



guyotapotheken

APOTHEKE • GESUNDHEIT • SCHÖNHEIT



**Neues von uns.
Mein bestes Ich.
Was uns strahlen lässt.
Außergewöhnlicher Standard.
Beauty, Health und Lifestyle.
Balsam für's Gehirn.
Gesunde Küche.
Neue Ziele.**

Text & Gestaltung: e&u.guyot

6
Was uns strahlen lässt

8
Entspannung pur

13
Tierisch gut für
unsere treuen
Freunde!

14
Unser Mikrobiom

12
Balsam für's Gehirn

26
Change -
Veränderung

16
Mein bestes Ich
-unsere Apotheker
ganz privat.

18
Start frei für
neue Ziele!

22
Balance -
stärken, entspannen,
beruhigen.

20
köstlich,
darmgesund & lecker.
- Unsere Entschlackungskur
für Sie.

24
Beauty, Health & Lifestyle
- Neues von uns.



„Der ist kein freier Mensch, der sich nicht auch mal dem Nichtstun hingeben kann.“

Liebe Kunden, Liebe Patienten,

allzu oft ist unser Tag schnell getaktet und voll durchstrukturiert. Das mag zu viel Effizienz führen, entspricht aber so gar nicht dem menschlichen Grundsystem. Zuviel Struktur erfordert nämlich ein einseitiges Anregen der linken Gehirnhälfte, die für Aktion und Stimulierung des Sympathikus angelegt ist.



Apotheker Eva & Stephan Guyot.

Eine einseitige Anregung führt zum Ungleichgewicht im ganzen Körper-Geist-Seele-System. Schon die alten Heiler wie Paracelsus und Hildegard von Bingen wußten von dem rechten Maß der Dinge und von der gesunden Lebensführung, die wesentlich zur Gesunderhaltung beiträgt. Haben wir das ganz vergessen? Man möchte es meinen, wenn man zusieht, wie die Menschen ihre Arbeit schnell, schnell erledigen, von der Arbeit in den Freizeitstress überwechseln und sogar der „Ausgleichssport“ für wenig Ausgleich sorgt, weil er wieder ein Programm darstellt. Unterstützen Sie Ihren Körper mit Müßiggang, unterstützen Sie Ihre rechte Gehirnhälfte. Gönnen Sie sich ein gutes Gleichgewicht zwischen Tun und Nichts-Tun, Aktion und Regeneration oder Ying und Yang. Bewegen Sie sich ohne Leistungsdruck. Nutzen Sie Ihre kreativen Anteile, tun Sie Dinge, die Ihr Herz erfreuen und die Sie erfüllen. Aus diesem Grund schreibe ich dieses Magazin. Es macht mir Spaß und ich möchte Ihnen ein paar Neuheiten oder Weisheiten weitergeben, die in mir schlummern. So können beide Gehirnhälften miteinander im Einklang sein und gut zusammenarbeiten.

Viel Freude beim Rumschmökern und Rumliegen auf dem Sofa oder im Liegestuhl.

Und gute Gesundheit wünscht Ihnen Ihre

Eva Fellner-Guyot,

Apothekerin • guyotapotheke.





DER IPF.

MAGISCH UND UNBEKANNT.

NAH UND DOCH FERN.

UNSER HAUSBERG.

ER GEHÖRT ZU UNS UND WIR ZU

IHM.



Ricky Stahl, PTA (links) und Steffi Kostecki, Apothekerin (rechts).

STRAHLEN LÄSST UNS...

wenn wir unsere Kunden zufrieden oder gar glücklich machen können. Beratung, Service, Freundlichkeit und Know-How sind unsere Stärken. Vieles lässt sich digital erreichen, aber nicht hautnah erleben. Wir haben noch echte Gefühle und echtes Mitgefühl. Wir tun, was wir können und wollen immer für Sie verfügbar sein. Mit unseren 3 Standorten haben wir **133** Nacht- und Notdienste im Jahr 2019: **3192** Stunden, in denen wir ununterbrochen und ohne Pause für Sie da sind. Und die von unseren Apothekern Frau Wirnharter, Frau Kostecki und uns zwei alleine geschultert werden.

Wir haben im Jahr 2019 **52** Wochen und über **300** Tage von 8.00 bis 19.00 Uhr regulär geöffnet und liefern im Schnitt über **2500** Stunden Medikamente aus. Dieser Service ist für Sie kostenlos. Wir haben nicht immer alles an Lager, bringen es aber innerhalb weniger Stunden zu Ihnen nachhause. Persönlich und mit einem Lächeln. Wir sichern Arbeitsplätze und Rundum-Versorgung vor Ort. Um den Ipf und bis ins Ries. Auf dem Land. Täglich und garantiert.



„Unsere Wunschprodukte bekommen wir heute überall. Doch ein *ehrliches Lächeln* und ein *gutes Gefühl* beim Einkauf sind unbezahlbar.“



5000

Sinneszellen befinden sich auf einem Quadratzentimeter Haut. Und jede einzelne können wir in unserer Kosmetik glücklich cremen.





RUHE.



ENTSPANNUNG PUR

Was gibt es Schöneres, als an den kalten und dunklen Tagen eine Auszeit vom Alltag zu nehmen. Eine entspannende Massage, einen wohltuenden Saunagang oder eine pflegende Körperanwendung. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten Körper und Geist etwas Gutes zu tun. Und um es noch bequemer für Sie zu machen, können Sie online Ihre Kosmetik-Termine bei Ihrer Lieblingsmitarbeiterin buchen unter www.parfumerie-fellner.de

Überall in unserem Magazin haben wir Tipps und Informationen für Sie gesammelt, um Ihre Beauty-Routine und Gesundheit noch besser zu machen.

