GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Februar 2023

Umfassende Informationen Ihrer

Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

Alles Gute für Sie!

APOTHEKE am Grauturm

INHALT

1 *Titelthema*
CHOLESTERIN ÜBER DIE ERNÄHRUNG SENKEN

2 *Artikel*
AFFENPOCKEN SIND AUF DEM VORMARSCH

3 *Serie*
MIKRONÄHR-STOFF-RÄUBER

4 *Wissenswertes*
IMPFEN WIRD AN DER IMMER GLEICHEN STELLE EMPFOHLEN

5 *Artikel*
WENN DER KÖRPER ALARM SCHLÄGT

Titelthema

Hohen LDL-Cholesterinwert über die Ernährung senken

Ein gesunder Lebensstil hilft

Cholesterin gilt als Grundbaustein des Lebens, da es eine lebenswichtige Substanz ist. Es ist fett- und wachsartig. Der Körper benötigt Cholesterin zur Stabilisierung von Zellmembranen, zur Reizweiterleitung in den Nerven sowie als Ausgangsprodukt für verschiedene Substanzen. Cholesterin ist in tierischen Lebensmitteln (vgl. Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte) sowie in einigen Pflanzenölen enthalten. Ungefähr neunzig Prozent stellt der Körper selbst her, und zwar in der Leber, im Gehirn und in der Darmschleimhaut. Cholesterin ist im Blut nicht löslich. Es benötigt als Träger Proteine, damit es zu den Zellen transportiert werden kann. Diese sogenannten Lipidproteine unterscheidet man in LDL (Low-Density-Lipoprotein) sowie HDL (High-Density-Lipoprotein).

Fortsetzung auf Seite 2

TOP PREIS

Angebot des Monats

meridol®
Mundspühlung – 400 ml (12,48€ / 1L)

nur 4,99€

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Ihr Apotheker
Dr. Marc Fitzner

Liebe Kundinnen und Kunden,

seit einigen Monaten spitzt sie sich schon zu, die Liefersituation für dringend benötigte Medikamente für Kinder. Nicht nur Fiebersäfte und -zäpfchen sind rar. Vor Weihnachten waren nahezu alle Antibiotika-Säfte für Kinder ausverkauft.

Wie kam es dazu? DEN einen Grund gibt es hier nicht. Zum einen liegt der Engpass daran, dass eine ausgewachsene Erkältungs- und Influenza-Welle über Europa schwappt und deutlich mehr Medikamente verordnet werden als sonst um diese Jahreszeit. Außerdem bestehen sogenannte Festpreise für viele Kindersäfte. Zu diesen können Hersteller nicht mehr wirtschaftlich produzieren. Und dann ist da noch das Thema Lieferketten: Wirkstoffe hängen im Herkunftsland wie China und Indien fest und gelangen nicht nach Europa.

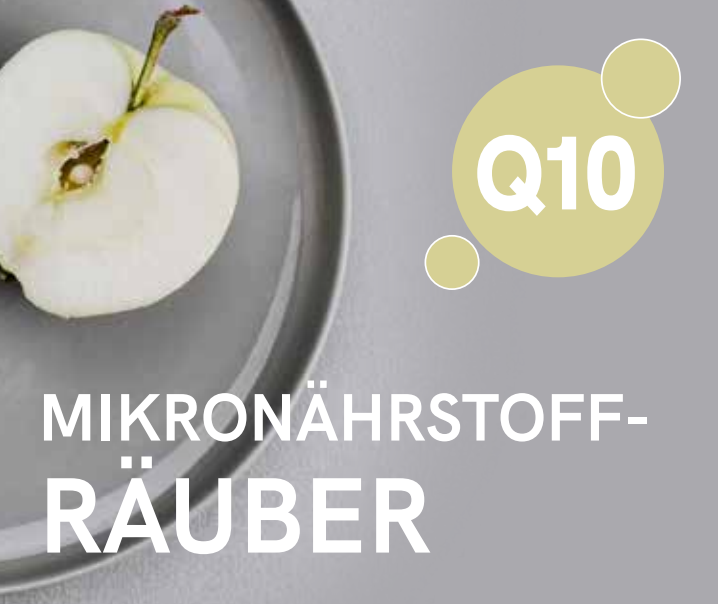
Wir in Ihrer Apotheke vor Ort tun alles, um die Versorgung dennoch zu sichern: Wir beraten Sie zu passenden Alternativen. Und wir importieren fehlende Arzneimittel aus dem Ausland und last but not least: Wir stellen Fiebersäfte und auch viele andere Arzneien im Apothekenlabor selbst her.

