

LEICHTER LEBEN

Entgiften,
entschlacken &
neue Energie
tanken

F R U H L I N G S A U S G A B E
2 0 2 6



+ MACHEN SIE
GLEICH DEN TEST:
WIE IM
GLEICHGEWICHT
SIND SIE?

*Bringen Sie Ihren Körper in Balance,
aktivieren Sie den Stoffwechsel und
starten Sie klar, wach und voller Kraft
in die neue Jahreszeit.*

HELLO SPRING!



HELLO SPRING!



HELLO SPRING!



WENN DER WINTER NOCH IN DEN KNOCHEN STECKT

Kennen Sie das? Sie kommen morgens kaum in Schwung, fühlen sich schwer, unkonzentriert, manchmal sogar leicht gereizt? Das liegt nicht an Ihnen – sondern daran, dass Ihr Körper im Winter im Energiesparmodus war. Weniger Licht, weniger Bewegung, mehr Komfort – all das verlangsamt Kreislauf und Stoffwechsel. Jetzt signalisiert der Körper: Ich will wieder aufwachen!

Der beste Zeitpunkt ist jetzt. Ein bisschen Bewegung, bewusst atmen, frisches Wasser am Morgen – und der Körper beginnt, sich selbst zu regenerieren. Schon kleine Veränderungen wirken wie ein Reset: mehr Energie, klarer Kopf, bessere Stimmung. Leichtigkeit entsteht nicht über Nacht – aber sie beginnt mit dem ersten bewussten Schritt.

Leichtigkeit beginnt jetzt!

DETOX NEU GEDACHT:

REINIGUNG OHNE ZWANG

„**E**ntgiften“ klingt streng – „E“ ist aber ein ganz natürlicher Prozess. Leber, Nieren, Darm, Haut und Lunge sind Tag und Nacht aktiv, um Belastendes auszuscheiden.

Pflanzenstoffe können sie dabei sanft unterstützen. **Artischocke** hilft, die Verdauung zu fördern, **Mariendistel** wird traditionell zur Unterstützung der Leberfunktion verwendet. **Brennnessel und Löwenzahn** sind natürliche Klassiker, wenn es um die innere Reinigung geht. Wer frisches Gemüse, Kräuter und Wasser in den Alltag

einbaut, hilft dem Körper, wieder in Fluss zu kommen.

Das Ergebnis ist kein „Wunder über Nacht“ – sondern ein allmähliches Gefühl von Klarheit und Balance. Ein Detox, das sich gut anfühlt – und bleibt.

UNSERE
PRODUKTTIPPS
ZUM THEMA AUF
SEITE 6 & 7



STOFFWECHSEL ANKURBELN:

IHR INNERER MOTOR

Wenn der Stoffwechsel läuft, läuft alles besser. Doch zu viel Sitzen, Stress oder ein unregelmäßiger Rhythmus bringen ihn schnell aus der Spur. Dann fühlen wir uns schlapp – obwohl wir genug schlafen. Pflanzen wie Grüntee, Mate oder Bitterorange können helfen, den Energiefluss zu aktivieren und den Fettstoffwechsel zu unterstützen. Auch Bewegung und Flüssigkeit wirken wie kleine Turbo-Schalter: Sie bringen Sauerstoff in die Zellen – und den Motor auf Touren. Energie entsteht nicht durch Eile, sondern durch Rhythmus. Wenn Körper und Stoffwechsel wieder im Takt sind, fühlt sich jeder Tag leichter an.

Stay fit & healthy!



SÜSSES VERLANGEN:

WENN ZUCKER ZUR GEWOHNHEIT WIRD



Nachmittags – der Griff zum Keks. Ein kleiner Energieschub, der nur kurz hält. Dann kommt das Tief. Warum? Weil der Körper nach schneller Energie ruft – und nach Balance. **Gymnema sylvestre**, eine traditionelle Pflanze aus Indien, kann helfen, die Lust auf Zucker zu reduzieren. In Kombination mit bitteren Pflanzenstoffen und regelmäßigem Essen pendelt sich der Blutzuckerspiegel wieder ein.

Heißhunger ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Unausgeglichenheit. Wer ihn versteht, kann ihn auch steuern – sanft, bewusst und dauerhaft.

LEICHTER LEBEN: UNSERE

PRODUKTTIPPS



WOHLGEFÜHL AUS DEM BAUCH:

DER DARM ALS ENERGIEQUELLE

Gute Laune beginnt im Bauch. Unser Darm ist viel mehr als ein Verdauungsorgan – er beeinflusst Immunsystem, Energie und sogar Stimmung. Eine **gesunde Darmflora** sorgt für Balance. Probiotische Kulturen helfen, das Gleichgewicht nützlicher Bakterien zu erhalten. Die Mikroalge Chlorella wird traditionell eingesetzt, um den Körper bei der natürlichen Ausleitung zu unterstützen und liefert wertvolle Nährstoffe. Ballaststoffe aus Gemüse, Vollkorn und Hülsenfrüchten füttern die „guten“ Bakterien. Ein gesunder Darm ist wie ein stabiles Fundament: Von hier aus entsteht Energie, Ruhe und Wohlbefinden.

JETZT UNSERE
DARM-PRODUKTE
IN DER APOTHEKE
HOLEN &
PROBIEREN!