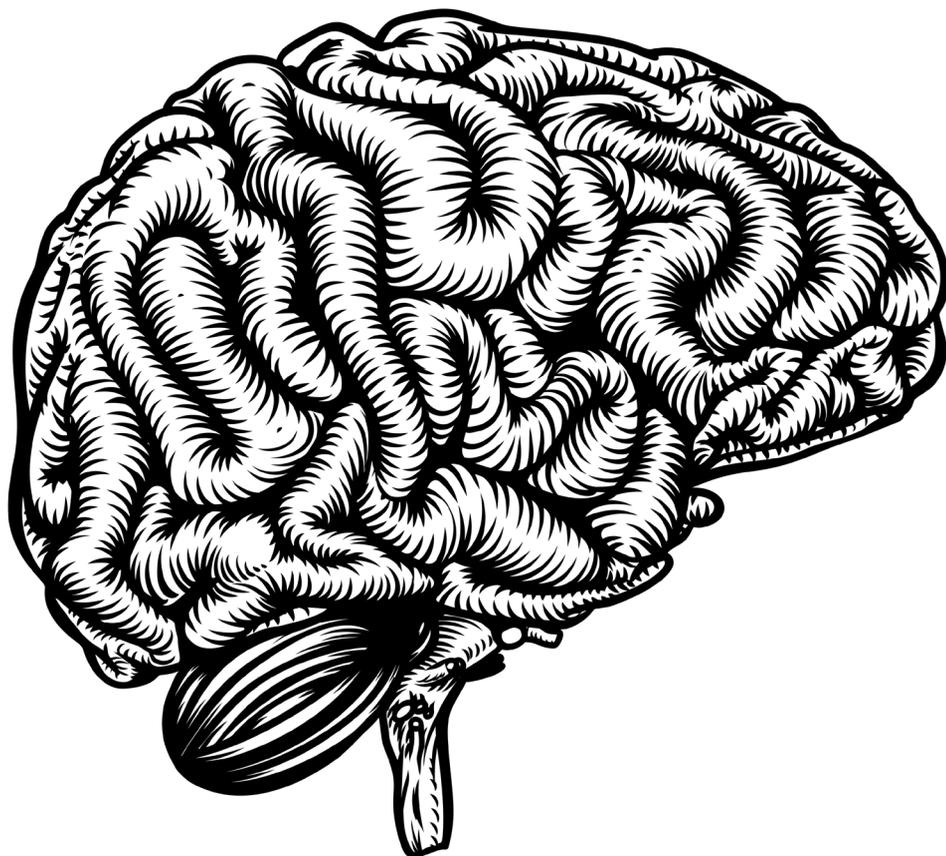
Wenn der Horizont ganz weit wird...



Zwischen Ipf und Ries und noch weiter
sind wir für **Ihre Gesundheit** da -
Echt und zum Greifen nah.







Balsam für's Gehirn

Wie moderate Bewegung das Gedächtnis stärken kann

Regelmäßige Bewegung unterstützt nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige und psychische Fitness. „Erst vor kurzem stolperte ich über meine eigenen Gedächtnislücken“, so hören wir es täglich in unseren Apotheken. Viele Neurowissenschaftler beschäftigen sich seit Jahren mit dem Problem, das die Menschen zwar älter werden, aber das Gehirn nicht mehr entsprechend mitmacht. „Zuviel Arbeit, zu wenig Schlaf und zu wenig Bewegung“, ist die Ursache für den Gedächtnisausfall. Hippocampus heißt die Hirnregion, die für unsere Gefühle, Emotionen, Lernprozesse und damit für unser Gedächtnis verantwortlich ist. In dieser Hirnregion wird entschieden, welche Inhalte aus dem Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis übertragen werden.

Das Besondere: Hier können lebenslang neue Nervenzellen gebildet werden. Wer sich bewegt, stimuliert den Hippocampus und bildet somit ständig neue Neuronen nach. Die Durchblutung im Gehirn wird angeregt, die Neubildung von Blutgefäßen wird gefördert und die Ausschüttung von Nervenwachstumsfaktoren wird gesteigert.

Wichtig bei der Bewegung ist, den Körper anzuspornen, nicht zu überfordern. Zügiges Gehen, Walken, Laufen, Radfahren und Schwimmen wirken sich positiv auf den Hippocampus aus. Bekannt ist, dass bei der Gehirnerkrankung Alzheimer sogenannte Alzheimerplaques die Nervenzellen und ihre Verbindungen zueinander zerstören. Viele Studien zeigen, dass sich Gehen bei Alzheimer ebenfalls positiv auswirkt.

Angesichts der steigenden Zahl der Neuerkrankungen an Demenz und Alzheimer ist ein gesunder Lebensstil mit moderater Bewegung, sozialen Kontakten und der täglichen Portion an Mikronährstoffen und ungesättigten Fettsäuren zum Gemüse und den guten Ölen unverzichtbar. Bewegung ist also Therapie und Prophylaxe zugleich: schützt und hilft vor Burn-out, Demenz und Alzheimer.

Buch-Tipp: *Die Alzheimerlüge - mit mehr Selbstverantwortung gesund alt werden.*

Probiotic

nach Durchfallerkrankungen, nach Antibiotikagabe, zur Stabilisierung des Darmmilieus, zur Förderung der Stoffwechselfähigkeit. Mit *Enterococcus faecium*, *Lactobacillus acidophilus* und *Saccharomyces boulardii*.

Collagen

mit Collagen, Hyaluronsäure, Chondroitin, Glucosamin und Lysozym - Ein einzigartiger Wirkstoffkomplex für Gelenke und Knochen.