Fragen Sie uns, wir kümmern uns und finden die optimale Lösung.

Wir sind für Sie da!

Dr Marc Fitzner

Ihr Dr. Marc Fitzner
und das gesamte Team



MIKRONÄHRSTOFF-RÄUBER

Wer krankheitsbedingt regelmäßig Arzneimittel zu sich nimmt, weiß oft nicht, dass bestimmte Wirkstoffe zugleich als „Mikronährstoff-Räuber" gelten. Zahlreiche Arzneimittel können die Aufnahme und Verwertung von Vitaminen und Mineralstoffen im Körper stören. Denn Arzneimittel und Mikronährstoffe benutzen bei der Aufnahme, Verstoffwechselung und Ausscheidung dieselben Stoffwechselwege. Oft sind auch dieselben Enzyme und Transportsysteme betroffen. Das Risiko für Nebenwirkungen bei regelmäßiger Medikamenteneinnahme steigt. Ein bekanntes Beispiel sind Säureblocker für die Aufnahme von Vitamin B12.

Gerade ältere Patienten, die viele Medikamente einnehmen, sind besonders betroffen. Wer jedoch über die jeweiligen Wechselwirkungen seiner Medikamente informiert ist, kann gegensteuern. Mit Hilfe von Arzt und Apotheke kann man so die eigene Arzneimitteltherapie optimieren. Gerne beraten wir Sie dazu.

Wir geben Ihnen in unserer neuen Serie einen Überblick über die wichtigsten Arzneimittel, die die Mikronährstoffaufnahme beeinträchtigen können.

IM FEBRUAR: **Q10**

Cholesterin senkende Arzneimittel, sogenannte Statine, die zur Vorbeugung einer Gefäßverkalkung eingesetzt werden, können als Begleitwirkung das körpereigene Coenzym Q10 hemmen. Dieses spielt jedoch eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel der Zellen.

Daher macht sich ein Mangel vor allem in Muskelschmerzen bemerkbar. Hintergrund ist, dass das Enzym, das die Statine über die Cholesterinsynthese drosselt, auch für die Produktion des lebenswichtigen Mikronährstoffs Coenzym Q10 verantwortlich ist.

WAS KANN MAN GEGEN DIE UNERWÜNSCHTE BEGLEITERSCHEINUNG TUN?

Durch die begleitende Einnahme von Q10 und Vitamin D kann die Schmerzintensität bei Muskelschmerzen deutlich gesenkt werden.

WELCHE ARZNEIWIRKSTOFFE KÖNNEN Q10-MANGEL AUSLÖSEN?

Cholesterin senkende Arzneimittel wie z. B. Statine.

Artikel

AFFENPOCKEN SIND AUF DEM VORMARSCH

IMPFUNG IST SINNVOLL

Die seltene Viruserkrankung Affenpocken ist seit 2022 auf dem Vormarsch. Sie hat ihren Ursprung in Afrika. Das Affenpockenvirus, Orthopoxvirus simiae (sowie die Viren Variolavirus und Orthopoxvirus bovis), sucht sich als Wirte Nagetiere. Durch den Kontakt mit deren Bissen, Sekreten oder Exkrementen kann sich der Mensch anstecken. Auch der Verzehr von nicht genug erhitztem Fleisch oder kontaminierter Kleidung kann zur Infektion führen. Körperkontakt von Tier zum Menschen sowie von Mensch zu Mensch überträgt das Virus ebenfalls.

MÄNNER MIT SEXUELLEN KONTAKTEN ZU MÄNNERN ERKRANKEN HÄUFIG

Theoretisch kann sich jeder anstecken, doch besonders Männer, die sexuelle Kontakte mit anderen Männern haben, sind betroffen. Die Übertragung erfolgt hier während des Geschlechtsverkehrs. Auch Personen mit Immunschwäche stecken sich leichter an. Die Inkubationszeit beträgt fünf bis zwölf Tage.

FIEBER UND HAUTVERÄNDERUNGEN SIND TYPISCH

Symptome wie Fieber-, Kopf-, Muskel- und Rückenschmerzen sowie geschwollene Lymphknoten sind typisch. Auffällig sind die einige Tage später auftretenden schmerzhaften Hautveränderungen an Gesicht, Handflächen und Fußsohlen in der Größe von Flecken oder Pusteln. Innerhalb von vier Wochen heilt die Erkrankung von selbst aus. Während dieser Zeit sind die Erkrankten ansteckend und sollten engen oder sexuellen Kontakt mit anderen Menschen meiden.

