

# WER RASTET, DER rastet!



Sie schwitzen, wir unterstützen.  
Fit und gesund das Ziel erreichen!



2,41 € gespart

9,78 €  
~~12,19 €~~

## VoltaDexibu Schmerztabletten 200 mg, 20 Stück

- ✓ Schnelle und effektive Schmerzlinderung bei Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen

VoltaDexibu Schmerztabletten 200 mg Filmtabletten. Wirkstoff: Dexibuprofen. Anwendungsgebiete: Bei Erwachsenen zur symptomatischen kurzzeitigen Behandlung von akuten leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Zahnschmerzen, Regelschmerzen, Kopfschmerzen. Warnhinweis: Ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! Haleon Germany GmbH, 80339 München.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Irrtümer und Preisänderungen vorbehalten. Stand 04.03.2026.

## Warum schwitzen wir?

Schwitzen ist die natürliche „Klimaanlage“ des Körpers. Wenn es heiß wird – beim Sport, im Alltag oder unter Stress –, sorgt Verdunstungskälte dafür, dass wir nicht überhitzen.

Wer schwitzt, verliert Flüssigkeit und Mineralstoffe. Viel trinken, Elektrolyte ausgleichen und dem Körper Erholung gönnen – so bleibt Bewegung gesund und macht länger Spaß.

💧 Schweiß besteht zu 99 % aus Wasser. Erst Bakterien auf der Haut sorgen für Geruch.

💧 Trainierte Menschen schwitzen früher. Das ist ein Zeichen für eine effiziente Temperaturregulation.

💧 Bis zu vier Millionen Schweißdrüsen arbeiten an Armen, Beinen, Kopf und Rumpf – je nach Körperregion unterschiedlich aktiv.

# Ihr Geschenk!

Gesundleben Magnesium-Brausetabletten

Magnesium trägt zu einer normalen Muskel- und Nervenfunktion bei.

Anschrift Ihrer Apotheke auf der Rückseite. Nur solange Vorrat reicht, nur ein Artikel pro Person.



# Genießen statt niesen

## Praktische Begleiter für eine entspannte Allergiesaison



**! Neu**

4,51 € gespart

**17,48 €**  
~~21,99 €~~

1.000 g = 760,00 €

**Lorano® Azelastin/Fluticason Allergiespray bei Heuschnupfen, (120 Sprühstöße) 23 g\***

- ✓ Lindert Beschwerden an Nase und Augen
- ✓ Langzeitanwendung ohne Gewöhnungseffekt möglich

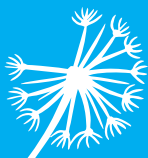


**Vividrin® Azelastin, 6 ml\***

Akuthilfe – keiner wirkt schneller im Fall der Fälle bei allergischen Symptomen an den Augen.

2,76 € gespart

**10,48 €**  
~~13,24 €~~



**Livocab® direkt Kombipackung mit Augentropfen und Nasenspray, 1 Set\***

- ✓ Schnelle Hilfe für allergiegeplagte Augen und Nasen
- ✓ Wirkt lokal, direkt an Nase und Augen

4,08 € gespart

**16,28 €**  
~~20,36 €~~



**Lorano® Pro 5 mg Filmtabletten, 18 Stück\***

- ✓ Gegen alle Heuschnupfensymptome
- ✓ Macht nicht schläfrig

2,69 € gespart

**10,28 €**  
~~12,97 €~~



**Cetirizin 10 - 1A Pharma®, 10 mg Filmtabletten, 20 Stück\***

Zur Linderung von Nasen- und Augensymptomen bei allergischem Schnupfen; auch bei Nesselsucht (Urtikaria) anwendbar.