Omega³ Lachsöl

zur Unterstützung für glänzendes Fell und gesunde Haut, bei Entzündung und Wundheilung, bei Juckreiz und Ekzemen. Eignet sich bestens zur Anreicherung bei Rohfleischfütterung.



TREUE FREUNDE

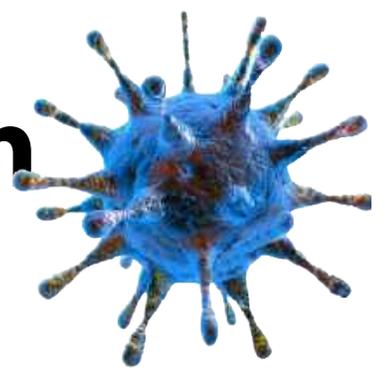
Natürliche Futterergänzungen & mehr:

Kleine Helfer, ohne die Leben nicht möglich ist. Der Darm unseres treuen Freundes ist ein großes und immens wichtiges Organ. Im Magen-Darmtrakt wird die Nahrung von Enzymen aufgeschlüsselt und so weit weiter verarbeitet, dass Sie in der Darmwand aufgenommen werden kann. Mit der Verwertung der Nahrung hängt die Funktionsfähigkeit des Organismus zusammen. Kein Wunder also, dass bei Magen-Darmproblemen auch bei Hunden und Katzen der gesamte Organismus in Mitleidenschaft gezogen wird.

Wir lieben unsere Freunde und tun alles für sie.

Wir sind voller Leben

Unser Mikrobiom.

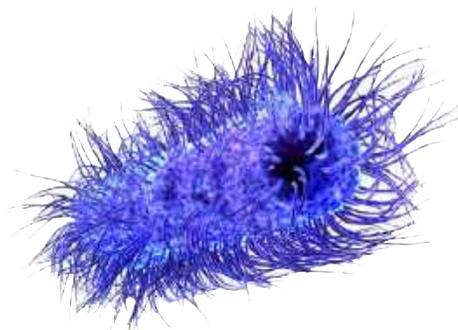
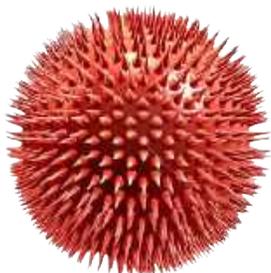


Bakterien, Viren und Pilze - Billionen von Mikroorganismen leben in Symbiose in und auf dem Menschen. Das Mikrobiom ist ein komplexes und hoch spezialisiertes Ökosystem. Es beeinflusst das Immunsystem, macht Giftstoffe und Krankheitserreger unschädlich und unterstützt Stoffwechselprozesse. Denn immerhin rund **30%** der Stoffwechselprodukte im Blut sind mikrobieller Herkunft. Inzwischen steht es fest: **Das Mikrobiom ist von unschätzbarem Wert für unsere Gesundheit.**

Zehnmal so viele Mikroben wie menschliche Körperzellen leben mit uns auf der Haut, im Mund, in Körperhöhlen – die meisten im Magen-Darm-Trakt. Auch wenn die Mikroorganismen aufgrund ihrer Größe nur rund 1-2 Kilogramm unseres Körpergewichts ausmachen, so ist ihr Einfluss gigantisch. Ein Mikroorganismus ist im Vergleich zu einer Körperzelle mit einer Vielfalt an Genen ausgestattet. Während die menschlichen Zellen rund **23000** Gene enthalten, kommunizieren die Mikroorganismen mittels 3,3 Millionen Genen untereinander und auch mit den menschlichen Zellen auf vielfältige Weise. Das menschliche Mikrobiom entwickelt sich in der ersten 3-4 Lebensjahren. Entscheidend ist zum einen der Immunstatus und die Mikrobiomzusammensetzung der Mutter schon vor der Geburt, aber vor allem der Geburtsvorgang selbst. So haben Babys, die per Kaiserschnitt auf die Welt kommen, schon von Anfang an eine ganz andere Zusammensetzung des Mikrobioms als Kinder, die auf normalem Weg geboren werden. Ausschlaggebend ist der Geburtsvorgang, bei dem das keimfreie Baby zum ersten mal mit Mikroorganismen in Berührung kommt.

Jeder Mensch hat ein ganz eigenes Mikrobiom. Es ist wie ein Fingerabdruck. Wir Menschen unterscheiden uns in unserem Erbgut nur um **0,1%**; unser Mikrobiom unterscheidet sich aber bis zu **70%**. Unser Mikrobiom bleibt bis ins hohe Lebensalter stabil, es kann nur durch dauerhafte Ernährungsumstellung verändert/beeinflusst werden. Ebenso ändern regelmäßiger Nikotinkonsum, Medikamentenkonsum oder Süßstoffe die Zusammensetzung. Die Einnahme von Antibiotika hat ebenfalls nachhaltigen Einfluss. Die Mikrobiomforschung ist noch sehr jung, seit 11 Jahren erst erforschen Wissenschaftler das Mikrobiom. Dennoch ist die Anzahl der Publikationen in dem kurzen Zeitraum größer und entwickelt sich schneller als bei Krebs und HIV.