BEHANDLUNG ERFOLGT MIT ANTIVIRALEM WIRKSTOFF

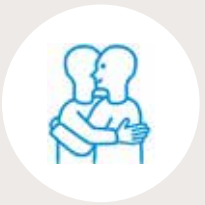
Die Behandlung erfolgt mit dem antiviralen Wirkstoff Tecovirimat in Hartkapselform (zugelassen auch für Kinder ab 13 kg). Er sollte bevorzugt Patienten mit dem Risiko eines schweren Verlaufs gegeben werden. Ansonsten erfolgt die Therapie symptomatisch und hat das Verhindern einer bakteriellen Superinfektion zum Ziel.

ZWEIMALIGE IMPFUNG KANN VORBEUGEN

Mit dem Impfstoff Imvanex liegt auch eine Möglichkeit zur Vorbeugung vor. Wer nicht gegen Pocken geimpft ist, erhält zwei Dosen à 0,5 ml im Abstand von mindestens 28 Tagen. Geimpfte benötigen nur eine einmalige Dosis à 0,5 ml. Auch nach dem Kontakt mit einem Erkrankten kann der Impfstoff prophylaktisch gegeben werden.

Wie werden Affenpocken übertragen?

VON TIER ZU MENSCH



VON MENSCH ZU MENSCH

ÜBER KLEIDUNG ODER GEGENSTÄNDE

Wer ist besonders gefährdet?

Neugeborene, Kinder, Schwangere, alte Menschen und Menschen mit Immunschwäche sind besonders gefährdet, schwer an den Affenpocken zu erkranken.

Wo kann ich mich informieren?

infektionsschutz.de

Robert Koch-Institut (RKI)

Grafiken von **infektionsschutz.de**

HOHEN LDL-CHOLESTERIN-WERT ÜBER DIE ERNÄHRUNG SENKEN

EIN GESUNDER LEBENSSTIL HILFT

GEHIRN HAT DEN HÖCHSTEN CHOLESTERINANTEIL

Cholesterin ist Bestandteil von Zellmembranen und Nervenfasern sowie die Vorstufe von Hormonen und Gallensäuren. Cholesterin hat die Aufgabe, die Schwankungen der Zellmembranen auszugleichen. Es sorgt für Lockerung und Stabilität gleichzeitig. Es dient gleichzeitig als Isoliermaterial für die Reizweiterleitung von elektrischen Impulsen. Das Gehirn beinhaltet besonders viele Nervenzellen und verfügt daher über den höchsten Cholesterinanteil.

CHOLESTERIN BEEINFLUSST GESCHLECHTSORGANE

Cholesterin ist auch Ausgangsprodukt für Gallensäuren sowie für Steroidhormone (Corticoide, z. B. das Stresshormon Cortisol, und Sexualhormone). Es hat damit auch Einfluss auf die Eierstöcke, Hoden und Nebennieren. Diese benötigen viel Cholesterin. Die aus dem Cholesterin synthetisierten Gallensäuren sind wichtig für die Fettverdauung. Cholesterin wird über die Galle wieder ausgeschieden.

ZU HOHER CHOLESTERINWERT WIRD OFT NICHT BEMERKT

Bei einer Hypercholesterinämie handelt es sich um eine Fettstoffwechselstörung, bei der sich zu hohe Lipidmengen im Blut befinden. Der Cholesterin-Spiegel im Blut ist dann erhöht, d. h. der Gesamt-Cholesterinwert liegt bei über 200 mg pro Deziliter. Ein hoher Cholesterinwert ist ein großer Risikofaktor für Arterienverkalkung und nachfolgend Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Leider bemerken Patienten oft lange nichts von ihrer Erkrankung. Mit der Zeit verengen sich die Gefäße immer mehr und können sich vollständig verschließen, so dass es zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall kommen kann.

