

# Gesundheitstipp von Ursula Pfeifer

## Gesund, vital und schön

Wie Sie vielleicht wissen, beginnt die Gesundheitspflege im Wohlfühl- und Schönheitsbereich. Um Gesundheit von Körper, Geist und Seele zu erhalten und fit zu bleiben müssen Sie sowohl Ihren Körper »hegen und pflegen« als auch Ihre Balance und Harmonie finden. In jeder Richtung vorbeugen heißt das Zauberwort.

**Mein Tipp für Sie:** Genießen Sie den Frühlingsanfang und



Apothekerin  
Ursula B. Pfeifer  
informiert über  
Gesundheitsthemen.  
Foto: z

bewegen Sie sich viel an der frischen Luft. Gute Ernährung, Sport und Sonne halten Muskeln, Knochen und Gelenke gesund und beweglich. Eine Entgiftungskur mit Heilerde oder anderen pflanzlichen oder homöopathischen Mitteln aus der Apotheke kann den Körper fitter und belastbarer machen. Fragen Sie Ihren Apotheker nach der für Sie individuell optimal passenden Lösung. Zum Aufbau können Mikronährstoffe wie sie zum Beispiel in Orthomol vital f für die Frau oder Orthomol m für den Mann enthalten sind, helfen, die Frühjahrsmüdigkeit zu vertreiben. Eine gewichtsreduzierende Diät kann ebenfalls dem

Wohlfühlfaktor dienen. Unter anderem kann Gewichtsabnahme durch die Einnahme von Madar, Biochrom und bestimmte wertvolle Eiweißpulver erleichtert werden.

Bindegewebsunterstützende homöopathische Tabletten von Schüssler-Salz gibt es jetzt in jeder Apotheke.

Gönnen Sie sich ab und an eine wohltuende Rückenmassagen, Kosmetikbehandlungen oder Verwöhn-Fußpflege mit den wirksamen geprüften und hypoallergenen natürlichen Apothekenkosmetik-Produkten. Hier haben sich Pflegeprodukte wie Avene, Excipial, Roche Posay, Lierac, Weleda, Dr. Hauschka und Andrea Albrecht vom Wörishofener Kräuterhaus bestens bewährt.

Fragen Sie Ihren Apotheker oder gerne auch mich per E-Mail an [remspark-apotheke@t-online.de](mailto:remspark-apotheke@t-online.de)

Ich wünsche Ihnen, dass Sie frühlingsfit, vor allem gesund und schön bleiben  
Ihre Apothekerin Ursula B. Pfeifer aus Waiblingen