Es gibt - *und da sind sich die Wissenschaftler einig* - fast keine Erkrankung, die nicht im Zusammenhang mit dem Mikrobiom steht. Bei einigen Krankheiten weiß man auch bereits, dass sie durch ein verändertes Mikrobiom ausgelöst werden und es gibt bereits sehr gute Untersuchungen für kausale Zusammenhänge mit dem Mikrobiom bei Krebserkrankungen, Übergewicht, Depression, Asthma oder Erkrankungen des Herz-Kreislauf- und Immunsystems. Es gibt sehr gute Therapien wie die Gabe von Präbiotika wie Akazienfasern. Also Wirkstoffe, die die Vermehrung der Darmbakterien beeinflussen. „One size fits all“ wird es in der Medizin und Pharmazie immer weniger geben. Denn individuelle Mikrobiome erfordern individuelle Behandlungen.



Es gibt bereits gute Untersuchungen für kausale Zusammenhänge mit dem Mikrobiom bei Tumorerkrankungen, Übergewicht, Depression, Asthma und Erkrankungen des Immunsystems. Heute gibt es auch gute Ansätze mit Hilfe von Probiotika: das sind lebende Stämme, die stabil im Darm bleiben. Viele der heutigen Probiotika sind aus dem Darm verschwunden, sobald man sie absetzt. Aber schon in Kürze wird es Stämme geben, die sich dauerhaft ansiedeln. Wie man sieht, ist die Mikrobiom-Forschung hochkomplex. Bisher stehen wir noch am Anfang. Dennoch können wir schon jetzt viel erreichen. Wir brauchen in Zukunft Medikamente, die nicht nur auf die Krankheit, den Patienten oder seine Gene abgestimmt sind, sondern auch auf seine Mikroorganismen. *Davon bin ich fest überzeugt. Und die Ergebnisse sprechen für sich.*

Zusammenfassung der Fakten:

1. Je vielfältiger ein Mikrobiom ist, desto besser ist es für die Gesundheit.
2. Eine gemischte Ernährung mit pflanzlichen Fasern wirkt sich positiv auf das Mikrobiom aus.
3. Selbst eine kurze Antibiotikabehandlung ändert das Mikrobiom nachhaltig.

Haben wir Ihr *Interesse* geweckt?



Apothekerin und Expertin für Darmgesundheit **Eva Fellner-Guyot**

bietet in Ihrer Darmsprechstunde Einzelberatungen mit Stuhlanalysen, Nahrungsmittelunverträglichkeits- und Vitamin D - Tests, Atemgastests auf Fruktose- oder Laktoseunverträglichkeit und vieles mehr an.

Email: e.guyot@guyot-apotheken.de

Tel.: 07362/96340

Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin!

Eva Fellner-Guyot

Gesundheits - Tipp.

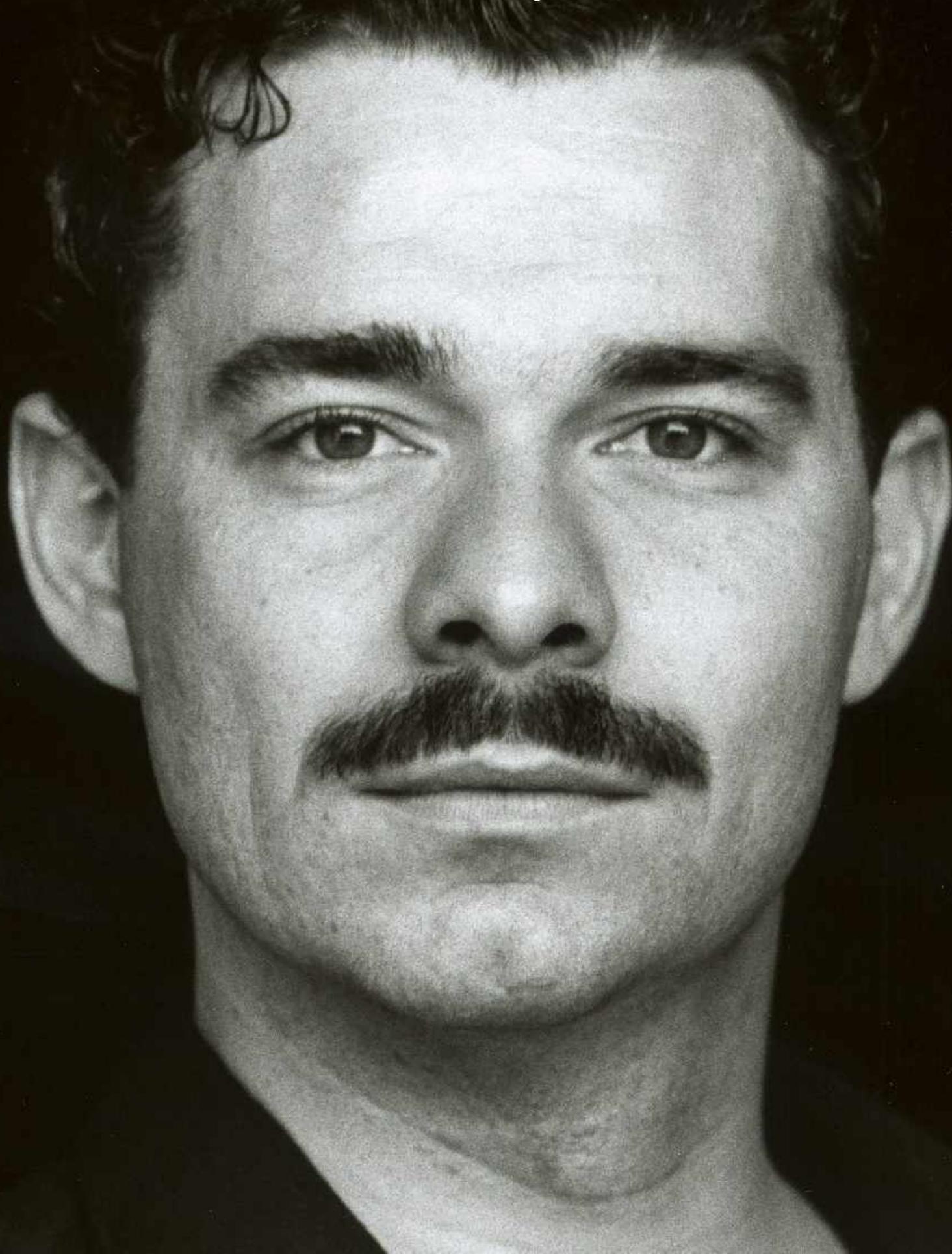
Bereiten Sie sich Ihren Joghurt selbst zu:
350 ml zimmerwarme Milch mit 2 Dosierlöffeln Probiotik 9; anschließend 13 Stunden im Joghurtbereiter arbeiten lassen.