NIEDRIGER LDL-WERT, HOHER HDL-WERT SIND GÜNSTIG

Wenn der LDL-Cholesterinwert im Blut zu hoch ist, kann sich Cholesterin an die Gefäßinnenwände ablagern, was zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen kann. Abgelagertes oder freies Cholesterin kann aber auch an HDL gebunden werden und dadurch zur Leber weiter transportiert werden. Deshalb ist ein hoher HDL-Wert wichtig, um das Auftreten einer Gefäßverkalkung zu verhindern. Ein hoher LDL-Wert wird demnach als ungünstig, ein hoher HDL-Wert als günstig angesehen. Als erstrebenswert gilt ein LDL-Wert, der niedriger als 130 mg/dl liegt, sowie ein HDL-Wert bei Männern über 40 mg/dl und bei Frauen über 45 mg/dl.

AM BESTEN KALORIENZUFUHR SENKEN

Man behandelt Hypercholesterinämie, indem man die Cholesterinwerte im Blut senkt. Dies kann über eine Veränderung der Ernährung erreicht werden. In der Regel ist ein ungesunder Lebensstil ursächlich für die ungünstigen Cholesterinwerte. Eine zu hohe Kalorienzufuhr, zu viel Fett aus tierischen Lebensmitteln und zu wenig Ballaststoffe führen zu erhöhten Cholesterinwerten. Ist die Kalorienzufuhr zu hoch, bilden sich in der Leber zu viele lipidreiche Transportproteine. Sie führen zu einem erhöhten LDL-Cholesterinspiegel. Reduziert man die Kalorienzufuhr, bilden sich weniger dieser Proteine in der Leber. Als Folge sinkt die LDL-Konzentration im Blut.

GEHÄRTETE FETTE MEIDEN

Besonders Fleisch, Wurstwaren, Schmalz, Butter, Käse, Milch, aber auch Kokos- und Palmfett sind zu meiden. Auch die Härtung pflanzlicher Öle in der Lebensmittelproduktion ist ungünstig, da sie das LDL-Cholesterin erhöhen. Man findet sie oft in Backwaren, Keksen, Kuchen und Fast-Food-Produkten sowie Produkten, die in Frittierfett gebacken wurden. Die direkte Aufnahme von Cholesterin aus der Nahrung ist hingegen nicht problematisch. Da pflanzliche Lebensmittel kein Cholesterin enthalten, ist der Verzehr von viel Obst und Gemüse empfehlenswert, während man den Genuss von tierischen Lebensmitteln einschränken sollte.

STATINE BLOCKIEREN DIE BILDUNG VON CHOLESTERIN

Je länger und stärker das LDL-Cholesterin im Blut erhöht ist, desto mehr steigt das Risiko für Erkrankungen. Medikamente wie Statine blockieren die Bildung von Cholesterin in der Leber. Die Statine hemmen das Enzym und senken damit den Cholesterinspiegel.

Bei einem erhöhten Risiko sieht der erstrebte Zielwert des LDL-Cholesterin-Werts nach Leitlinie so aus:

SEHR HOHES RISIKO:	< 55 mg/dl und 40% Reduktion
HOHES RISIKO:	< 70 mg/dl
MITTLERES RISIKO:	< 100 mg/dl
NIEDRIGES RISIKO:	< 116 mg/dl

Nach unten ist bisher keine Grenze bekannt.

WUSSTEN SIE SCHON?

Impfen wird an der immer gleichen Stelle empfohlen

Die Wirksamkeit ist im selben Arm höher

Forscher fanden heraus, dass es bei einer Impfung in Serienform sinnvoll ist, immer den gleichen Arm zu verwenden. Denn wie die Studien zeigen, erhöht sich damit die Immunantwort und damit auch die Wirksamkeit der gegebenen Impfung.

WICHTIGE IMMUNZELLEN ENTSTEHEN IN DEN KEIMZENTREN

Hintergrund: Die für den Langzeitimmunschutz wichtigen Immunzellen (B-Gedächtniszellen) entstehen in den sogenannten Keimzentren nach dem ersten Kontakt mit dem Erreger (entweder durch Impfung oder Infektion). Bei einem erneuten Kontakt mit dem Erreger wandelt sich ein Teil dieser Zellen zu Plasmazellen um. Diese bilden erneut Antikörper gegen den Erreger.

IMPFUNG AN GLEICHER STELLE FÜHRT ZU MEHR B-ZELLEN

Bei einer Impfung an der gleichen Stelle kommt es offenbar laut Studien zu einer besseren Antwort der Keimzentren und einer höheren Zahl an B-Zellen. Die Forscher vermuten, dass eine Impfung an der gleichen Stelle besser die lokalen Zellpopulationen reaktiviert und diese dann in den Keimzentren weiter reifen.

