

Q1/2026

Unser Kundenmagazin für Gesundheit und Wohlbefinden

VITAMIN NEWS



Darmgesundheit

**Der Schlüssel zu
mehr Wohlbefinden**

Detox & Balance

**Sanft entgiften,
neu starten**

Abnehmen ohne Stress

**Schritt für Schritt
zum Wohlfühlgewicht**

Immunsystem

**Ihr Rundum-Schutz
für graue Tage**

Mehr Energie, mehr Lebensfreude

**Tanken Sie Vitalität
schon im Winter**

**Stark durch den
Alltag für Kinder**



**Rabattaktion
auf der Rückseite**

Editorial

Liebe Leserinnen
und Leser,
Liebe Kundinnen
und Kunden,

wir begrüßen Sie herzlich zur ersten Ausgabe unseres Gesundheitsmagazins 2026! Der Jahresbeginn steht für Aufbruch: neue Routinen, frische Ziele und der Wunsch nach mehr Wohlbefinden. Dabei möchten wir Sie begleiten.

In dieser Ausgabe erwarten Sie Impulse für mehr Energie und weniger Müdigkeit – besonders wertvoll in der dunklen Jahreszeit. Eltern erhalten Tipps zur sanften Unterstützung des kindlichen Immunsystems.

Für alle, die sich zusätzliche Pflege von innen wünschen, stellen wir den Kollagen Beauty-Drink vor. Außerdem zeigen wir, wie Immun SOS durch die Erkältungssaison helfen kann und welche Bedeutung die Darmgesundheit für das allgemeine Wohlbefinden hat.

Auch das Bedürfnis nach Leichtigkeit ist zum Jahresstart groß. Deshalb widmen wir uns Detox sowie einfachem, stressfreiem Abnehmen – alltagstauglich und ohne strenge Vorgaben.

Natürlich darf der Spaß nicht fehlen: Auf unserer Doppelseite lädt wieder ein Rätsel zum Mitmachen ein. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen, neue Erkenntnisse und einen gesunden Start ins Jahr 2026.

Ihr Team der Sonnen Apotheke Velden



Vitamine & Pflanzenkraft für den Zellschutz

Besonders Johannisbeeren-Extrakt und Vitamin C aus der Hagebutte sind wertvolle Antioxidantien. Sie schützen die Zellen vor oxidativem Stress, unterstützen das Immunsystem und fördern die Kollagenbildung – ein Plus für Haut, Gefäße und Bindegewebe. In Kombination mit einer ausgewogenen Ernährung und ausreichend Bewegung bilden sie das Fundament für spürbar mehr Energie und Ausstrahlung.



Detox als Lebensgefühl

Detox ist längst mehr als ein Trend. Es steht für einen bewussten Lebensstil – für Entlastung, Balance und das gute Gefühl, wieder bei sich selbst anzukommen. Es geht nicht darum, auf alles zu verzichten, sondern gezielt zu unterstützen: durch Bewegung, frische Luft, Schlaf, Wasser und die Kraft natürlicher Pflanzenstoffe. Schon wenige Tage reichen oft aus, um den Unterschied zu spüren: mehr Energie, klarere Haut, bessere Verdauung und ein leichteres Körpergefühl.

Mit natürlichen Helfern wie Artischocke, Mariendistel, Löwenzahn, Brennnessel, Chlorella, Basenpulver, Johannisbeeren-Extrakt und Vitamin C aus der Hagebutte geben Sie Ihrem Körper, was er braucht: Sanfte Unterstützung. Lassen Sie sich von uns beraten, wie Sie Ihre Detox-Phase optimal unterstützen können.



Detox & Balance

Sanft entgiften, neu starten

Wie Sie Körper und Geist in Einklang bringen und mit neuer Leichtigkeit ins Jahr starten.

