

Besinnliche Feiertage

**Gut versorgt und
entspannt durch
die schönste Zeit
des Jahres**

Die Feiertage stehen vor der Tür, eine Zeit der Besinnung, der Begegnungen und der kleinen Auszeiten vom Alltag. Doch gerade in den Wochen davor fühlen sich viele Menschen gestresst und erschöpft. Einkäufe, Vorbereitungen und familiäre Verpflichtungen können Körper und Seele belasten. Umso wichtiger ist es, in dieser besonderen Zeit bewusst auf das eigene Wohlbefinden zu achten.

Als Apotheke begleiten wir Sie nicht nur bei akuten Beschwerden, sondern auch dabei, gesund und entspannt durch die Feiertage zu kommen. Schon kleine Veränderungen im Alltag können viel bewirken, gönnen Sie sich regelmäßige Ruhepausen, achten Sie auf ausreichend Schlaf und hören Sie auf die Signale Ihres Körpers. Entspannende Tees, pflanzliche Präparate zur Unterstützung von Nerven und Schlaf oder wohltuende Badezusätze können dabei sanfte Helfer sein.

Gerade in der kalten Jahreszeit haben Erkältungen und Infekte Hochsaison. Eine gut ausgestattete Hausapotheke sorgt für Sicherheit und Gelassenheit. Denken Sie rechtzeitig an bewährte Arzneimit-



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

tel, Vitamin- und Mineralstoffpräparate sowie an Hautpflegeprodukte, die trockene Winterhaut schützen. Unser Apothekenteam berät Sie gerne persönlich und individuell damit Sie bestens vorbereitet sind.

Besinnliche Feiertage bedeuten nicht Perfektion, sondern Achtsamkeit. Nehmen Sie sich Zeit für Gespräche, für Bewegung an der frischen Luft und für kleine Rituale, die Ihnen guttun. Manchmal reicht schon ein Moment der Ruhe, um neue Energie zu tanken.

Wir wünschen Ihnen entspannte, gesunde und friedliche Feiertage und stehen Ihnen auch vor der besonderen Zeit mit Rat und Herz zur Seite.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**