Ihre Ulrike Weber
Apothekerin

Wenn der Körper Alarm schlägt:

Unterstützung bei nervösen Beschwerden.

Dr. Loges
Naturheilkunde neu entdecken

Ob Konflikte in der Partnerschaft, persönliche Schicksalsschläge, die Sorge um Angehörige, besondere Herausforderungen in Schule oder Beruf – oder schlicht die Omnipräsenz der oftmals bedrückenden Nachrichtenlage. Es gibt vielfältige seelische Belastungen, die das Leben und die Gesundheit zunehmend aus der Balance bringen können – und sich in Symptomen wie innerer Unruhe, Reizbarkeit, Schlafstörungen und nicht selten auch in nervösen Organbeschwerden wie Magendrücken, Verdauungsproblemen oder Herzrasen äußern.

Lassen sich solche Symptome beim Arztbesuch nicht auf erkennbare körperliche Ursachen zurückführen, werden Betroffene häufig mit der Diagnose „Vegetative Dystonie" konfrontiert – dieses Ungleichgewicht innerhalb des vegetativen Nervensystems wird im Volksmund meist als „Nervöse Beschwerden" bezeichnet. Was nur die Wenigsten wissen: Zur Linderung ist durchaus ein „Kraut" gewachsen.

EINE DIAGNOSE, DIE VIELE FRAGEN AUFWIRFT

Die Diagnose „Nervöse Beschwerden" ist für viele Patientinnen und Patienten oftmals unbefriedigend, da es sich um ein schwer greifbares Krankheitsbild handelt, das sich nicht, wie etwa ein eingeklemmter Nerv, kurzfristig mit einer Injektion beheben lässt. Wenn uns Phasen hoher Anspannung über den Kopf wachsen, die uns so stark belasten, dass sogar unser Körper Alarm schlägt, ist es wichtig, den Kern der Belastungssituation zu erkennen – und diese ganzheitlich anzugehen. Handelt es sich um alltägliche Belastungssituationen, die zum Leben dazu gehören – oder um Außerordentliche, die sich gegebenenfalls durch organisatorische Strukturierungsmaßnahmen oder ein klärendes Gespräch kanalisieren lassen?

UNTERSTÜTZUNG AUS DER NATUR

Auf der Suche nach sanftem, natürlichem Beistand lohnt in jedem Fall ein Blick über den therapeutischen Tellerrand. Um sowohl in alltäglichen als auch außerordentlichen Belastungssituationen zu unterstützen und die Symptome nervöser Beschwerden zu lindern, bietet die Naturheilkunde einige Möglichkeiten. Eine davon kommt beispielsweise im tropischen Indien vor. Hier wächst die Indische Schlangenwurzel (Rauwolfia serpentina) – ein immergrüner Strauch aus der Familie der Hundsgiftgewächse. Dessen wertvoller Inhaltsstoff kann homöopathisch verdünnt genutzt und für einen umfassenden Wirkansatz auch mit weiteren homöopathischen Inhaltsstoffen sinnvoll kombiniert werden.

INNERE BALANCE

Der Grad der Linderung hängt natürlich immer auch maßgeblich von den Lebensumständen, bzw. den Stressoren ab, die in der Summe häufig ursächlich oder verstärkend für die nervösen Beschwerden sind. Das A und O zur Behandlung der Symptome ist und bleibt die Entwicklung individueller Strategien zur Minimierung der seelischen Belastungen – und der Wiederfindung und Aktivierung der inneren Stärke, wenn notwendig auch mit professioneller Unterstützung.

Alles Gute für Sie!
APOTHEKE am Grauturm

APOTHEKE AM GRAUTURM
Apotheker Dr. Marc Fitzner
Marktplatz 38,
96106 Ebern

Telefon: 09531 - 92 33 0
Fax: 09531 - 92 33 29

info@apogt.de
www.apogt.de

NÜTZLICHE RUFNUMMERN

Rettungsdienst 112
Apothekennotdienst 0800 - 22833
Ärztl. Bereitschaftsdienst 116 - 117
Giftnotruf 089 - 19240

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo – Fr 8.00 – 19.00 Uhr & Sa 8.00 – 13.00 Uhr

Impressum © Copyright/Herausgeber: apodirekt GmbH, Rednitzhembach. Preisänderungen vorbehalten. Alle angegebenen Preise verstehen sich in Euro inkl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer. Arzneimittel, die der Arzneimittelpreisverordnung unterliegen, haben in allen Apotheken einen einheitlichen Abgabepreis. Für Druckfehler bei Preisangaben oder technischen Daten übernehmen wir keine Haftung. Die Ratschläge in diesem Magazin sind sorgfältig recherchiert und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Apotheke ist ausgeschlossen.