0,70 € gespart

**2,98 €**  
~~3,68 €~~



**Hylo-Vision® SafeDrop® 0,1%, 10 ml**

- ✓ Bei brennenden, tränenden Augen und Sandkorngelühl
- ✓ Natürliche Augenbefeuchtung mit Hyaluronsäure

2,72 € gespart

**10,78 €**  
~~13,50 €~~

1.000 ml = 1.078,00 €

**Lorano® Azelastin/Fluticason Allergiespray bei Heuschnupfen** 137 Mikrogramm/50 Mikrogramm pro Sprühstoß Nasenspray, Suspension. Wirkstoff: Azelastinhydrochlorid und Fluticasonpropionat (Ph.Eur.). Anwendungsgebiete: Bei Erwachsenen zur Linderung von Beschwerden einer mittelschweren bis schweren saisonalen allergischen Rhinitis (Heuschnupfen) nach deren Erstdiagnose durch einen Arzt und wenn die Anwendung von entweder einem intranasalen Antihistaminikum oder einem Kortikosteroid allein nicht als ausreichend erachtet wird. Warnhinweis: Enthält Benzalkoniumchlorid und Polysorbat. Hexal AG, 83607 Holzkirchen.

**Lorano® Pro 5 mg Filmtabletten.** Wirkstoff: Desloratadin. Anwendungsgebiete: Zur Besserung der Symptomatik bei allergischer Rhinitis und Urtikaria bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 12 Jahren. Hexal AG, 83607 Holzkirchen.

**Livocab® direkt Kombi.** Wirkstoff: Levocabastin (vorliegend als Levocabastinhydrochlorid). Anwendungsgebiete: Behandlung der Beschwerden einer allergisch ausgelösten Entzündung der Bindehaut, z. B. bei Heuschnupfen oder dem sogenannten Frühlingkatarrh (Augentropfen) bzw. zur Behandlung von Beschwerden bei allergischem Schnupfen, z. B. Heuschnupfen (Nasenspray). Für Kinder ab 1 Jahr, Jugendliche und Erwachsene. Warnhinweise: Enthält Propylenglycol, Benzalkoniumchlorid und Phosphate. Kenvue Germany GmbH, 41470 Neuss.

**Cetirizin 10 - 1A Pharma®, 10 mg Filmtabletten.** Wirkstoff: Cetirizindihydrochlorid. Anwendungsgebiete: Bei Erwachsenen und Kindern ab einem Alter von 6 Jahren zur Linderung von Nasen- und Augensymptomen bei saisonaler und ganzjähriger allergischer Rhinitis und zur Linderung von Nesselsucht (Urtikaria). Warnhinweis: Enthält Lactose. 1A Pharma GmbH, 83607 Holzkirchen.

**Vividrin® Azelastin 0,5 mg/ml Augentropfen, Lösung.** Wirkstoff: Azelastinhydrochlorid. Anwendungsgebiete: Antihistaminikum zur Behandlung und Vorbeugung von Symptomen saisonal auftretender allergischer Beschwerden am Auge (saisonale allergische Konjunktivitis bei Heuschnupfen) bei Erwachsenen und Kindern ab 4 Jahren sowie zur Behandlung von Symptomen nicht-saisonal auftretender (perennial) allergischer Beschwerden am Auge (perennial allergische Konjunktivitis) bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 12 Jahren. Nicht zur Behandlung von Infektionen des Auges geeignet. Warnhinweise: Enthält Benzalkoniumchlorid. Packungsbeilage beachten. Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren. Apothekenpflichtig. Dr. Gerhard Mann chem.-pharm. Fabrik GmbH, 13581 Berlin.

\*Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Irrtümer und Preisänderungen vorbehalten. Stand 04.03.2026.

# Muskelaufbau:

## Worauf kommt es beim Training an?

Trainingsmethoden gibt es unzählige – doch für einen effektiven Muskelaufbau ist vor allem entscheidend, **mehrgelenkige, zusammengesetzte Übungen** in den Trainingsplan zu integrieren. Dazu gehören beispielsweise Kniebeugen, Klimmzüge oder Liegestütze. Bei diesen Übungen werden mehrere Gelenke gleichzeitig bewegt und verschiedene Muskelgruppen in einem Ablauf gefordert.