Frischer und **gesünder** geht gar nicht!



mein bestes Ich.

im Alltag verkriechen wir uns hinter der Theke. Zeigen unser pharmazeutisches Können, und unser Engagement für Sie. Hier zeigen wir, woraus sich unsere Apotheker Patrick Simper und Sonja Wirharter Ihre Kraft für den Alltag holen...



P

ATRICK SIMPER - ist international als Opern- und Konzertsänger aktiv und erfolgreich. In Deutschland interpretierte er beispielsweise am Staatstheater am Gärtnerplatz in München die Rolle des Osmin in der Oper „Die Entführung aus dem Serail“ von Mozart. Weitere wichtige Rollen seines breitgefächerten Repertoires sind Méphisto („Faust“), Sarastro („Die Zauberflöte“) oder das Requiem von Giuseppe Verdi. Gastengagements führten ihn u.a. an folgende Aufführungsorte: Tokyo Symphony Orchestra, Festival de México, Abu Dhabi Classical Music Festival, Salle Pleyel Paris, Théâtre du Capitole Toulouse, Staatliche Akademische Philharmonie Moskau, Teatro Comunale Luciano Pavarotti Modena, Pantheon Rom, Großes Festspielhaus Baden-Baden.

Wir sind stolz, dass er in seiner knappen Freizeit bei uns in unseren Apotheken sein pharmazeutisches Können zeigt. Denn außerdem absolvierte er ein naturwissenschaftliches Studium an der Fakultät für Pharmazie der Universität Heidelberg. Er spricht mehrere Sprachen fließend, darunter Englisch, Französisch und Italienisch. Seit der Uraufführung des „Schwanenprinz“ 2016 in Füssen interpretiert er dort die Rolle des Klingesor. In Italien sang er bereits die Rolle des Zacharias in der Verdi-Oper „Nabucco“. Im Rahmen einer Live-Aufzeichnung des Senders France Télévisions war er als Osmin im französischen Fernsehen zu erleben. Patrick Simper wird 2019 in mehreren Städten in Frankreich bei der Oper „Der Fliegende Holländer“ von Wagner mitwirken.

Weitere Informationen unter www.simper.de

S

ONJA WIRNHARTER liebt Tauchen. Und Urlaub. Und Wärme und Sonne. Hier tankt sie Kraft und genießt jede Minute, bevor sie wieder in den Alltag einsteigt. Ob *Marsa Alam* oder *Zanzibar*. Die Welt unter Wasser fasziniert sie. Aber auch segeln, schwimmen, Sehenswürdigkeiten kennenlernen und ihre Familie sind in der Freizeit wichtig. Ihr Spezialgebiet ist die *anthroposophische Medizin*. *Schüssler-Salz-Therapien* und *ganzheitliche Naturheilkunde* machen ihr auch großen Spaß. Die Apothekerin leitet die Vorträge unseres beliebten Mami-clubs. Die Sehnsucht nach dem Süden rührt aus der Zeit ihres Studiums, dass sie in Genf begann - so spricht sie auch fließend Französisch.

Am besten erreichen Sie Frau Wirnharter per **Email** unter wirnharter@guyot-apotheken.de.



S. Wirnharter (Mitte)





S

tart frei für neue Ziele.

Apotheker Stephan Guyot hat sich neben Anti-Aging und Sport auf Persönlichkeitstraining spezialisiert. Von Teamschulungen über Abnehmcoaching, Organisation von Sporteinheiten und orthomolekularer Beratung hat er sein Hobby zum Beruf gemacht.

Sie haben Sehnsucht nach Verwirklichung Ihrer Träume, aber keine Zeit? Kennen Sie Ihre Ziele überhaupt? Was erwarten Sie von der Zukunft? Was wollen Sie noch erreichen? Wie verlieren Sie Ihre Ängste?

Wir haben das was, das hilft: Beratung bei Apotheker Stephan Guyot.

Unter www.guyot-coaching.com finden Sie verschiedene Anregungen.

stephan **guyot**
coaching





Sie werden es uns und allem, was von uns ist, auf den ersten Blick ansehen: Wir mögen *ganzheitliche* Beratung, *ganzheitlichen* Genuss und sind *ausgesprochene* Augenmenschen. Wir schauen am liebsten auf Schönes und lieben Stil, der eine gewisse Lässigkeit hat. Und wir sind authentisch. Außerdem haben wir die Nase immer vorne dran. ROWA, Apotheken-App, Facebook, Instagram und viel Neues ist in Arbeit. Unsere eigenen Produkte wachsen, neu ist neben speziellen Medikamenten und eigener Kosmetik unser Rezept für Eva's Herzprot. Einzigartig gut und herausragend gesund.

HIER IST DAS *AUBERGEWÖHNLICHE* STANDARD.