Der Jahresbeginn ist der perfekte Moment, um Körper und Geist etwas Gutes zu tun. Nach den genussreichen Feiertagen fühlt man sich oft etwas schwer, müde oder unkonzentriert. Unser Körper hat in dieser Zeit viel gearbeitet – insbesondere Leber, Nieren und Verdauungssystem leisten täglich Großes, um Stoffwechselprodukte zu verarbeiten und auszuscheiden. Doch manchmal ist die Belastung einfach zu hoch. Stress, zu wenig Bewegung, zu wenig Schlaf oder säurebildende Ernährung können dazu führen, dass das innere Gleichgewicht ins Wanken gerät. Ein sanfter Detox-Start hilft, das natürliche Gleichgewicht wiederzufinden – ohne radikale Kuren, sondern mit kleinen, wirkungsvollen Schritten und der Kraft ausgewählter Pflanzenstoffe.

Die sanften Helfer der Natur

Artischocke, Mariendistel und Löwenzahn sind die Klassiker, wenn es um die Unterstützung der Leber geht – unserem wichtigsten Entgiftungsorgan. Die Mariendistel mit ihrem Wirkstoff Silymarin schützt und regeneriert Leberzellen. Die Artischocke fördert den Fettstoffwechsel und hilft, Völlegefühl nach üppigen Mahlzeiten zu vermeiden. Löwenzahn regt durch seine Bitterstoffe Verdauung und Gallenfluss an – er gilt als natürlicher Antrieb für einen gesunden Stoffwechsel.

Brennnessel & Chlorella Reinigung und Vitalität

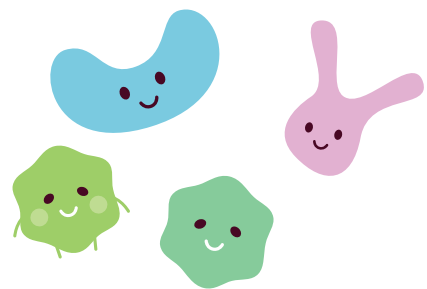
Die Brennnessel ist ein echter Klassiker für natürliche Entlastung. Ihre Inhaltsstoffe unterstützen die Nierenfunktion und fördern die Ausscheidung über die Harnwege. Die Mikroalge Chlorella ergänzt diese Wirkung ideal. Sie ist reich an pflanzlichem Eiweiß, wertvollen Mineralstoffen, Spurenelementen und Chlorophyll – ein grüner Nährstoffkomplex, der frische Energie spendet, den Stoffwechsel unterstützt und zu einem ausgeglichenen Wohlbefinden beiträgt.

Säure-Basen-Haushalt in Balance bringen

Durch Stress, zu viel Kaffee, Zucker, Fleisch oder Fertigprodukte kann der Körper jedoch ins Ungleichgewicht geraten. Diese sogenannte „Übersäuerung“ zeigt sich oft in unspezifischen Symptomen wie

- anhaltender Müdigkeit
- Muskelverspannungen
- Hautunreinheiten
- brüchigen Nägeln
- Verdauungsbeschwerden

Ein hochwertiges Basenpulver (Ideal mit Zink für eine normale Säure-Basen-Balance) kann helfen, den Säureüberschuss auszugleichen und das natürliche Gleichgewicht wiederherzustellen. Gleichzeitig unterstützt eine basenreiche Ernährung – mit frischem Gemüse, Kräutern, Obst und ausreichend Wasser – diesen Prozess auf natürliche Weise.



Wenn der Bauch grummelt, die Verdauung träge ist oder die Energie fehlt, steckt oft mehr dahinter als eine einfache Magenverstimmung. **Der Darm ist weit mehr als ein Verdauungsorgan – er ist ein komplexes Ökosystem, das unser Wohlbefinden, unsere Abwehrkräfte und sogar unsere Stimmung beeinflusst.** Etwa 70 % unseres Immunsystems sitzen im Darm. Ein ausgeglichenes Darmmilieu ist daher die Basis für Vitalität, starke Abwehr und ein gutes Bauchgefühl.