Ein großer Vorteil: Zusammengesetzte Übungen sprechen besonders viele große Muskelgruppen an – etwa Brust, Rücken, Schultern, Beine und Rumpf. Dadurch entsteht ein intensiver Trainingsreiz, der ideal ist, um Kraft und Muskulatur aufzubauen.

Ein weiterer Pluspunkt: Viele dieser Übungen ähneln alltäglichen Bewegungsmustern und verbessern damit auch die funktionale Kraft im Alltag, etwa beim Heben, Tragen oder Treppensteigen. Schon kleine Steigerungen in der Grundaktivität können sich langfristig positiv auf die Körperzusammensetzung auswirken.

Für einen effektiven Muskelaufbau spielen auch Faktoren wie **korrekte Technik, kontinuierliche Steigerung der Trainingsgewichte**, ausreichende **Regeneration** und eine **proteinreiche Ernährung** eine wichtige Rolle.





**Synofen 500 mg / 200 mg, 20 Stück\***

- ✓ Mit dem 3-fach-Effekt gegen Schmerzen: schnell, stark und gut verträglich
- ✓ Lang anhaltende Wirkung

**2,20 € gespart**

**8,78 €**  
~~10,98 €~~





**Diclox forte, 100 g\***

- ✓ Doppelte Wirkstoffkonzentration
- ✓ Effektiv gegen Muskel- und Gelenkschmerzen
- ✓ Angenehm kühlend nach dem Auftragen

**4,01 € gespart**

**15,98 €**  
~~19,99 €~~

1.000 g = 159,80 €





**Symbioflor® 2, 50 ml\***

- ✓ Hilft bei allen Reizdarm-Symptomen
- ✓ Unterstützung der Darmbarriere
- ✓ 8 Wochen Therapiezeit und komplett symptomfrei!

\* Ca. 20 % der Probanden waren nach 8 Wochen Therapie komplett symptomfrei. Enck P. et al. 2009.

**4,24 € gespart**

**16,78 €**  
~~21,02 €~~

1.000 ml = 335,60 €





**Nicorette® freshmint 2 mg Lutschtabletten, 80 Stück\***

- ✓ Lindern Rauchverlangen diskret und minutenschnell
- ✓ Zuckerfrei und mit frischem Minzgeschmack

**7,93 € gespart**

**30,98 €**  
~~38,91 €~~

**Synofen 500 mg / 200 mg.** Wirkstoff: 500 mg Paracetamol, 200 mg Ibuprofen. Anwendungsgebiete: Synofen wird angewendet zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen. Synofen ist speziell anwendbar bei Schmerzen, die durch alleinige Anwendung von Ibuprofen oder Paracetamol nicht gelindert werden können. ratiopharm GmbH, 89079 Ulm.

**Diclox forte.** Wirkstoff: Diclofenac-N-Ethylethanamin. Anwendungsgebiete: Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren: symptomatische Behandlung von Schmerzen bei akuten Zerrungen, Verstauchungen oder Prellungen infolge eines stumpfen Traumas. Warnhinw.: AM enth. Butylhydroxytoluol, Propylenglykol u. einen Duftstoff mit Benzylalkohol (0,15 mg/g Gel), Citronellol, Geraniol, Linalool, D-Limonen, Citral, Farnesol, Cumarin u. Eugenol. ratiopharm GmbH, 89079 Ulm.

**Symbioflor® 2 Tropfen zum Einnehmen, Suspension.** Wirkstoff: Escherichia-coli-Bakterien. Anwendungsgebiet: Reizdarmsyndrom (Colon irritabile). Klinge Pharma GmbH, 83607 Holzkirchen.