Wir leben in einer Überflusgesellschaft. Das betrifft neben Essen, Kleidung oder Technik auch das Informationsangebot. Es war noch nie so leicht, so schnell und kostengünstig an Informationen zu kommen wie heute. Die Recherche zu einem Gesundheitsthema im Internet liefert innerhalb von Sekunden tausende Links mit passenden Informationen. Und doch fühlen wir ein ständiges Informationsdefizit. Denn es gibt keine Kontrolle und kein Auswahlverfahren zur Qualität der Informationen. Deshalb gibt es auch immer mehr Halb- und Unwahrheiten – besonders im Netz. Da aber recherchieren wir häufig als Erstes. Das führt zu einer immer größeren Verunsicherung. Je komplexer ein Thema oder Problem ist, desto größer ist das Bedürfnis nach einfachen Lösungen. Das trifft insbesondere auch auf große Gesundheitsthemen wie Abnehmen, Krebs oder die richtige Ernährungsweise zu. Fragen Sie uns. Dazu sind wir da. Denn Arzneimittel sind ein besonderes Gut. Und keine Billigware.

Mit der Qualität von Informationen ist es wie mit gutem Essen: es braucht Zeit, schlichtweg mehr Zeit als momentan gemeinhin dafür aufgewendet wird.





eva's Brot

Entdecken Sie unser neues basisches Brot. Wertvolle Zutaten machen das Brot so schmackhaft:

ganze Mandeln, Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Chiasamen, Hanfsamen, Flohsamenschalen und Kokosöl. Mit wertvollen Omega³ Fettsäuren und nahezu kohlenhydratfrei. Die Rezeptur ist frei von glutenhaltigem Mehl, basisch, vegetarisch und vegan.

Das Brot ist sehr einfach zu backen und schmeckt lecker mit herzhaftem oder süßem Belag.

Das Rezept und nahezu alle Zutaten erhalten Sie bei uns.

Probieren Sie es aus!

Erbsen-Kokos-Suppe

- 400 gr Tiefkühl-Erbsen
- 400 ml leichter Leben Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 300 ml Kokosmilch
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 TL Kokosöl
- Salz Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch schälen, klein hacken und in dem Kokosöl glasig braten. Anschließend die Kokosmilch, Gemüsebrühe und Erbsen hinzufügen und aufkochen lassen. Zum Schluss die Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.



Entschlackungskur fürs Frühjahr - darmgesund und lecker

Unsere Entschlackungskur hilft Ihnen nicht nur, Ihre überflüssigen Pfunde loszuwerden, Ihre Leber zu stützen, sondern auch Ihre Bakterien zu fördern und so langfristig einen besseren Gesundheitszustand zu erreichen. Die Basis für eine Schadstoffausleitung ist die Reduzierung der Genussmittelzufuhr (Kaffee, Nikotin, Alkohol), eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, ein regulierter Säure-Basen-Haushalt, vernünftige Ernährung, optimierte Durchblutung durch Bewegung und eine aktive Darmflora-Tätigkeit. Ausreichende Versorgung an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen (Zink, Magnesium, Vitamin B, Selen) und Bestimmung des Vitamin D-Wertes sind obligatorisch.



Die ersten Schritte der Ernährungsumstellung:

1. 3 gesunde Mahlzeiten belasten den Blutzuckerspiegel weniger, gewährleisten eine regelmäßige Fettverbrennung und trainieren die richtige Balance von Hunger und Sättigung.
2. Halten Sie daher Pausen ein und streichen Sie Zwischenmahlzeiten.
3. Verzichten Sie auf Alkohol oder gehen Sie sparsam damit um.
4. Essen Sie ab 18 Uhr keine Kohlenhydrate mehr, bzw. reduzieren Sie den Zuckerkonsum stark.
5. Erlernen Sie nährstoffschonende Zubereitungsmethoden.
6. Trinken Sie viel stilles Wasser, mindestens 30 ml pro Kg Körpergewicht.
7. Verwenden Sie nur regionale und saisonale Lebensmittel.
8. Mehr Informationen unter www.guyot-apotheken.de oder info@guyot-apotheken.de

entschlackende Gemüsesuppe

Zutaten:

- je 1 Blumenkohl, Kohlrabi, Sellerie und Zucchini
- 4 Tomaten
- 100 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 1 Liter LliD - Würzer - Brühe oder Gemüsebrühe
- 1 Packung Kräuter frisch oder TK-Ware
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver

Tipp:

Essen Sie zwei Tage lang so viel Suppe Sie wollen und trinken Sie nur stilles Wasser. So beginnt die Entschlackung!

Zubereitung:

Den Blumenkohl waschen, putzen und in kleine Röschen teilen, das andere Gemüse ebenfalls waschen, schälen und in Würfel schneiden. Pilze halbieren, Zwiebel schälen und grob würfeln. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebeln andünsten, das Gemüse dazugeben und mit der Brühe aufgießen. Die Suppe zugedeckt 30 Minuten köcheln lassen. Die Tomaten mit heißem Wasser häuten und zerteilen. Nach circa 20 Minuten zusammen mit den Kräutern zur Suppe geben, mit wenig Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

“Und dann... muss man auch noch Zeit haben, einfach dazusitzen und vor sich hin zu schauen.”

- ASTRID LINDGREN.

Balance

Stärken, entspannen und beruhigen

mit einer ausgewogenen Vitaminversorgung legen wir den Grundstein für unsere Gesundheit. Doch im stressigen Alltag schaffen wir es nicht immer, ausreichend Vitamine mit der Nahrung aufzunehmen. Dabei sind wir in stressvollen Zeiten auf eine gute Versorgung angewiesen, um fit und gesund zu bleiben. Unser Immunsystem benötigt neben einer ausreichenden Vitaminversorgung auch regelmäßige Ruhepausen, denn chronischer Stress kann sich auf das Immunsystem auswirken.