Das Mikrobiom – Millionen kleine Helfer im Gleichgewicht

Im Darm leben Milliarden nützlicher Mikroorganismen – zusammen bilden sie das sogenannte Mikrobiom. Diese Bakteriengemeinschaft hilft, Nährstoffe aufzunehmen, Vitamine zu bilden und schädliche Erreger abzuwehren. Doch Stress, unregelmäßige Ernährung, Reisen, Medikamente oder Infekte können dieses sensible Gleichgewicht leicht stören. Dann kann es sinnvoll sein, den Darm gezielt mit probiotischen Bakterienstämmen zu unterstützen – abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse. Denn nicht jedes Mikrobiom ist gleich: Alter, Lebensstil und Ernährung beeinflussen, welche Bakterienstämme besonders hilfreich sind.

Probiotika – Vielfalt für verschiedene Lebensphasen

Moderne Probiotika gibt es heute in unterschiedlichen Formen – ideal angepasst an den Alltag und die jeweiligen Anforderungen:

Warum ein gesunder Darm mehr bedeutet als gute Verdauung – und wie Sie ihn individuell unterstützen können.

- **Pulver zum Auflösen in Wasser** mit 15 ausgewählten Bakterienstämmen – ideal zur täglichen Pflege der Darmflora
- **Kapseln** mit 13 Bakterienstämmen – praktisch für unterwegs, magensaftresistent und perfekt dosiert.
- **Tropfen und Gummies** für die ganze Familie – mild im Geschmack, kindgerecht dosiert und sanft zur empfindlichen Verdauung.

Eine regelmäßige Einnahme hochwertiger Probiotika kann helfen, das Gleichgewicht der Darmflora zu stabilisieren, Blähungen und Völlegefühl zu lindern und die körpereigene Abwehr zu unterstützen.

Natürliche Begleiter für eine gesunde Verdauung

Auch die Pflanzenwelt bietet zahlreiche sanfte Helfer, die den Verdauungstrakt unterstützen und das Wohlbefinden fördern:

- **Flohsamen und Leinsamen** – liefern lösliche Ballaststoffe, regen die Darmtätigkeit an und fördern eine natürliche Stuhlregulierung.
- **Anis, Fenchel und Pfefferminze** – wirken wohltuend bei Blähungen und unterstützen die entspannte Verdauung.
- **Kamille und Eibisch** – beruhigen empfindliche Schleimhäute und können Reizungen im Magen-Darm-Trakt mildern.
- **Aloe Vera** – trägt zur Regeneration der Darmschleimhaut bei und unterstützt eine gesunde Verdauungsfunktion.

Diese Pflanzenstoffe können die Wirkung von Probiotika wunderbar ergänzen – für eine ganzheitliche Balance von Innen.

Nährstoffe für Energie & Schutz

Für einen gesunden Darm spielt auch die richtige Nährstoffversorgung eine wichtige Rolle.

L-Glutamin ist eine **körpereigene Aminosäure**, die in vielen Zellen vorkommt und insbesondere im Energiestoffwechsel und bei der Zellregeneration eine Rolle spielt. Eine gute Versorgung unterstützt den Körper dabei, die Verdauungsfunktion auf natürliche Weise zu erhalten.

Vitamin B2 (Riboflavin) trägt zum Erhalt gesunder Schleimhäute bei, während **Vitamin B6** den Energiestoffwechsel unterstützt – besonders wichtig in Phasen erhöhter Belastung oder Erschöpfung.

Gemeinsam bilden diese Nährstoffe eine wertvolle Grundlage für Vitalität und innere Balance.

Das gute Bauchgefühl fürs Leben

Ein gesunder Darm wirkt sich auf das gesamte Wohlbefinden aus – von der Verdauung über das Immunsystem bis hin zur mentalen Ausgeglichenheit. Wer zusätzlich auf individuell abgestimmte Probiotika und natürliche Pflanzenstoffe setzt, unterstützt den Körper ganzheitlich. Denn: Ein gesunder Darm bedeutet ein gesunder Mensch – innen wie außen.

ABNEHMEN OHNE STRESS

Gesundes
Abnehmen
braucht keinen
Verzicht, sondern
Balance.

SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM WOHL FÜHL GEWICHT

Kleine
Umstellung.
Große
Wirkung.