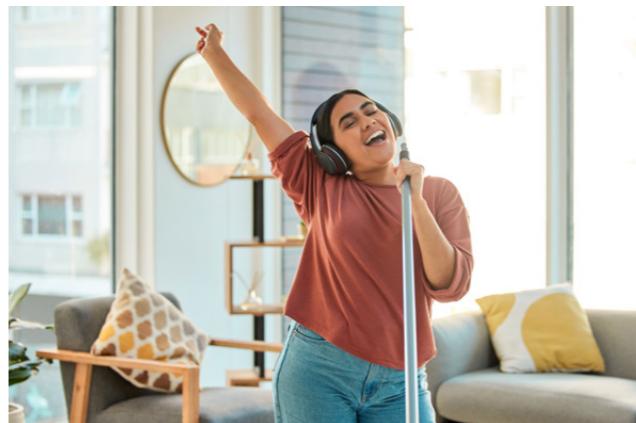
DARM GUT,
ALLES GUT!



ZELLENERGIE:

WENN KRAFT IN JEDER FASER STECKT

Warum sind manche Menschen voller Energie – und andere ständig müde? Der Schlüssel liegt in den Zellen. Dort entsteht Energie, gesteuert von winzigen „Kraftwerken“ – den Mitochondrien. Coenzym Q10 und PQQ unterstützen diesen natürlichen Prozess. In Verbindung mit Bewegung, Sauerstoff und gesunder Ernährung sorgen sie dafür, dass die Zellen „aufgeladen“ bleiben. Wer seine Energiequellen pflegt, spürt sie überall: im Denken, in der Konzentration, in der Stimmung. Echte Kraft kommt leise – aber sie bleibt.



ZELLSCHUTZ:

NATÜRLICH GEGEN STRESS VON INNEN

Stress, Sonne, Umwelt – all das hinterlässt Spuren. Freie Radikale greifen unsere Zellen an. Antioxidantien sind ihr natürlicher Schutz. OPC aus Traubenkernen, Resveratrol, Olivenblatt- und Tomatenextrakte sind reich an sekundären Pflanzenstoffen, die helfen, Zellen zu schützen. Dazu kommen Vitamine wie C und E sowie Mineralstoffe wie Zink – sie tragen wissenschaftlich belegt zum Schutz vor oxidativem Stress bei. Eine bunte Ernährung liefert die beste Mischung aus Schutz und Frische. Wer seine Zellen pflegt, strahlt – ganz ohne Filter.

DIE LEBER: IHR STILLER LEISTUNGSTRÄGER

Sie arbeitet leise – aber unermüdlich. Die Leber filtert, reguliert, speichert und schützt. Wird sie überlastet, spüren wir das: in Form von Müdigkeit, Trägheit oder Hautproblemen. Artischocke, Mariendistel, Löwenzahn und Brennnessel sind Pflanzen, die traditionell zur

Unterstützung der Leberfunktion eingesetzt werden. Leichte, basische Kost und viel Wasser entlasten zusätzlich. Wenn die Leber im Gleichgewicht ist, verbessert sich das gesamte Wohlgefühl. Eine starke Leber – das Herzstück Ihrer Vitalität.



MIKRONÄHRSTOFFE: KLEINE BAUSTEINE, GROSSE WIRKUNG

Energie braucht Basisarbeit. Vitamine und Mineralstoffe wirken im Hintergrund – aber ihr Einfluss ist enorm. Magnesium unterstützt Muskeln und Nerven, Eisen ist wichtig für die Blutbildung, Vitamin C verbessert die Eisenaufnahme, B-Vitamine fördern Ener-

gie und Konzentration. Auch ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt sorgt dafür, dass Stoffwechsel und Verdauung harmonisch arbeiten. Wer regelmäßig isst, sich bewegt und ausreichend schläft, stärkt den Körper von innen. So entsteht Energie, die stabil ist – statt flüchtig.



MACHEN SIE DEN TEST:

WIE IM GLEICHGEWICHT SIND SIE?

Kreuzen Sie ehrlich an – jede „Ja“-Antwort zeigt, wo Sie ansetzen können.

1. Fühlen Sie sich morgens oft müde, obwohl Sie genug schlafen?
 JA NEIN

2. Haben Sie regelmäßige Lust auf Süßes oder Snacks?
 JA NEIN

3. Fühlen Sie sich nach Mahlzeiten häufig schwer oder träge?
 JA NEIN

0-3 JA:
Alles im grünen Bereich – Ihr Körper arbeitet harmonisch.

5. Trinken Sie weniger als 1,5 Liter Wasser pro Tag?
 JA NEIN

6. Bewegen Sie sich selten im Alltag?
 JA NEIN

7. Schwankt Ihr Energielevel im Laufe des Tages stark?
 JA NEIN

4-6 JA:
Zeit für kleine Veränderungen: mehr Bewegung, Frische Kost, Pausen.

8. Ist Ihre Verdauung unregelmäßig?
 JA NEIN

9. Schlafen Sie unruhig oder wachen oft auf?
 JA NEIN

10. Fühlen Sie sich innerlich unruhig oder überfordert?
 JA NEIN

7-10 JA:
Ihr Körper braucht eine Entlastung. Achten Sie auf Ernährung, Rhythmus und Regeneration – schon wenige Tage machen den Unterschied.

Balance ist kein Zustand – sie ist eine Entscheidung.

„Frühling ist
dann, wenn die
Seele wieder
bunt denkt.“

- Unbekannt

Tauern Apotheke
Villacher Straße 136 | 9800 Spittal an der Drau
Tel: +43 4762 36188
tauern-apotheke.or.at