Wer nie zur Ruhe kommt, ist häufiger krank. Für starke Nerven empfehlen wir Rhodiolan und B-Vitamine.

Essentielle Aminosäuren wie Phenylalanin sind die Grundbausteine unserer Neurotransmitter Dopamin, Adrenalin und Noradrenalin. Amino-plus Burn-Out ist eine gute Kombination wertvoller Inhaltsstoffe.

Verdauung

bringt gereizten Darm wieder in Ruhe

Immer wieder Durchfälle, manchmal auch Verstopfung, stechende Bauchschmerzen, Blähungen und Völlegefühl. Die Rede ist vom sogenannten Reizdarmsyndrom. Betroffene sind in ihrer Lebensqualität stark eingeschränkt. Viele werden sofort unsicher, wenn sich in Ihrer Nähe keine Toilette befindet. Kennzeichnend für diese Erkrankung ist auch, dass der Arzt keine Veränderungen an den Organen erkennen kann, die auf eine bestimmte Grunderkrankung schließen lassen.

Erkennbar sind allerdings meist Veränderungen der Mikroflora. Unsere Darmflora, ein komplexes Ökosystem, reagiert sensibel gegenüber Störfaktoren. Einseitige Ernährung, Stress sowie Medikamente können zu einer Fehlbesiedlung der Darmes führen.

Wir beraten Sie gern.



Kann man Wehwehchen wirklich wegstreichen? Körperliche Berührung ist nicht nur fürs „Bonding“- den Start der Mutter-Kind-Beziehung, sondern auch für das gesamte Leben wichtig. Egal, ob bei kleinen Verletzungen, seelischer Trauer oder Liebeskummer löst eine körperliche Berührung die Ausschüttung von Hormonen aus. Besonders von Oxytocin, auch Kuschel- oder Bindungshormon genannt. Mit der angenehmen Berührung einer vertrauten Person strömt der im Gehirn gebildete Stoff ins Blut und tut

viel Gutes für unsere Gesundheit. Es ist belegt, dass Oxytocin Schmerzen lindert, Stress abbaut, beruhigend und entspannend wirkt und unsere Gefühlswelt beeinflusst. Es lässt uns vertrauen, lieben und festigt damit Beziehungen. Also pusten Sie demnächst nicht nur aufs verletzte Kinderknie, sondern streicheln und berühren Sie es auch gezielt.

Ein Kind ist unterwegs. Ein Mädchen oder ein Junge? Neben der spannenden Frage zum Geschlecht kommen auch viele Fragen rund um die Schwangerschaft, zur Geburt und zur Zeit danach. Was sollten die Eltern für die kommende Zeit wissen? Wo und wie finde ich Informationen, die Sicherheit ermöglichen? Zu diesem und zu anderen Themen rund ums Baby informieren wir Sie gerne.

Kennen Sie unseren **Mamiclub?** **10%** auf alle Einkäufe im Rahmen der Schwangerschaft und in Babys erstem Jahr. Infos unter wirnharter@guyot-apotheken.de oder www.guyot-apotheken.de oder bei Frau Drexler in der Reichsstadt-Apotheke.

Vagicheck

Schon vor der Schwangerschaft! Geben Sie Ihrem Baby optimale Voraussetzungen für den Start ins Leben!

Mehr **Infos** unter www.guyot-apotheken.de oder info@guyot-apotheken.de ◀

Neues von uns - Beauty, Health und Lifestyle *alles, was gesund macht.*



Apotheker Eva und Stephan Guyot in Italien
bei der Besichtigung der Firma UNIFARCO.

Niesattacken, Fließschnupfen und verstopfte Nase, juckende, brennende oder tränende Augen – das sind die kennzeichnenden Symptome eines allergischen Schnupfens. Bei Regen besteht kaum Heuschnupfengefahr.

Viele Betroffene verspüren zudem einen unangenehmen Juckreiz oder ein Brennen im Hals, an der Rachenschleimhaut. Auch neigen manche Patienten mit allergischem Schnupfen zu Entzündungen im Hals-Nasen-Ohren-Bereich, etwa in den Nasennebenhöhlen: Mitunter reagieren die Schleimhäute hier auf verschiedene Reize, etwa Luftschadstoffe und Pollen, besonders empfindlich. Schwellungen können den Sekretfluss und die Belüftung behindern. Das begünstigt wiederum Infektionen. Doch damit nicht genug:

Allergene können auch in den unteren Atemwegen allergische Reaktionen auslösen. Husten und Anfälle mit Atemnot bei Heuschnupfen sollten aufhorchen lassen. Denn es kann sein, dass sich die Allergie auf die Bronchien geschlagen und Asthma ausgelöst hat (sogenannter Etagenwechsel). Tatsächlich haben Patienten mit Heuschnupfen ein erhöhtes Risiko für allergisches Asthma. Auch über die Haut können Allergene einwirken. Zum Beispiel verschlimmern sich bei hoher Allergenbelastung in der Heuschnupfenzeit manchmal Hautkrankheiten wie atopische Dermatitis oder Nesselsucht (Urtikaria). Die atopische Dermatitis (auch Neurodermitis oder atopisches Ekzem) zeigt sich in erster Linie bei Säuglingen und Kleinkindern. Sie kann mitunter aber bis ins Erwachsenenalter fortbestehen.



Neu von uns Histastop:

Für alle Allergiker und bei Histaminunverträglichkeit. Das Enzym Diaaminoxidase, kurz DAO, baut Histamin in unserem Körper ab. Um eine optimale Funktion zu gewährleisten, braucht das Enzym Kupfer, Vitamin B6 und Zink.