Es geht nicht darum, perfekt zu sein. Sondern darum, dranzubleiben, sich gut zu fühlen – und das eigene Tempo zu finden. Wer jeden Tag kleine Dinge richtig macht, kommt ans Ziel. Und wenn es mal nicht klappt? Dann einfach lächeln, durchatmen und weitermachen. Denn das Wichtigste ist nicht das Gewicht auf der Waage, sondern das gute Gefühl, etwas für sich selbst zu tun.

„Der Weg zum Wohlfühlgewicht beginnt mit einem Schritt – und manchmal ist es der Schritt vom Sofa nach draußen.“

Abnehmen beginnt im Kopf.



Tipp gegen Heiß- hunger- fallen.

*Heißhunger auf Süßes? Willkommen im Club. Hier hilft oft schon ein Trick: Geschmack umleiten. Die Pflanze *Gymnema sylvestre* ist bekannt dafür, dass ihre Inhaltsstoffe den Süßgeschmack auf der Zunge kurzzeitig dämpfen können. Als Zuckerstop-Spray eingesetzt, kann sie so helfen, den spontanen Griff zur Schokolade zu bremsen – und den Moment der Versuchung einfach zu überstehen.*

Es klingt so einfach: „Ich will ein paar Kilos loswerden.“ Aber kaum fängt man an, mischt sich der Appetit auf Schokolade ein, der innere Schweinehund meldet sich – und der Plan schmilzt dahin wie Eis im Sommer. Doch keine Sorge: Abnehmen kann auch freundlich funktionieren. Ganz ohne Diätstress, mit realistischen Zielen und einer Portion Humor.

Kleine Umstellungen – große Wirkung

Der Körper liebt Routine, aber er kann sich wunderbar anpassen. Wer kleine Dinge verändert, erreicht langfristig oft mehr als mit radikalen Diäten.

- + **Frühstück mit mehr Eiweiß statt Marmeladebrötchen.**
- + **Mehr Wasser statt Saft.**
- + **Abendspaziergang statt Sofa.**

Und das Beste: Schon nach wenigen Tagen spürt man die Veränderung – nicht nur auf der Waage, sondern im Kopf. Leichter essen = leichter fühlen.

Bewegung – der Turbo fürs Wohlfühlgewicht

Keine Sorge: Niemand muss Marathon laufen. Wichtiger ist, dranzubleiben – und Bewegung zu finden, die Spaß macht. Tanzen, Walken, Yoga, Gartenarbeit – alles zählt! Regelmäßige Aktivität kurbelt den Stoffwechsel an, stärkt die Muskeln und bringt gute Laune. Muskelmasse erhöht den Grundumsatz – das heißt, man verbrennt auch in Ruhe mehr Kalorien. Klingt gut? Ist es auch.

Fact: Beim Lachen verbrennt man tatsächlich Kalorien – also darf Abnehmen ruhig Spaß machen!

Natürlich unterstützen – sanft und clever

Bestimmte Mikronährstoffe und Pflanzenstoffe können helfen, den Stoffwechsel im Gleichgewicht zu halten:

- + **Chrom** trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei – das kann helfen, Heißhungerattacken zu vermeiden.
- + **Zink** unterstützt den normalen Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Fettsäuren und Eiweiß.
- + **B-Vitamine** (besonders B6 und B12) tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei – ideal, wenn man sich oft müde fühlt.
- + **L-Carnitin** transportiert Fettsäuren in die „Kraftwerke der Zellen“ – eine wichtige Rolle beim Energiestoffwechsel.
- + **Grüner Tee & Bitterstoffe** regen den Stoffwechsel an und helfen, die Verdauung in Schwung zu bringen.

Fact: Bitterstoffe trainieren die Geschmacksknospen. Wer regelmäßig Bitteres isst, hat automatisch weniger Lust auf Süßes!

Mein innerer
Schweinehund
und ich!

EINE
TOXISCHE
BEZIEHUNG?



Protokoll eines ganz normalen Tages

Ich: Heute ist der Tag. Ich mache Sport.

Schweinehund: Großartig! Ich hab schon mal die Jogginghose rausgelegt. Zum gemütlichen Liegen.