Unsere Monatsangebote

gültig vom 01. - 28.02.2023

SIE SPAREN 40%[2]

ASS-ratiopharm® PROTECT 100 mg
magensaftresistente Tabletten – 100 Stück

2,98€ statt 4,97 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 22%[2]

Imupret® N Dragees
Tabletten – 50 Stück

10,98 € statt 14,10€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 30%[2]

Thomapyrin® Classic
Schmerztabletten – 20 Stück

5,48 € statt 7,78€ LVP[1,3]

Bei Schmerzen und Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben!

SIE SPAREN 22%[2]

Cefavit© B-complete vegan
Filmtabletten – 60 Stück

13,99€ statt 17,95 € UVP[3,4]

SIE SPAREN 25%[2]

Voltaren Schmerzgel forte 23,2mg/g
Gel – 100 g (159,80 € / 1 kg)

15,98€ statt 21,35€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 28%[2]

ipalat® Zuckerfrei
Halspastillen – 40 Stück

4,99€ statt 6,97 € UVP[3,4]

ANGEBOT des Monats

meridol®
Mundspülung – 400 ml (12,48 € / 1 L)

nur 4,99€

SIE SPAREN 17%[2]

vitasprint B12
Trinkfläschchen – 30 Stück

49,99€ statt 59,95 € UVP[3,4]

SIE SPAREN 22%[2]

Neurexan®
Tabletten – 100 Stück

19,98€ statt 25,57 € LVP[1,3]

1) Unverbindliche Herstellermeldung des Listenverkaufspreises durch den jeweiligen Hersteller an die IfA GmbH. 2) Preisersparnis gegenüber der Herstellermeldung des Listenverkaufspreises durch den jeweiligen Hersteller an die IfA GmbH. 3) Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. 4) Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. Bei den genannten Sonderpreisen handelt es sich um eine unverbindliche Preisempfehlung der apodirekt GmbH. Den aufgeführten Apotheken ist die Beteiligung freigestellt. Nur solange der Vorrat reicht, nur in haushaltsüblichen Mengen. Preise inkl. gesetzlicher MwSt. Irrtümer vorbehalten.

GUTSCHEIN

Gegen Vorlage erhalten Sie einmalig
15% Rabatt auf einen Artikel Ihrer Wahl

15%

Gültig vom **01.-28.02.2023** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.
Pro Person nur ein Gutschein.

ROSE AND ANN

BEAUTY AUS BAYERN

NEU

WILDE ROSE
DIE KRAFT DER HAGEBUTTE

Innovative Formel mit Pflanzenstammzellen

10% Kennenlern-RABATT

- Einzigartiger Wirkkomplex.
- Unterschiedliche Hautöle für unterschiedliche Hautzustände.
- 100 % natürlich. Alle Inhaltsstoffe sind pflanzlichen Ursprungs.
- In Bayern hergestellt und abgefüllt.
- Ein Startup von Maintal Konfitüren.

BSB Innovation Award® NATURAL Products 2022

1. Prize Category Most Innovative Natural Product

BIO · vegan · dermatologisch getestet · Klimaneutral Produkt ClimatePartner.com/17026-2107-1001

www.rose-and-ann.de

Besser einschlafen mit Lunalaif®
Guter Schlaf Kombi

Für schnelleres Einschlafen[1] und einen erholsamen Schlaf[2]

Das Nahrungsergänzungsmittel Lunalaif® Guter Schlaf Kombi ist eine natürliche Einschlafhilfe. Sie enthält 1 mg Melatonin und 500 mg Passionsblumenextrakt und hilft so dem Körper zur Ruhe zu kommen[2] und schneller einzuschlafen[1]. Statt sich müde aus dem Bett zu quälen, startet man mit frischer Energie in den Tag. Tagesmüdigkeit und Gewöhnungseffekte bleiben aus.

Unsere Kennenlern-Angebote

15 Stück statt 10,45€ **nur 7,99€**

30 Stück statt 17,45€ **nur 13,99€**

1. Melatonin trägt zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.
2. Passionsblume unterstützt die Nachtruhe.