



Jetzt jeden Samstag: Impfen am Herrenberger Hasenplatz!



◀ **Impfen statt Testen:** In unserem Corona-Schnelltestzentrum am Hasenplatz in Herrenberg können Sie sich nach vorheriger Terminvereinbarung samstags von 16 bis 18 Uhr kostenfrei mit Comirnaty®(BioNTech) oder Spikevax®(Moderna) gegen Corona impfen lassen, ab 17 Uhr ggf. auch spontan ohne Voranmeldung > Infos unter www.dranbleiben-bw.de



Bärenstarke Angebote!

*Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben.

ipalat
Halspastillen
zuckerfrei



zur Beruhigung
bei Reizungen
in Hals und Rachen
(40 Pastillen)

€ 3.99
Sie sparen -33% ggü. bisherigem Preis € 5,97!

Vitamin B Komplex



mit allen acht B-Vitaminen,
für Konzentration und
Energie (60 Kapseln)

€ 5.99
Sie sparen -40% ggü. bisherigem Preis € 9,95!



Thomapyrin Intensiv*
bei Migräne und Spannungskopfschmerzen
(20 Stück)

€ 5.49
Sie sparen -35% ggü. bisherigem Preis € 8,43!

Iberogast
Advance*



bei funktionellen Magen-Darm-Erkrankungen wie Reizmagen- und Reizdarmsyndrom mit Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Magen-Darm-Krämpfe, Übelkeit, Sodbrennen, pflanzliches Arzneimittel, enthält 33 % Alkohol, Packungsbeilage beachten (20 ml)

€ 7.49
Sie sparen -34% ggü. bisherigem Preis € 11,28!



Cetirizin ratiopharm*
wird zur Behandlung von allergischen Erkrankungen angewendet
(20 Tabletten)

€ 5.49
Sie sparen -36% ggü. bisherigem Preis € 8,59!



Ibuprofen 400°*
symptomatische Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen, Fieber (20 Filmtabletten)

€ 2.99
Sie sparen -40% ggü. bisherigem Preis € 4,95!

Aspirin complex Granulat*



zur Behandlung einer Schwellung der Nasenschleimhaut
bei Schnupfen mit erkältungsbedingten Schmerzen und Fieber
(10 Beutel)

€ 6.99
Sie sparen -26% ggü. bisherigem Preis € 9,47!

Vigantol 1000 I.E.*



zur Vorbeugung und Behandlung eines Vitamin D-Mangels
(100 Tabletten)

€ 5.49
Sie sparen -39% ggü. bisherigem Preis € 8,98!



Voltaren forte* 23,2 mg/g
Schmerzgel - entzündungshemmendes,
schmerzlinderndes Mittel zum Einreiben
(100 g)

€ 12.99
Sie sparen -35% ggü. bisherigem Preis € 19,90!

Vividrin
Azelastin*
Nasenspray



zur symptomatischen
Behandlung von Heuschnupfen
(10 ml)

€ 5.99
Sie sparen -29% ggü. bisherigem Preis € 8,48!

NasenDuo-
ratiopharm*



zur Abschwellung der Nasenschleimhaut
bei Schnupfen und zur unterstützenden
Behandlung der Haltung von Haut- und
Schleimhautschäden
(10 ml)

€ 4.49
Sie sparen -34% ggü. bisherigem Preis € 6,78!



Bepanthen* Wund- und Heilsalbe
zur Unterstützung der Heilung bei oberflächlichen
leichten Haut- und Schleimhautschädigungen
(50 g)

€ 6.99
Sie sparen -30% ggü. bisherigem Preis € 9,97!

Gibtes negative Kalorien wirklich?

DER AKTUELLE GESUNDHEITSTIPP



Das Frühjahr ist für viele die beste Zeit um das Gewicht zu reduzieren. Dass einseitige Diäten nur kurzfristig geeignet und gesundheitlich kaum Sinn machen, ist bekannt. Aber noch immer kursieren in den Medien und im Netz zahlreiche Mythen. Eiskaltes Wasser zu trinken gehört ebenso zu den unsinnigen Kalorienkillern wie ständiges Kaugummikauen. Beides verbraucht verschwindend wenige Kalorien. Auch die so genannten negativen Kalorien gelten seit Jahren als Abnehm-Geheimtipp. Zunächst klingt es verlockend,



► www.pillenbringer.de

DR. JOCHEN VETTER E.K.

das ist meine Apotheke!

Mo bis Fr 8-19 Uhr geöffnet - Sa 8-14 Uhr - Rottenburg | Gartenstr. 86 | (07472) 96 39 0 · Tübingen | Heinlenstr. 14 | (07071) 977 300 · Herrenberg | Hindenburgstr. 20 | (07032) 122 110

Haben Sie ein Anliegen? Dann mailen Sie einfach an fragen@pillenbringer.de oder schauen Sie bei uns rein.

VON DR. JOCHEN VETTER, INHABER BÄREN APOTHEKE

nur Lebensmittel zu essen, die sehr wenige Kalorien enthalten und für deren Verdauung und Verstoffwechselung der Körper mehr Kalorien verbraucht als diese ihm zuführen. Davon dürfte man dann so viel essen wie man will und nehme dennoch ab. Daher stammt die These von den negativen Kalorien. Aber ist das vielleicht nur ein Rechenfehler? Irrtümlich geht man davon aus, dass die angegebene Kalorienmenge in den Tabellen einen Grundwert darstellen. Dabei wurden jene Kalorien, die der Körper für die Aufnahme von Karotten, Melone & Co. benötigt, bereits abgezogen. Sellerie beispielsweise wird in allen Auflistungen mit 8 Kalorien pro Stange geführt, dabei müssten es eigentlich 10 Kalorien sein.

Man geht auch irrtümlich davon aus, dass der Körper immer alle Kalorien verbraucht, die man zu sich nimmt. Dabei gibt es je nach Ernährungsweise einige Mittäler, die unverwertet den Darm passieren, Ballaststoffe etwa, die aber sehr sinnvoll sind, da sie den Stoffwechsel ankurbeln. Wie so oft, macht es die gesunde Mischung aus. Also nicht mehr Kalorien zu sich nehmen als man braucht und zu vielen vollwertigen und ballaststoffreichen Lebensmitteln kombiniert mit hochwertigen Fetten greifen.

Zu den kalorienärmsten Lebensmitteln gehören außer Sellerie zum Beispiel Karotten, Zucchini, Spinat, Gurken, Radieschen, Blattsalate, grüne Bohnen, Champignons und Tomaten. Beim Obst enthalten Wassermelonen, Erdbeeren, Orangen, Grapefruit und Äpfel die wenigsten Kalorien.

COUPON 2

gültig 16.-31. März 2022

Dieser Coupon gewährt Ihnen auf einen vorrätigen Artikel Ihrer Wahl
20 % Rabatt!

Ausgenommen verschreibungspflichtige Artikel, bereits reduzierte Ware, Produkte von Dr. Hauschka und BÖRLIND.
Pro Person ein Coupon. Keine Coupon- oder Rabatt-Kombinationen möglich.



COUPON 1
gültig 1.-15. März 2022

Für Einkäufe in unserer SB-Zone ab 10 Euro Einkaufswert schenken wir Ihnen 1
350 ml Becher Coffee-to-go

Ein Coupon pro Person. Keine Coupon- oder Rabatt-Kombinationen.



Coupons einfach abschneiden und einlösen