Ich: Nein, ich ziehe sie zum Training an.

Schweinehund: Training? Du meinst schwitzen? Freiwillig? Du bist ja völlig außer Kontrolle!

Ich: Bewegung ist gesund.

Schweinehund: Ja, ja. Der Weg zum Kühltisch zählt doch auch, oder? Ich hab das mal gegoogelt – ist fast Cardio.

Ich: Und heute gibt's keine Schokolade.

Schweinehund: Natürlich nicht. Nur ein kleines Stück. Für den Kreislauf. Und weil sie sonst schmilzt. Wäre ja Verschwendung!

Ich: Ich brauche Disziplin. Fokus. Durchhaltevermögen!

Schweinehund: Klingt anstrengend. Ich schlage vor: Wir meditieren über Motivation – mit einem Keks in der Hand.

Ich: Schluss jetzt. Ich geh laufen.

Schweinehund: Dann lauf du – ich bleibe hier und halte die Couch warm. Man weiß ja nie, wann du reumütig zurückkommst.

Die Moral von der Geschichte:
Der innere Schweinehund ist
charmant, witzig und unfassbar
überzeugend.

Aber er hat eine Schwäche:
Konsequenz.
Also einfach loslegen, bevor er
merkt, was passiert :-)



1. FRAU SEIN

In den Wechseljahren leiden viele Frauen an Hitzewallungen und Schweißausbrüchen, Schlafstörungen, Antriebslosigkeit und Stimmungsschwankungen. Diese Beschwerden können mit Salbei und sogenannten Phytoöstrogenen auf natürliche Weise gelindert werden. Isoflavone aus Soja und Rotklee sowie bioaktive Pflanzenstoffe aus Hopfen unterstützen die hormonelle Regulation, Salbei-Extrakt reduziert die Schweißbildung. Vitamin D trägt zur Erhaltung gesunder Knochen bei.



2. HAUT-HAARE-NÄGEL

Ein schönes Hautbild sowie kräftige Haare und Nägel sind ein sichtbares Zeichen von Vitalität und ein wichtiger Wohlfühl-Faktor. Mit den richtigen Mikronährstoffen können wir das Wachstum der Haare und den Hautzustand positiv beeinflussen. Besonders wichtig ist eine gute Versorgung mit B-Vitaminen, Zink, Kupfer und Silizium.

Persönliche
Empfehlungen
aus unserer
Apotheke



3. SELEN

Österreich zählt zu den „Selenmangeländern“, da unsere Böden und damit die heimischen Nahrungsmittel relativ arm an Selen sind. Eine ausreichende Versorgung mit diesem Spurenelement ist jedoch sehr wichtig für das Immunsystem und die Fruchtbarkeit. Eine besondere Bedeutung hat Selen auch für die Funktion der Schilddrüse: Es schützt das Organ vor oxidativen Schäden und aktiviert die Schilddrüsenhormone.



4. L-LYSIN

L-Lysin ist ein essenzieller Bestandteil von Kollagen, dem wichtigsten Strukturprotein unserer Haut. Die Aminosäure muss in ausreichender Menge über die Nahrung zugeführt werden, da wir sie nicht selbst herstellen können. In einer Kapsel sind 500 mg reines L-Lysin enthalten, kombiniert mit Vitamin C. Dieses trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei und unterstützt die Kollagenbildung für eine gesunde Hautbarriere.

TIPP

Der Saft schmeckt leicht fruchtig und lässt sich einfach in die Trinkflasche geben – mit Wasser aufgefüllt ein idealer Begleiter für Schule oder Kindergarten.

So bleiben Kinder stark, fröhlich – und bereit für alle Abenteuer des Tages.

Zwischen Schule, Hobbys, Lernen und Bildschirmzeit ist der Alltag von Kindern heute oft ganz schön fordernd.

Damit Energie, Konzentration und Abwehrkräfte im Gleichgewicht bleiben, braucht es eine gute Basis: **ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und viel Bewegung.**

Klare Tagesstrukturen mit festen Schlafenszeiten und regelmäßigen Mahlzeiten geben zusätzlich Sicherheit und fördern das Wohlbefinden.