**Nicorette® freshmint 2 mg / 4 mg Lutschtabletten, gepresst.** Wirkstoff: Nicotin (als Nicotinesinat). Anwendungsgebiete: Behandlung der Tabakabhängigkeit durch Linderung der Nicotinentzugerscheinungen und Verringerung des Nicotinverlangens für Raucher mit geringer Tabakabhängigkeit (2 mg Lutschtablette freshmint / fruit) bzw. mit starker Tabakabhängigkeit (4 mg Lutschtablette freshmint) ab 18 Jahren. Zum sofortigen Rauchstopp sowie zur Verringerung des Zigarettenkonsums (Rauchreduktion), um auf diesem Wege schrittweise den Rauchausstieg zu erreichen. Kenvue Germany GmbH, 41470 Neuss.

\*Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Irrtümer und Preisänderungen vorbehalten. Stand 04.03.2026.



8,01 € gespart

30,98 €  
~~39,99 €~~

### Bion3® Energy, 90 Stück

Bion3® Energy Mikronährstoffe für mentale und physische Energie<sup>1</sup> und zur Verringerung von Ermüdung.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Die Vitamine B12, B1, B2, Niacin, Pantothensäure, Vitamin B6 und Vitamin C tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel und die Vitamine B12, B2, Niacin, Pantothensäure, Vitamin B6 und Vitamin C zur Verringerung von Müdigkeit bei. Pantothensäure trägt zur normalen geistigen Leistung bei.



5,02 € gespart

19,98 €  
~~25,00 €~~

1.000g = 66,60 €

### Dr. Jacob's Basenpulver, 300 g

Säure-Basen und Mineralstoffe in Balance. Topversorgung für Knochen, Muskeln und Nerven mit exzellentem Preis-Wirkstoff-Verhältnis.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Magnesium und Calcium unterstützen die Erhaltung normaler Knochen, Kalium und Magnesium die normale Funktion von Muskeln und Nerven. Zink unterstützt einen normalen Säure-Basen-Stoffwechsel.

*Gut versorgt durch den Tag*

Für aktive Phasen und das tägliche Wohlbefinden.



7,17 € gespart

28,78 €  
~~35,95 €~~

*Vital durch Vitamin B12*

### Vitaprompt® B12 Filmtabletten, 100 Stück

Liefert hochdosiertes Vitamin B12 zur gezielten Deckung eines Mangels. Ein Vitamin-B12-Mangel kann sich in Müdigkeit oder Konzentrationsproblemen zeigen.



1,81 € gespart

7,78 €  
~~9,59 €~~



### Zinkletten Verla® Orange, 50 Stück

- ✓ Zink und Vitamin C für ein normales Immunsystem
- ✓ Fruchtige Lutschtabletten mit Orangengeschmack
- ✓ Für die ganze Familie

Achten Sie zusätzlich auf eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.



3,07 € gespart

11,98 €  
~~15,05 €~~

### Gesundleben Vitamin B12 Kapseln, 90 Stück

- ✓ Vitamin B12 gehört zu den wasserlöslichen Vitaminen
- ✓ Vitamin B12 trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel sowie zu einer normalen Funktion des Immunsystems und des Nervensystems bei



3,67 € gespart

14,28 €  
~~17,95 €~~

### Gesundleben Vitamin B Komplex Kapseln, 60 Stück

- ✓ Enthält eine ausgewogene Kombination aller acht B-Vitamine.
- ✓ Die Vitamine B1 und B2 unterstützen die normale Funktion des Nervensystems und tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

Irrtümer und Preisänderungen vorbehalten. Stand 04.03.2026.

**20% RABATT**



Auf einen Artikel Ihrer Wahl! Gültig vom 13.04. bis 30.05.2026

Einfach Coupon ausschneiden und bei uns einlösen! Ausgenommen bereits reduzierte und sortimentsfremde Artikel, Aktionsware, rezeptpflichtige Artikel und Bücher. Pro Kunde/Produkt nur ein Coupon einlösbar.