

# Fit und gesund durch den Herbst: Ihre Apotheke berät Sie

Der September läutet den Beginn des Herbstes ein, eine Jahreszeit voller Farben, aber auch voller neuer Herausforderungen für unsere Gesundheit. Wenn die Tage kürzer werden und die Temperaturen schwanken, braucht unser Körper besondere Aufmerksamkeit. In Ihrer Apotheke finden Sie alles, was Sie jetzt unterstützt, um gestärkt in die kühleren Monate zu gehen.

## **Stärkung des Immunsystems**

Der Wechsel zwischen warmen Tagen und kühlen Nächten belastet unser Immunsystem. Besonders wichtig sind jetzt Vitamine und Mineralstoffe. Präparate mit Vitamin C, Vitamin D und Zink helfen dabei, die Abwehrkräfte zu mobilisieren. Gerne beraten wir Sie, welche Produkte für Ihre individuelle Situation am besten geeignet sind.

Sanfte Hilfe bei Erkältungen  
Husten, Schnupfen und Halsschmerzen treten im Herbst wieder häufiger auf. Neben klassischen Arzneimitteln bieten wir Ihnen auch pflanzliche Präparate, etwa mit Thymian, Salbei oder Echinacea. Diese unterstützen die Genesung auf natürliche Weise und sind oft gut verträglich.

Pflege für Haut und Lippen  
Mit der kühleren Luft und trockener Heizungsluft beginnt für viele die Zeit sprö-



Foto: Blende 8

*Apotheker Dr. Lutz Engelmann*

der Lippen und trockener Haut. Feuchtigkeitsspendende Cremes, Lippenpflegestifte mit Bienenwachs oder Panthenol und reichhaltige Körperlotionen schützen die Hautbarriere und sorgen für ein angenehmes Hautgefühl.

## **Tipps für den Alltag**

Neben der richtigen Vorsorge durch geeignete Produkte helfen auch kleine Alltagsroutinen: ausreichend trinken, regelmäßige Bewegung an der frischen Luft und genügend Schlaf sind einfache, aber wirksame Maßnahmen, um gesund zu bleiben.

Kommen Sie gerne vorbei. Wir beraten Sie individuell und persönlich, damit Sie den Herbst voller Energie genießen können!

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**