – oder dem Extrakt der Passionsblume (Passedan) als auch in Form von Tabletten. Neben Hopfen, Melisse und Baldrian (Nervenruhe) wird manchen Tabletten auch das Schlafhormon Melatonin zugesetzt. (z.B. Dr. Schreibers Erholbarer Schlaf oder easy-sleep). Pflanzliche Arzneimittel werden bei Schlafproblemen aber eher nur für eine kurzfristige Anwendung empfohlen.

D-Mannose Cranberry

IM AKUTFALL!

Zum Diätmanagement bei
**akuten und wiederkehrenden
Harnwegsinfekten**

UroAkut[®]
BIOGELAT



D+PAC
Anti-Adhäsionseffekt
klinisch untersucht

Gut verträglich. Laktosefrei, glutenfrei,
ohne Konservierungsstoffe, ohne künstliche Farbstoffe

Kwizda
Pharma

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät).

www.gesunde-blase.at



Wenn Schäfchen zählen nicht mehr hilft

EINSCHLAFPROBLEME BEI KINDERN Das Schlafbedürfnis von Kindern ist sehr unterschiedlich und schwankt zwischen 8 und 14 Stunden.

Da kann es schon vorkommen, dass man Trippeln im Flur hört und sich die Kleinen leise ins Bett der Mama schleichen oder sich lautstark melden. Es ist nicht ungewöhnlich, dass Kinder bis zum vierten Geburtstag mehrmals pro Nacht aufwachen.

Echte Einschlafprobleme hängen meist mit ungünstigen Schlafverhältnissen (zu warm, zu kalt, schlechte Luft etc.) oder mit unverarbeiteten Erlebnissen zusammen. Manchmal sind sie auch ein Zeichen einer Erkrankung oder einer Befindlichkeitsstörung. Allgemein gilt:

- Kinder sollen viel und oft im Freien spielen, Fernseh- und Computerkonsum sollten eingeschränkt werden.

- Wichtig ist ein geregelter Tagesablauf.
- Auf vollwertige und gesunde Ernährung achten.
- Zu-Bett-Geh-Rituale anbieten wie z.B. Vorlesen oder eine Spieluhr. Geben Sie Ihren Kindern viel Zuwendung.

Homöopathische Arzneimittel bieten bei Einschlafstörungen oder Nervosität eine gute Hilfe. Sie bergen auch keine Gefahr der Abhängigkeit. Avena sativa (Hafer), Chamomilla (Kamille), Coffea (Kaffee) oder Valeriana (Baldrian) unterstützen bei seelischer Erschöpfung, nervöser Unruhe, Stimmungsschwankungen und Gereiztheit, oder Schlaf- und Konzentrationsproblemen.

Mag.pharm. Edith Trinkl



28. bis 30. März 2019
HERZENSTAGE
im MAYR|S

Von 28. bis 30. März 2019 rollen wieder zahlreiche Gleisdorfer Betriebe den roten Teppich für Sie aus und überraschen Sie mit Kleinigkeiten, um sich bei Ihnen für Ihren regionalen Einkauf zu bedanken.

Bei uns im MAYR|S können Sie während dieser Zeit von unserem „Herz-erlbaum“ ein Herz pflücken und sich so einen unserer zahlreichen Sofortgewinne sichern.

Aktuelle Details zu dieser Veranstaltung und weiteren Aktionen finden Sie auf unserer Facebookseite:

www.facebook.com/MayrTee





www.lovetea.at

Fastenzeit im

TEES ZUM FASTEN & ENTSCHLACKEN Fasten dient dazu, Körper, Geist und Seele zu reinigen. Ohne die überflüssigen Pfunde fühlt man sich wieder fit und gesund.

Das klingt einfach, doch was muss man beachten und welcher Tee ist entwässernd oder wirkt entgiftend?

Bei allen Fastenkuren ist eine vitaminhaltige und mineralstoffreiche Flüssigkeitszufuhr, die zugleich kalorienarm ist, besonders wichtig. Die besten Getränke hierfür sind Wasser oder ungesüßte Tees. Zwei bis drei Tassen speziell unterstützende Fastentees ergänzen den Flüssigkeitsbedarf auf das Beste.

Tee spendet wertvolle Vitamine und Mineralstoffe, hat keinerlei Kalorien und dient als abwechslungsreicher Flüssigkeitslieferant. Dabei ist zu bedenken, dass Tee ein Genussmittel und keine Medizin ist! Die beschriebenen Wirkungen sind zwar seit

vielen Jahrhunderten bekannt, können sich aber bei jeder Person anders oder sogar gar nicht auswirken.

Wir empfehlen in der Fastenzeit folgende Tees um perfekt durch den Tag zu kommen:

Morgens: Grüner Tee regt den Stoffwechsel an und sorgt so für eine erhöhte Fettverbrennung, Mate Tee wirkt zusätzlich dazu sogar noch appetithemmend.

Ein bis drei Tassen machen fit und sorgen für Power für den ganzen Tag.

Tagsüber: jeweils ein halber Liter Lapacho Tee, Brennnesseltee, Fastentee und Entschlackungstee sowie zwei Gläser Wasser versorgen den Körper tagsüber perfekt. Mi-



schungen mit Ingwer und/oder Pfeffer regen die Verdauung bzw. die Fettverbrennung an.

Abends: zwei Tassen Rotbusch Tee oder Basen-Kräutertee. Rotbusch wirkt säureausgleichend, entspannend und enthält viele Vitamine. Der Basentee wirkt ebenfalls gegen zu viel Säure im Körper und ist optimal für eine ausgeglichene Nacht.

FASTENTIPP: *Es heißt, wer eine Stunde vor dem Essen Mate Tee bzw. eine halbe Stunde vor einer Mahlzeit Brennnesseltee trinkt, soll sein Hungergefühl besser im Griff haben.*

www.facebook.com/MayrsTee