MIT HERZ UND ERFAHRUNG. UNSERE EIGENMARKE FÜR KOSMETIK.

Kennen Sie unsere Eigenmarke?

Erfrischend. Individuell. Geprüft.

Unabhängig, was die jeweilige Schönheit auszeichnet, haben wir beste Pflege für Gesicht und Körper. Wir vertrauen auf die Natur, Pflanzen, Forschung und gute Partner.

Daher führen wir in unseren Apotheken unsere eigene Kosmetikserie mit verschiedenen Linien, hergestellt in Zusammenarbeit mit einem Labor. Von Apothekern entwickelt. Lassen Sie sich verzaubern von den herrlichen Texturen und speziellen Formeln der Produkte.



per Klick zum Medikament- *unsere neue Apotheken App*



Suchen Sie sich die Apotheke Ihrer Wahl, geben Sie Namen, PZN oder ein Foto Ihres Medikamentes oder Rezeptes ein und schicken Sie es ab. Digital erreichbar, schnell und aktuell. Nun können Sie sich einfach im Appstore oder im Google PlayStore unsere App **guyotapotheken** runterladen und los geht's.



Die Welt verändert sich in rasantem Tempo. Man hat den Eindruck, kein Stein bleibt auf dem anderen. Alle Branchen sind im Umbruch – Nichts wird so bleiben wie es ist – die Digitalisierung als Antriebsfeder für Entwicklung und Innovation ist Fluch und Segen zugleich. Diese Entwicklung zwingt viele Fachgeschäfte und stationäre Händler aller Branchen in die Knie mit gravierenden Konsequenzen für unsere Innenstädte, nämlich Leerstand in besten Lagen bzw. Ansammlungen von Fast-Food-Restaurants, Coffeeshops, Filialisten, Spielotheken... ◀

CHANGE - VERÄNDERUNG.

„Nichts ist beständiger als der Wandel!“

Längst hat diese Entwicklung auch unser Gesundheitswesen und die Apotheken erfasst. Versandhandel, Discounter und Telemedizin sind nur der Beginn einer Entwicklung, die viele Fragenzeichen aufwirft... Dennoch schauen wir sehr zuversichtlich in die Zukunft, denn Veränderung hat schon immer zu unserer Entwicklung gehört. Unsere Reichsstadt-Apotheke in Bopfingen existiert seit 1682, unsere Nördlinger Stadtapotheke zum Engel ist nicht viel jünger... „Tradition und Fortschritt“ war der Leitsatz der alten Reichsstadt-Apotheke und er prägt auch heute noch den Alltag der guyotapotheken. Knapp 350 Jahre Innovation, Weiterentwicklung, Veränderung und ständige Anpassung an Kundenbedürfnisse, gesetzliche,

wirtschaftliche und standortspezifische Rahmenbedingungen auf der einen Seite und das unveränderte Festhalten an einem traditionellen Wertesystem auf der anderen Seite waren bisher die Erfolgsformel.

- Vertrauen
- Sicherheit
- Empathie
- Ehrlichkeit
- Kompetenz
- Leistung
- Rechtmäßigkeit

Diese Werte sind für uns auch heute täglicher Antrieb und Verpflichtung zugleich.



Die Digitalisierung ist auch für uns ein großes Thema und eine große Herausforderung. Aber es heißt für uns nicht entweder/oder, sondern sowohl als auch. Wir sind für Sie der vertraute und bekannte Partner vor Ort und selbstverständlich bieten wir Ihnen alle Vorteile, die das digitale Zeitalter mit sich bringt. Sie können mit uns über alle Kanäle kommunizieren, Facebook, Instagram, Youtube. Per Klick können Sie bequem vom Sofa oder von unterwegs sich in unserem Online-Shop informieren, stöbern und bestellen und das rund um die Uhr.

Liefern tun wir frei Haus und viel schneller als jeder Versandhändler. Sie brauchen kein Amazon, keinen Versandhandel und auch keinen Discounter, denn Sie haben uns. Bei uns bekommen Sie alles aus einer Hand zu fairen Preisen mit viel mehr Qualität, Service, Sicherheit und Empathie - und viel schneller. Wir sind vor Ort, wir haben ein Gesicht, wir sind für Sie greifbar und wir bürgen mit unserem Namen.

Eva & Stephan Guyot

Eva und Stephan Guyot
guyotapotheken.



◀ *Junge* Pharmazeuten. ▶



Andrea Gremes

Nachfolger in the making.
Im Labor an der Universität lernen die Studenten alles, was für Ihre Versorgung wichtig ist. Qualität ist unsere Grundlage. Von Anfang an.



Henri Guyot



guyotapotheken

APOTHEKE • GESUNDHEIT • SCHÖNHEIT




reichsstadtapotheker

Reichsstadt-Apotheke
Hauptstraße 8
73441 Bopfingen
Tel. 07362-96340
reichsstadt@guyot-apotheken.de

www.guyot-apotheken.de


engelapotheker

Stadtapotheke zum Engel
Marktplatz 19
86720 Nördlingen
Tel. 09081-4634
deiningertor@guyot-apotheken.de

www.guyot-coaching.com


deiningertorapotheker

Apotheke am Deiningertor
Deiningertor Straße 15
86720 Nördlingen
Tel. 09081-29770
engel@guyot-apotheken.de




fellnerkosmetik

fellner kosmetik
Hauptstraße 8
73441 Bopfingen
Tel. 07362-963414
info@parfuemerie-fellner.de

www.parfuemerie-fellner.de