

DIE ANTONIUS-HAUSAPOTHEKE

am Oberen Stadtplatz

MEDIZIN & GESUNDHEIT

Stärken Sie Ihr Herz!

Die richtigen Mikronährstoffe für Ihr Herz!

Ohne Herz keinen Puls, kein Leben. Unser Herz, dieser etwa faustgroße Muskel, schlägt je nach Grundkonstitution 60 bis 80mal pro Minute und pumpt unser Blut durch die Gefäße. Diese unermüdliche Pumpe und das dazugehörige Gefäßsystem sind zur Versorgung aller Körperzellen lebensnotwendig. Ein gesundes, starkes Herz ist dafür die beste Voraussetzung.

Die wichtigsten Tipps für ein gesundes Herz

Herzgesund leben:

- Verzicht auf Nikotin
- Ausdauerbewegung und gesund Ernährung
- Normalgewicht und normale Blutdruck
- Normaler Blutzuckerspiegel
- Vermeidung von Dauer-Stress

Immer mehr Menschen sind heutzutage aus verschiedensten Gründen einem Dauer-Stress ausgesetzt. Viele von uns sind Nichtraucher geworden, achten auf mehr Bewegung im Alltag und ernähren sich gesund. Die Vermeidung von Dauer-Stress dagegen findet viel zu wenig Beachtung. Dabei setzt Stress unseren Körper in dauernde Alarmbereitschaft, beeinträchtigt auf Dauer unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit, die Lebensqualität leidet.

**BESTIMMEN SIE
IN NUR 90 SEKUNDEN
IHR HERZALTER!**

Hilfe gegen Stress

Möchten Sie Ihr Herz stärken, sollten Sie neben regelmäßiger Bewegung und gesunder Ernährung auch versuchen Dauer-Stress zu vermeiden. Gegen Stress helfen bewusste Entspannungsphasen und Pausen. Nutzen Sie z.B. die befreiende Kraft des bewussten Atmens mit speziellen Yoga-Techniken.



DEINE
GELASSENHEIT
IM ALLTAG!



NICA
pur
VOLLER LEBEN

In unserer Apotheke gibt es zudem Produkte, die das Herstellen einer inneren Balance unterstützen und zur Entspannung führen. Sie verringern die Müdigkeit und Erschöpfung und tragen zur Stärkung der Immunfunktion bei.

Gerne beraten wir Sie speziell über die richtigen Mikronährstoffe zur Herz-Stärkung.

Wir informieren Sie, wie Sie Ihr Herzalter bestimmen können!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**Gesundheits-Woche
3. – 8. Juni 2024**

- **Bestimme Deine Herzstärke**
- **Spezialberatung Mikro-Nährstoffe mit dem Nicapur-Experten**
- **Blutdruck- und Blutzucker-Messung**
(Gebühr jeweils 2 €)


ANTONIUS
APOTHEKE

**UNSER WISSEN
FÜR IHRE GESUNDHEIT**
GESUNDHEITS-CENTER
Antonius-Apotheke