

Stärken Sie Ihr Bauchgefühl: Tipps für ein gesundes Mikrobiom



Der Sommer verabschiedet sich langsam, und die kürzer werdenden Tage im September laden dazu ein, wieder mehr auf die eigene „innere Mitte“ zu achten: unseren Darm. Heute wissen wir, dass unser Darmmikrobiom – eine faszinierende Gemeinschaft aus unzähligen Bakterien – nicht nur die Verdauung steuert, sondern auch eng mit unserem Immun- und Nervensystem zusammenarbeitet.

Stress, eine einseitige Ernährung, Bewegungsmangel oder Medikamente wie Antibiotika können diese sensible Balance jedoch stören. Oft äußert sich das durch ein unspezifisches Bauchgrummeln, einen Blähbauch oder veränderten Stuhlgang.

Was können Sie tun, um Ihren Bauch zu entlasten? Die Basis bildet eine darmfreundliche, ballaststoffreiche Ernährung mit wenig stark verarbeiteten Lebensmitteln. Auch bewusste Ruhepausen im Alltag helfen, da unser Gehirn und der Darm eng miteinander kommunizieren. Bei akuten, leichten Beschwerden können pflanzliche Helfer wie Kümmel-, Fenchel- oder Aniszubereitungen den Magen-Darm-Trakt sanft beruhigen und entspannen.

Müssen Sie ein Antibiotikum einnehmen, empfehlen wir idealerweise direkt ein speziell darauf abgestimmtes Präparat, um die Darmflora parallel zu schützen und die Verträglichkeit zu steigern. Liegt eine solche Behandlung jedoch bereits hinter Ihnen und Sie möchten Ihre Darmflora im Nachgang wieder ins Gleichgewicht bringen – oder wünschen Sie sich ganz grundsätzlich eine ausgleichende Darmkur? Dann ist ein nachhaltiger Aufbau über mehrere Wochen ideal. Hierfür haben wir im September das **Innovall DAILY biotic+** für Sie im Angebot. Als mehrwöchige Kur liefert es wertvolle Bakterienstämme und verträgliche Ballaststoffe für eine nachhaltige Unterstützung im Alltag.

Bei aller Unterstützung gilt: Sollten Sie unter starken Schmerzen, Fieber oder ausgeprägten Krämpfen leiden, müssen diese Symptome ärztlich abgeklärt werden. Bei unspezifischen Beschwerden oder dem Wunsch nach einer sanften Darmkur stehen wir Ihnen jedoch gerne zur Seite.

Kommen Sie vorbei – wir beraten Sie individuell zu Ernährungstipps, pflanzlichen Alternativen und passenden Aufbaupräparaten. Wir wünschen Ihnen einen goldenen und entspannten September!

Ihre Bianca Thurm

Stört das Grübeln Ihren Schlaf?
Machen Sie den kostenlosen Test:

QR-Code scannen oder
www.lasea.de/selbsttests



**23%
SPAREN**
Angebot:
19,95€

Lasea

28 Weichkapseln | statt 25,95€*

Pflichtangaben

Lasea® Wirkstoff: Lavendelöl. Zur Behandlung von Unruhezuständen bei ängstlicher Verstimmung. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG - Karlsruhe.



**43%
SPAREN**
Angebot:
6,95€

**Pantoprazol
HEXAL bei Sodbrennen**

14 Tabletten | statt 12,16€*

**34%
SPAREN**
Angebot:
4,95€



**Nasen Duo
Nasenspray**

10 ml | statt 7,50€*
(1l = 495,00€)

**10€
CASH-
BACK**



**10%
SPAREN**
Angebot:
44,95€

Priorin

120 Kapseln | statt 49,99€*



**22%
SPAREN**
Angebot:
6,95€

**VITAMIN D3
HEVERT 1000IE**

100 Tabletten | statt 8,89€*

Gut-vorbereitet-in-den-Herbst!



**Warmies MINIS
Donut, Jelly Toast,
Macaron Pistachio**

je 1 Stück | statt je 21,99€*

**je 5€
sparen**

Angebot je:
16,95€

Mit herausnehmbarer
Hirse Korn-Lavendel-Füllung.
Erwärmung in der Mikrowelle
oder im Elektro-Backofen.

Jederzeit für Sie erreichbar!





24% SPAREN
Angebot:
12,95 €

Hoggar NIGHT

20 Tabletten | statt 16,99 €*



38% SPAREN
Angebot:
4,45 €

IbuHEXAL akut 400 mg
20 Filmtabletten | statt 7,18 €*

E-Rezept: Jetzt per App bei uns einlösen!

Mit der iA.de-App und Ihrer Gesundheitskarte geht das ganz einfach.

QR-Code mit dem Handy scannen!



IhreApotheken.de

NUR EIN Stick täglich!



10€ SPAREN
Angebot:
29,95 €

Innovall DAILY biotic+

28 Sticks | statt 39,95 €*

Trockene Augen? Zeit für Artelac.

Schnelle und natürliche Befeuchtung

6 Monate nach Anbruch haltbar

Mit allen Kontaktlinsen verträglich



3€ SPAREN
Angebot:
13,45 €

Artelac Splash MDO

10ml | statt 16,45 €*
(1 l = 1.345,00 €)



23% SPAREN
Angebot:
11,45 €

Buscopan PLUS

20 Filmtabletten
statt 14,86 €*



20% SPAREN
Angebot:
144,45 €

Tebonin konzent 240 mg

120 Filmtabletten
statt 179,90 €*



21% SPAREN
Angebot:
23,95 €

mosquito med läuse shampoo 10

200 ml | statt 30,50 €*
(1 l = 119,75 €)



21% SPAREN
Angebot:
5,95 €

mosquito med läusekamm mit Lupe

1 Stück | statt 7,50 €*



23% SPAREN
Angebot:
26,95 €

Voltaren Schmerzgel forte 2,32 % Gel

180g | statt 34,90 €*
(1 kg = 149,72 €)



20% SPAREN
Angebot:
7,45 €

Vomex A Dragees 50 mg

20 Dragees | statt 9,34 €*



23% SPAREN
Angebot:
8,45 €

isla med voice

20 Halspastillen | statt 10,97 €*



26% SPAREN
Angebot:
3,45 €

H&S Blasen- und Nierentee

20 Beutel | statt 4,65 €*



22% SPAREN
Angebot:
9,45 €

MAGNESIUM Diasporal 400 EXTRA direkt

20 Sticks | statt 12,15 €*



18% SPAREN
Angebot:
2,95 €

Sterillium 2 in 1 wipes für Hände und Oberflächen

15 Stück | statt 3,58 €*



Angebot:
12,95 €

DracoFixiermull sensitiv 10 cm x 1 m

1 Stück



Angebot:
12,95 €

DracoFixiermull stretch 10 cm x 2 m

1 Stück



Angebot:
16,95 €

DracoFixiermull waterproof 10 cm x 2 m

1 Stück

Verbandfixierung für jede Lebenslage.