



ENGEL APOTHEKE
61169 Friedberg
Kaiserstraße 48
Tel. 0 60 31 / 68 91 80
Gebührenfrei: 0 800 / 3 74 33 23 74
info@engel-friedberg.de



61169 FRIEDBERG / HESSEN • BISMARCKSTRASSE 30 • TELEFON 0 60 31 / 7 15 00

LIEBIG-APOTHEKE
61169 Friedberg
Bismarckstraße 30
Tel. 0 60 31 / 71 500
Gebührenfrei: 0 800 / 7 25 44 28
info@liebig-apotheke-friedberg.de



LÖWEN-APOTHEKE
35392 Gießen
Friedrichstraße 11-13
Tel. 06 41 / 7 42 42
Gebührenfrei: 0 800 / 4 43 77 36
kontakt@la-giessen.de

Apotheken-Notdienst-Abfrage: Telefon: 0800 / 00 22 83 3, Handy: 22833, Internet: www.aponet.de

Fit und Gesund in den Herbst

Was ist eigentlich aus Ihren guten Vorsätzen für 2024 geworden? Hatten Sie auch das Ziel, sich mehr zu bewegen und regelmäßig Sport zu treiben? Dann ist der September die ideale Zeit, um sportlich aktiv zu werden, damit wir nächstes Silvester mit Stolz auf das Jahr zurückblicken. Die heißen Sommertage sind vorbei, und die Temperaturen sind angenehm kühl, aber noch nicht zu kalt. Diese perfekten Bedingungen laden dazu ein, sich im Freien zu bewegen und die frische Herbstluft zu genießen.

Beim Sport verlieren wir durch Schwitzen wichtige Mineralstoffe, darunter Magnesium. Dieses Mineral spielt eine zentrale Rolle bei der Muskel- und Nervenfunktion. Ein Mangel kann zu Muskelkrämpfen, Müdigkeit und Leistungseinbußen führen. Gerade nach den schweißtreibenden Sommermonaten sind die Reserven oft erschöpft und sollten aufgefüllt werden.

Magnesium hilft nicht nur, Muskelkrämpfen vorzubeugen, sondern unterstützt auch die Energieproduktion im Körper und trägt zur normalen Funktion des Nervensystems bei. Es fördert die Regeneration nach dem Sport und kann Muskelverspannungen lindern. Eine ausreichende Versorgung mit Magnesium ist essenziell für alle, die regelmäßig sportlich aktiv sind.

Der Bedarf an Magnesium variiert je nach Intensität und Dauer der sportlichen Ak-



Image by adobe stock

tivitäten. Lebensmittel wie Nüsse, Samen, Vollkornprodukte, grünes Blattgemüse und Bananen sind gute natürliche Quellen. Doch manchmal ist es schwer, den Bedarf allein durch die Ernährung zu decken, insbesondere bei intensiven Trainingseinheiten. In solchen Fällen können Magnesiumpräparate aus der Apotheke eine sinnvolle Ergänzung sein.

Unsere Apotheke bietet eine Vielzahl an Magnesiumprodukten, die speziell für Sportler entwickelt wurden. Diese Präparate sind in verschiedenen Formen erhältlich, sei es als Tabletten, Pulver oder Brausetabletten, und lassen sich leicht in den Alltag integrieren. Sie helfen dabei, den Körper optimal zu versorgen und die sportliche Leistungsfähigkeit zu unterstützen.

Neben Magnesium ist auch eine ausgewogene Ernährung wichtig. Achten Sie darauf, genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, um den Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen auszugleichen. Elektrolyte wie Natrium, Kalium und Calcium spielen ebenfalls eine wichtige Rolle für die Muskel- und Nervenfunktion und sollten nicht vernachlässigt werden.

Nutzen Sie die angenehmen Temperaturen im September, um sich draußen zu bewegen und etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Ob Laufen, Wandern, Radfahren oder andere Aktivitäten – die Möglichkeiten sind vielfältig. Mit der richtigen Ernährung und einer gezielten Ergänzung von Mineralstoffen wie Magnesium sind Sie bestens gerüstet für sportliche Aktivitäten im Herbst.

Ihr Team der Apotheke wünscht Ihnen viel Spaß und Erfolg bei Ihrem Sport im September!



Apotheker
Bernd Ulrich e. K.
& Apothekerin
Maximiliane Ulrich

GUTSCHEIN 10% Rabatt**

auf einen vorrätigen ARTIKEL Ihrer Wahl.

Bei uns in der Liebig-Apotheke, der Engel-Apotheke und der Löwen-Apotheke.



Sammeln Sie außerdem bei Ihrem Einkauf mit Ihrer PAYBACK Karte Punkte.

** Ausgenommen rezeptpflichtige Medikamente und Rezeptgebühr. Nicht kombinierbar mit anderen Angeboten und Gutscheinen. Keine Barauszahlung möglich. Ein Gutschein pro Person. Nur in haushaltsüblichen Mengen. Gültig vom 01. - 30.09.2024



Linda
Apotheken

GUTSCHEIN 10% Rabatt**

auf einen vorrätigen ARTIKEL Ihrer Wahl.

Bei uns in der Liebig-Apotheke, der Engel-Apotheke und der Löwen-Apotheke.



Sammeln Sie außerdem bei Ihrem Einkauf mit Ihrer PAYBACK Karte Punkte.

** Ausgenommen rezeptpflichtige Medikamente und Rezeptgebühr. Nicht kombinierbar mit anderen Angeboten und Gutscheinen. Keine Barauszahlung möglich. Ein Gutschein pro Person. Nur in haushaltsüblichen Mengen. Gültig vom 01. - 30.09.2024