



## WENN DER KÖRPER NACH SOMMER RUFT

**M**it den ersten warmen Tagen steigt die Lust auf **Bewegung, frische Luft und leichte Ernährung**. Doch viele Menschen fühlen sich zu Beginn des Sommers noch müde oder energielos. Oft liegt das daran, dass **Stoffwechsel, Darm und Energiehaushalt** noch nicht vollständig im Gleichgewicht sind.

**Kleine Veränderungen können helfen:** mehr Bewegung, frische Lebensmittel, ausreichend Wasser und eine bewusste Versorgung mit Mikronährstoffen.

Der Körper reagiert darauf häufig schnell – **mit mehr Energie, besserer Verdauung und einem Gefühl von Leichtigkeit**.



STOFFWECHSEL ANKURBELN:

## WENN DER KÖRPER WIEDER IN SCHWUNG KOMMT

**E**in **aktiver Stoffwechsel** ist die Basis für Vitalität. Wenn er gut funktioniert, fühlen wir uns leistungsfähig und voller Energie. Stress, wenig Bewegung oder unregelmäßige Mahlzeiten können ihn jedoch ausbremsen.

**Natürliche Pflanzenstoffe** und **ausgewählte Mikronährstoffe** können helfen, den Stoffwechsel zu unterstützen und den Körper wieder in Balance zu bringen.

UNSERE  
PRODUKTTIPPS  
ZU DEN THEMEN  
AUF SEITE  
6 & 7



In **Kombination** mit Bewegung und ausreichend Flüssigkeit entsteht ein natürlicher Energiefluss – **eine wichtige Grundlage für einen aktiven Sommer**.



DER DARM:

# DAS ZENTRUM DES WOHLBEFINDENS

ALLES GUT! • DARM GUT!

Der Darm ist weit **mehr als ein Verdauungsorgan**. Er beeinflusst Immunsystem, Energielevel und sogar unsere Stimmung.

Eine ausgewogene Darmflora spielt eine wichtige Rolle für das körperliche Gleichgewicht. **Probiotische Kulturen** können helfen, das Gleichgewicht der Darmbakterien zu unterstützen. Ballaststoffe aus Gemüse, Obst und Vollkorn dienen dabei als Nahrung für die guten Darmbakterien.

**Ein gesunder Darm ist wie ein stabiles Fundament – von hier aus entsteht vieles, was wir als Wohlbefinden wahrnehmen.**



PROBIOTIKA IM URLAUB

## ENTSPANNT REISEN

**U**rlaub bedeutet neue Eindrücke, andere Essgewohnheiten und manchmal auch Herausforderungen für die Verdauung. Viele Menschen reagieren auf Reisen sensibel auf ungewohnte Speisen, andere Essenszeiten oder Klimawechsel.

**Probiotika** können helfen, die Darmflora zu stabilisieren und das Gleichgewicht der Darmbakterien zu unterstützen. Besonders praktisch sind Produkte, die auch ohne Kühlung mitgenommen werden können – so bleibt das Bauchgefühl auch unterwegs entspannt.





Check this out!

SOMMERLEICHT LEBEN:

# UNSERE PRODUKTTIPPS

Check this out!





BIKINIFIGUR:

## LEICHTIGKEIT STATT DIÄTSTRESS

**W**enn der Sommer näher rückt, wünschen sich viele Menschen eine Figur, in der sie sich wohlfühlen. Strenge Diäten führen jedoch selten zu langfristigem Erfolg. Entscheidend sind vielmehr ein aktiver Stoffwechsel, eine gesunde Darmflora, regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung.

Auch **bestimmte Pflanzenstoffe** können hier unterstützend wirken. Wenn der Körper im Gleichgewicht ist, stellt sich das Wohlfühlgewicht oft ganz natürlich ein.



### HEISSHUNGER VERSTEHEN

**N**achmittags der Griff zum Snack – das kennen viele. Häufig steckt dahinter kein mangelnder Wille, sondern ein unausgeglichener Blutzucker. Regelmäßige Mahlzeiten, ausreichend Eiweiß und Ballaststoffe können helfen, den Energielevel stabil zu halten. Es gibt außerdem den **Pflanzenextrakt Gymnema Sylvestre**, der dabei helfen kann, den Heißhunger auf Süßes in Schach zu halten.

HAUT • HAARE • NÄGEL:

## SCHÖNHEIT VON INNEN

**S**onne, Hitze und trockene Luft können Haut und Haare im Sommer belasten. **Bestimmte Mikronährstoffe** tragen dazu bei, Haut, Haare und Nägel von innen zu unterstützen. Wichtige Nährstoffe sind unter anderem Biotin, Zink, Vitamin C und Silizium. Auch Hyaluronsäure und Kollagen spielen eine wichtige Rolle für Feuchtigkeit, Elastizität und Struktur der Haut.

BE THE BEST  
VERSION OF YOU



## ZELLENERGIE:

# KRAFT FÜR KÖRPER UND GEIST

Unsere Energie entsteht in den Zellen – genauer gesagt in den **Mitochondrien**, den Kraftwerken unseres Körpers. Bestimmte Mikronährstoffe unterstützen diese Prozesse. Besonders im Fokus stehen

**Coenzym Q10** und **PQQ** (Pyrrolochinolinchinon). Sie werden mit der Unterstützung der Zellenergie und des Energiestoffwechsels in Verbindung gebracht.



## ENERGIE BEI HITZE:

# WARUM MAGNESIUM WICHTIG IST

Bei warmem Wetter verliert der Körper mehr Flüssigkeit und Mineralstoffe. **Magnesium** spielt eine wichtige Rolle für Muskeln, Nerven und den

Energiestoffwechsel. Eine gute Versorgung kann helfen, Muskelkrämpfe zu vermeiden und die Leistungsfähigkeit zu erhalten.



## MACHEN SIE DEN TEST:

# WIE SOMMERFIT SIND SIE?

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

1. Fühlen Sie sich tagsüber oft müde?

JA  NEIN

2. Haben Sie gelegentlich Verdauungsprobleme?

JA  NEIN

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

JA  NEIN

4. Bewegen Sie sich selten im Alltag?

JA  NEIN

5. Haben Sie manchmal Muskelkrämpfe?

JA  NEIN

6. Reagiert Ihr Bauch empfindlich im Urlaub?

JA  NEIN

7. Haben Sie häufig Heißhunger auf Süßes?

JA  NEIN

8. Fühlen sich Haut oder Haare trocken an?

JA  NEIN

9. Schlafen Sie unruhig?

JA  NEIN

10. Fühlen Sie sich im Sommer schneller erschöpft?

JA  NEIN

Gesundheit beginnt mit Balance.

## AUFLÖSUNG:

0–3 Ja: Alles im grünen Bereich.

7–10 Ja: Ihr Körper freut sich über gezielte Unterstützung.

4–6 Ja: Zeit für kleine Veränderungen.

Der Sommer ist die perfekte Zeit, um dem Körper etwas Gutes zu tun.

Sommerleicht leben – jeden Tag.

Wenn Darm, Stoffwechsel und Energiehaushalt im Gleichgewicht sind, fühlen wir uns vital und leistungsfähig.

”

„Der Sommer ist die perfekte Zeit, um dem Körper etwas Gutes zu tun.“

**Tauern Apotheke**

Villacher Straße 136 | 9800 Spittal an der Drau | Tel: +43 4762 36188 | [tauern-apotheke.or.at](http://tauern-apotheke.or.at)