Für die tägliche Unterstützung bietet sich ein **Multivitamin-Saft mit Cistus** an.

Die enthaltenen Vitamine A, C, D, B6, B12 sowie Folsäure, Zink, Selen und Eisen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Vitamin D unterstützt die Abwehrkräfte – besonders wichtig in den Wintermonaten, wenn die Sonne Pause macht.

Cistus wird in der traditionellen Pflanzenkunde für seine wertvollen Polyphenole geschätzt.

Oder wie wäre es mit **bunten JellyBeans mit Vitaminen**? Sie sind ein süßer Snack mit dem gesunden Plus für die Jausenbox – kindgerecht, lecker und praktisch.

Und wenn der Alltag einmal besonders aufregend ist, kann **Zitronenmelisse** helfen, Ruhe und innere Balance zu bewahren.

STARK DURCH
DEN ALLTAG

IMMUNSYSTEM
&
INNERE RUHE
FÜR KINDER



IMMUN SOS

Wenn die
Erkältung
zuschlägt!

Was unser
Immunsystem
jetzt braucht.

TIPP

Nicht mit kochendem Wasser zubereiten – lauwarm bleiben die Vitamine besser erhalten.

Sobald die Nase läuft und der Hals kratzt, ist sie wieder da: **die berühmte heiße Zitrone.**

Und ja – sie hat ihren guten Ruf verdient. Aber nicht, weil sie ein Wundermittel ist, sondern weil sie unserem Körper genau das schenkt, was er jetzt braucht: **Wärme, Flüssigkeit – und Vitamin C.**

Wenn die Erkältung zuschlägt, ist auch unser Immunsystem im Dauereinsatz. Es kämpft, um Krankheitserreger abzuwehren und verbraucht dabei jede Menge Energie und Nährstoffe. Kein Wunder also, dass man sich müde, schlapp und irgendwie „neben der Spur“ fühlt.

Jetzt helfen Ruhe, Schlaf und eine Extra-Portion Unterstützung:

Vitamin C und Zink tragen beide zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei und helfen, die Abwehrkräfte wieder in Schwung zu bringen.

Eine Heiße Zitrone mit Vitamin C und Zink liefert genau das – wohl-tuend warm, angenehm frisch und perfekt für die kalte Jahreszeit. Die enthaltene Dextrose gibt dem Körper zudem schnell verfügbare Energie, wenn die Kräfte schwinden.

So fühlt man sich Schritt für Schritt wieder besser – von innen gestärkt, warm umhüllt und bald wieder fit für den Alltag.



Schönheit zum Trinken

Für straffe, strahlende Haut

Schönheit kommt bekanntlich von innen – und das darf man heute wörtlich nehmen.

Ein Beauty Drink mit Kollagenpeptiden wie VERISOL® unterstützt die Haut von innen heraus mit genau den Bausteinen, die sie braucht.

Kollagen ist ein natürlicher Bestandteil unseres Bindegewebes. Mit zunehmendem Alter nimmt die körpereigene Produktion ab – die Haut verliert an Spannkraft, erste Fältchen entstehen.

Die speziell aufbereitete Form VERISOL® enthält bioaktive Kollagenpeptide, die der Körper besonders gut aufnehmen kann.

Regelmäßig eingenommen, unterstützt der Drink die natürliche Hautelastizität, fördert ein strafferes Hautbild und kann – laut Studien – das Erscheinungsbild von Cellulite sichtbar verbessern.

Ein Plus: Die Kombination mit Vitamin C, Zink und Biotin trägt zur normalen Kollagenbildung bei und hilft, zusammen mit Hyaluronsäure, die Haut mit Feuchtigkeit und Geschmeidigkeit zu versorgen.

Ein erfrischendes Ritual für alle, die ihre Schönheit von innen pflegen möchten. Einfach, lecker und wissenschaftlich fundiert.



glow
to
go

Jetzt
testen!

Verwicklung, Schwierigkeit

alter Schlager (engl.)

Monatsname

als Gespenst umgehen

Fluss durch München

Kinder-tages-stätte (Kzw.)

