



Winter 2021/22

MAGAZIN

Fit durch den

Winter

Ingwer – die Wunderknolle

Ingwer ist wahrlich eine kleine Wunderknolle – eingesetzt bei Erkältungen, Übelkeit oder beim Abnehmen trägt die Wurzel zu mehr Wohlbefinden bei. Bekannt ist die gesunde Knolle auch für ihre einzigartige Schärfe, die sie den enthaltenen Scharfstoffen, wie Gingerol, zu verdanken hat.

Die Herkunft der Ingwerpflanze ist nicht genau bekannt – vermutet wird, dass ihre Ursprünge in China und Indien liegen. Fest steht: Die Menschheit erfreut sich schon seit langer Zeit am Einsatz der Pflanze. Bereits im zweiten Jahrtausend vor Christi wurde die Pflanze erstmals erwähnt und fand über Asien ihren Weg nach Europa.

Unterschied frischer Ingwer, Ingwerpulver und Ingwertropfen

Der Unterschied von frischem und getrocknetem Ingwer liegt in der Haltbarkeit und im Geschmack. Getrockneter Ingwer schmeckt nicht mehr so scharf wie frischer Ingwer und ist länger haltbar. Da Ingwer jedoch zu 80 % aus Wasser besteht müsste umso mehr Ingwer konsumiert werden, um von den gleichen Effekten wie von getrocknetem zu profitieren. Wer die therapeutischen Effekte von Ingwer nutzen möchte, sollte zu Ingwertropfen greifen – sie beinhalten die Inhaltsstoffe der Wurzel in hochkonzentrierter Form.

Ingwer Shots zur Immunstärkung

Ingwer Shots sind eine gute Möglichkeit, um sich in der Grippezeit vor einer Erkältung zu schützen oder um die Symptome etwas abmildern zu können. Mit Ingwertropfen ist die Zubereitung kinderleicht.

Ingwer Shot mit Agave

2 bis 3 Zitronen

5 Ingwertropfen

80 bis 100 ml Agavendicksaft

Zitronen auspressen und mit dem Ingwer und Agavendicksaft in einen Mixer geben und mit Orangensaft (am besten aus frisch gepressten Orangen) aufgießen. Ggf. mit ½ TL Kurkuma-Pulver würzen.



So halten Sie Ihren Darm in Schwung

Über Jahrzehnte hinweg haben sich unsere Essgewohnheiten drastisch geändert. Viele Lebensmittel werden industriell hergestellt und entsprechen nicht mehr einer natürlichen Ernährung. Auch müssen wir uns kaum bewegen, um an unsere Nahrung zu kommen. Das alles begünstigt Verdauungsprobleme. Wir erklären, wie Sie Ihre Verdauung in Schwung bekommen.

Welche Lebensmittel regen die Verdauung an?

Wenn der Darm träge ist, werden viele Menschen von Völlegefühl und Antriebslosigkeit geplagt. Mit veränderten Ernährungsgewohnheiten können wir dem entgegenwirken. So helfen zum Beispiel Ballaststoffe, die die Verdauung ankurbeln. Sie quellen im Darm auf, das gesteigerte Volumen übt einen Reiz auf die Darmwand aus und die Darmmuskulatur wird angeregt zu arbeiten. Damit die Ballaststoffe gut quellen können und es nicht zu Verstopfungen kommt, ist zusätzliche Flüssigkeitszufuhr wichtig. Unser Bauch freut sich auch über unverdauliche Pflanzenfasern aus Hülsenfrüchten. Sie liefern dem Körper lebensnotwendige Vitamine, Mineralien und pflanzliches Eiweiß. Auch gegartes Gemüse tut empfindlichen Bäuchen gut, weil es den Verdauungsbrei schön locker macht. Die in Joghurt, Kefir und Sauerkraut enthaltenen Milchsäurebakterien fördern zudem eine ausgeglichene Darmflora.



Nicht ablenken lassen

Schaffen Sie beim Essen eine ruhige Atmosphäre. Schon beim Zubereiten des Essens werden Verdauungsenzyme freigesetzt, die den Darm anregen. Auch der Speichel enthält solche Enzyme, weswegen es wichtig ist, kleine Bissen zu nehmen und die Nahrung gut zu kauen. Lassen Sie sich beim Essen nicht durch Ihr Handy, den Fernseher oder andere Dinge ablenken. Bewusstes Essen hilft dem Darm beim Verdauen, daher unser Tipp: Essen Sie langsam.

Richtig trinken, Wärme und Bewegung

Trinken Sie nur wenig zu den Mahlzeiten, damit die Verdauungsenzyme wirken können. Zwischen den Mahlzeiten hilft warmes Wasser oder Tee. Das führt dem Körper Wärmeenergie zu, wovon die Verdauung profitiert. Bei Getränken sollten Sie auf süße Limo, Cola, Nektare und Fruchtsaftgetränke verzichten. Bewegen Sie sich an der frischen Luft, denn auch das kurbelt die Darmtätigkeit an. Gönnen Sie Ihrem Körper außerdem längere Ess-Pausen, um den Darm zu entlasten. Mit festen Essenszeiten gewöhnen Sie ihn darüber hinaus an eine regelmäßige Verdauung.

10% Gutschein*

Gültig für einen Einkauf
in Ihrer Mary's Apotheke.
Bitte ausschneiden und einlösen,
gültig von 01. Jan. 2022 - 31. Jan. 2022



10% Gutschein*

Gültig für einen Einkauf
in Ihrer Mary's Apotheke.
Bitte ausschneiden und einlösen,
gültig von 01. Feb. 2022 - 28. Feb. 2022



* nicht kombinierbar mit anderen Angeboten, ausgenommen verschreibungspflichtige Artikel.