Fleck; Zeichen

Koch-gefaß

Wüsten-insel

Schiffs-zubehör

Wert-papier

blühende Pflanze

Nerven-zentrum

maßig warm

Recht-schreib-übung

dünn, zart

U-Bahn (bes. in Paris, Moskau)

Gesangs-stück

ein Balte

Mutter Jesu

zusätz-lich, außer-dem

eine gerade Zahl

langes, wallen-des Haar

stehen bleiben (Fahr-zeug)

Preis-nachlass

Ziel-objekt (Schie-ßen)

an dieser Stelle, an die-sem Ort

boshaft necken

modi-scher Schick

scharfes Wurzel-gemüse

Gesichts-färbung

vermuten

lang-schwän-ziger Papagei

Aner-kennung

hawaii-anischer Gruß

zu keiner Zeit

böse, schlimm

bibli-scher Stamm-vater

der Blaue Planet

Kopf-be-deckung

Biologie: Tier-unterart

Garten-blume

Ritze, Riss

jedoch, hingegen

persönl. Fürwort (zweite Person)

ein Europäer

unbe-stimmter Artikel

Himmels-richtung

nicht heiter; seriös

die Heimat ver-lassen

Gedan-kengang

wieso, warum

persönl. Fürwort (zweite Person)

In-sekten-larve

unbe-stimmter Artikel

Himmels-richtung

kleines Lasttier

entscheidend beein-flussen

Laub-baum

Kehr-besen; Kamin-kehrer

Offiziers-rang

Nuss-oder Mandel-konfekt

poetisch: Leid, Schmerz

unecht wirken-des Ver-halten

Abstell-raum für Fahr-zeuge

Verliere-rin im Wett-kampf

Schiffs-steuer-anlage

Bücher-bord

Miss-gunst

Teil-zahlung

Brust-stück an Hose, Kleid

günstig, vorteil-haft

Blut-gefaß

erhöhen, aus-zeichnen

Auslese der Besten

Spion, Spitzel

Grazie

Violine

Entwick-lungs-ab-schnitt

kostbar; mensch-lich vor-nehm

oberster Teil des Getreide-halms

Platz-mangel, Raumnot

starker innerer Antrieb

Wasser-vogel

glocken-förmiges Trink-gefaß

Anstren-gung

Hülsen-frucht

ständig, stets

aus-bessern, instand setzen

1

3

5

8

9

7

2

4

6

10

FÜR GUTES DENKVERMÖGEN



SUCHBILD ZWEI BILDER - SIE SIND NICHT GANZ GLEICH!
ENTDECKE DIE 10 UNTERSCHIEDE UND MALE SIE BUNT AUS!



AUFLÖSUNG
SUCHBILD

AUFLÖSUNG
RÄTSEL

AUFLÖSUNG
RÄTSEL

Mehr Energie...

Mit den richtigen Mikronährstoffen tanken Sie Vitalität für den Frühling – schon im Winter. Wenn die Tage kürzer werden und die Sonne sich seltener zeigt, fühlt sich der Körper oft antriebslos, müde und ausgelaugt.

Das ist kein Zufall: In der dunklen Jahreszeit läuft unser Stoffwechsel auf Sparflamme, während Stress, Bewegungsmangel und unausgewogene Ernährung zusätzlich Energie rauben. Doch mit gezielten Mikronährstoffen lässt sich der Energiespeicher sanft wieder auffüllen – für mehr Kraft, Konzentration und Lebensfreude im Alltag.

B-Vitamine – Das Powerteam für Nerven, Energie & Stoffwechsel

Die acht B-Vitamine sind echte Multitalente:

- **Vitamin B1 (Thiamin)** trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und einer normalen Herzfunktion bei.
- **Vitamin B2 (Riboflavin)** unterstützt den Energiestoffwechsel und hilft, Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.
- **Vitamin B3 (Niacin)** trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zur Verringerung von Müdigkeit bei.
- **Vitamin B5 (Pantothersäure)** unterstützt die geistige Leistungsfähigkeit.
- **Vitamin B6** trägt zur normalen Bildung roter Blutkörperchen und zur Regulierung hormoneller Aktivitäten bei.
- **Biotin (Vitamin B7)** unterstützt den Stoffwechsel von Makronährstoffen sowie den Erhalt von Haut und Haaren.
- **Folsäure (Vitamin B9)** spielt eine wichtige Rolle bei der Zellteilung.
- **Vitamin B12** trägt zur normalen Funktion des Nervensystems und zur Verringerung von Erschöpfung bei.

Gemeinsam fördern sie die Energieproduktion in den Zellen und sind unverzichtbar für Nerven, Konzentration und Ausdauer – besonders in den Wintermonaten.

...mehr Lebensfreude!

Magnesium, Eisen & Vitamin C – Für Kraft und Konzentration

Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion, zur Verringerung von Müdigkeit und zu einem gesunden Energiestoffwechsel bei. Da Magnesium an über 300 enzymatischen Prozessen beteiligt ist, spielt es eine Schlüsselrolle für Leistungsfähigkeit und Stressresistenz. Besonders gut bioverfügbar sind Magnesiumverbindungen aus mehreren organischen und anorganischen Salzen – sogenannte 7-Salze-Magnesium-Komplexe. Diese Kombination sorgt für eine gleichmäßige Aufnahme und eine langfristige Versorgung des Körpers mit Magnesium.

Eisen ist wichtig für die Bildung roter Blutkörperchen und den Sauerstofftransport im Blut – ein unverzichtbarer Nährstoff für Energie und Konzentration. Gemeinsam mit Vitamin C, das die Eisenaufnahme verbessert, bildet es eine starke Grundlage gegen Erschöpfung und Wintermüdigkeit.

Pyrrolochinolinchinon (PQQ) – Energie aus der Forschung

PQQ ist ein natürlich vorkommender Mikronährstoff, der in Pflanzen, Obst und grünem Tee zu finden ist. Er spielt eine Rolle im Zellstoffwechsel und wird aktuell in der Wissenschaft im Zusammenhang mit Energieproduktion und antioxidativen Prozessen untersucht. In Kombination mit B-Vitaminen, Magnesium und Q10 ergibt sich ein ganzheitlicher Ansatz, um die Zellen optimal mit Energie zu versorgen – besonders in der dunklen Jahreszeit.

Coenzym Q10, Spermidin & Resveratrol – Zellenergie auf natürliche Weise

Auf zellulärer Ebene geht es um effiziente Energieproduktion und Schutz vor oxidativem Stress. Hier kommen **Coenzym Q10**, **Spermidin** und **Resveratrol** ins Spiel:

- **Coenzym Q10** ist eine körpereigene Substanz, die in den Mitochondrien – den „Kraftwerken der Zellen“ – vorkommt und dort an Prozessen der Energiegewinnung beteiligt ist.
- **Spermidin**, ein natürlicher Stoff aus Sojabohnen, steht im Zusammenhang mit zellulären Regenerationsmechanismen und der sogenannten Autophagie – der „inneren Zellreinigung“.
- **Resveratrol**, bekannt aus der Haut der Weintraube, ist ein sekundärer Pflanzenstoff mit antioxidativen Eigenschaften.



Vital durch den Winter, mit Mikronährstoffen aus der Apotheke!

Schon wenige Wochen gezielte Mikronährstoffunterstützung können helfen, den Winterblues zu überwinden und fit in den Frühling zu starten.

Für mehr Energie, klare Gedanken und neue Lebensfreude – natürlich unterstützt mit hochwertigen Mikronährstoffen.

„live your“
BEST LIFE



Rabatt-Aktion

Einfach Coupon ausschneiden und einlösen!



*gültig im Jänner 2026



*gültig im Februar 2026



*gültig im März 2026



*gültig im März 2026

Keine Barablöse möglich.

Änderungen und Druckfehler vorbehalten.

Sonnenapotheke Velden

Karawankenplatz 6, 9220 Velden, T.: +43 4274 2601, F.: +43 4274 26011, sonnen@apothekevelden.at, www.apothekevelden.at