HIER FINDEN SIE UNS

Mary's Apotheke Grünwald | Tel.: 089 - 452 148 90 | Südliche Münchner Strasse 32 | 82031 Grünwald

Mary's Apotheke Obersendling | Tel.: 089 - 552 919 79 | Boschetsrieder Strasse 72 | 81379 München

Mary's Apotheke Bogenhausen | Tel.: 089 - 452 099 91 | Richard-Strauss-Strasse 82 | 81679 München

Mary's Apotheke Großhadern | Tel.: 089 - 452 073 20 | Heiglhofstrasse 4a | 81377 München

Mary's Apotheke Poing | Tel.: 08121 - 888 00 01 | Alte Gruber Strasse 1 | 85586 Poing

Mary's Apotheke Moosach | Tel.: 089 - 219 091 323 | Bunzlauer Strasse 7 | 80992 München

Mary's Apotheke Neuried | Tel.: 089 - 219 091 327 | Forstenrieder Strasse 14 | 82061 Neuried

Mary's Apotheke Südseite | Tel.: 089 - 219 091 328 | Baierbrunner Str. 73 | 81379 München



Kennen Sie schon unsere Mary's Servicekarte?



WECHSELWIRKUNGEN

Ihre persönliche Kundenkarte ermöglicht es uns, Ihre Medikamente auf Wechselwirkungen zu überprüfen. Sollten wir dabei Probleme erkennen, kümmern wir uns umgehend darum.

ZUZÄHLUNGEN

Sind Sie von Zuzahlungen befreit, speichern wir Ihre Angaben auf der Mary's Servicekarte. Ihren Befreiungsausweis müssen Sie daher nur einmal vorlegen.

SAMMELQUITTUNGEN

Gerne stellen wir Ihnen jederzeit Sammelquittungen über die von Ihnen geleisteten Zuzahlungen und Einkäufe in Ihrer Mary's Apotheke aus.

EINKAUFSVORTEILE

Bei jedem Einkauf aus unserem freiverkäuflichen Sortiment erhalten Sie Ihren individuellen Mary-Rabatt.

Mit Payback punkten!



Ab sofort können Sie an den Standorten in **Großhadern, Moosach und Ober-sending**

mit PAYBACK punkten! Zeigen Sie uns bei jedem Einkauf Ihre Payback-Karte und

erhalten Sie wertvolle Punkte für alles, was nicht verschreibungspflichtig ist!

Und als extra Tipp: Mit der **kostenlosen „gesund.de“-App** können Sie einfach Medikamente oder Gesundheitsprodukte bei allen teilnehmenden Mary's Apotheken vorbestellen und sich per Chat beraten lassen. Außerdem haben Sie die Möglichkeit,

mit der Nutzung der Vorbestellfunktion der App einmal am Tag **50 PAYBACK Punkte**

zu sammeln. Sichern Sie sich Ihre PAYBACK Punkte sowohl in der „gesund.de“-App sowie in Ihrer Mary's Apotheke vor Ort!



gesund.de

Sudoku

Die leeren Felder sind im Folgenden so zu befüllen, dass jede Zahl von 1 bis 9 in einer Zeile, einer Spalte und einem Quadrat Block genau einmal vorkommt.

6	4		2	9	8	5		7
	5	2	1		6	9	8	4
7	9	8		4	5		6	2
9		3	6	1	4	8	7	
	8	6	5	3		4	2	9
5	7	4		8	2	6		3
8	3		7	6	9	2	4	1
4	1	9	8		3	7	5	6
2		7	4	5	1	3		8

5	8	6		3	1		7	
2		7	8	6		5	1	3
	1		7		5	2		6
	2	8			4	3	6	1
6		4	9	1	3	7	2	
	3	1	6	2			9	5
4		5		8	2		3	7
1	7		4	9	6	8		2
	6	2	3	5		1		9

Einstufiger

Leicht



Das Beste zum Schluss - unsere Angebote für Sie:



-15%
AVÈNE CICALFATE
Handcreme 100 ml
statt 12,90 €
nur 10,95 €



-15%
TRANSPULMIN
Erkältungsbalsam 40g
statt 8,48 €
nur 7,20 €



-20%
IBUHEXAL akut 400
20 Tbl.
statt 5,97 €
nur 4,78 €



-10%
DOBENDAN Direkt zuckerfrei
Flurbiprofen 8,75 mg Lutschtabletten 24 St.
statt 10,97 €
nur 9,88 €



-20%
GINGIUM
120 mg Filmtabletten 120 St.
statt 94,97 €
nur 75,98 €



-10%
VOLTAREN Schmerzgel forte 150g
statt 26,79 €
nur 24,08 €



-10%
BASICA DIREKT
basische Mikropellets, 30 x 2,8g
statt 15,50 €
nur 13,95 €



-15%
NARATRIPTAN Hexal bei Migräne
2,5 mg Filmtabletten, 2 Stück
statt 8,59 €
nur 7,30 €



-10%
NUX VOMICA D6 Globuli, 10 g
statt 10,20 €
nur 9,18 €



ORTHOMOL Beauty

Beim Kauf einer Monatspackung
zwei Hyaluron-Gesichtsmasken **geschenkt**



Prospan Hustenliquid

30 x 5ml
statt 11,50 €
nur 10,35 €

