



Der Blähbauch

Jede dritte Frau fühlt sich nach jeder Mahlzeit dicker als sie ist. Die Körpermitte spannt und drückt. Erste Hilfe leisten Gasteo Magen-tropfen mit therapeutischen Bitterstoffen und beruhigendem Gänsefingerkraut. Dass sich die eben flache Mitte plötzlich ballonartig aufbläht, erleben viele Frauen verstärkt ab den Wechseljahren. Die Ursache: Der sinkende Östrogen-Spiegel

macht das Magen-Darm-System träge. Die Nahrung bleibt länger im Verdauungstrakt und gärt, bevor sie ausgeschieden wird. Dieser Gärprozess erzeugt den unangenehmen Blähbauch. Schon beim ersten Kontakt mit der Zunge aktivieren therapeutische Bitterstoffe die Verdauungssäfte. Die Fettverdauung kommt in Schwung. Die gesunde Eigenbewegung von Magen und Darm wird angeregt. Belastende

Gasteo® Flüssigkeit zum Einnehmen. Wirkstoffe: Gänsefingerkraut, Süßholzwurzel, Angelikawurzel, Benediktenkraut, Wermutkraut, Kamillenblüten. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei leichten Verdauungsbeschwerden (z.B. Völlegefühl, Blähungen), sowie leichten krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Enthält 40 Vol.-% Alkohol. (Stand: 11/2022) Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Braunnattstraße 20, 76532 Baden-Baden

**Das hilft,
das wirkt,
das spürt man**

Hilfe aus der Apotheke

„Mir wurde Gasteo in der Apotheke empfohlen, nachdem ich wegen meinem Blähbauch um Rat gefragt habe. Seitdem habe ich es immer zuhause, Gasteo wirkt einfach hervorragend.“ erzählt eine Apotheken-Kundin.¹

Gase wird diskret abtransportiert, neue vermieden. Ade Blähbauch! Das krampflösende Gänsefingerkraut beruhigt derweil den gesamten Magen-Darm-Bereich. Das Wohlfühlgefühl kehrt zurück. Gasteo wird am besten direkt nach dem Essen eingenommen.



Gasteo®
Die Magen-Tropfen



**Je älter wir sind,
umso stärker raten
Experten von
chemischen
Schlafmitteln ab**

Schlaflose Nächte? Ständiges Aufwachen? Schlafstörungen & Senioren

Im Alter legen chemische Schlafmittel die Muskelkontrolle lahm – die Gefahr nächtlicher Stürze steigt. Auch treten gerade bei Senioren Konzentrations-Störungen bis hin zu Verwirrheits-Zuständen auf. Hier lesen Sie, was Senioren wirklich hilft, um erholsam zu schlafen. Experten haben festgestellt, dass chemische Schlafmittel zudem die gesamte Struktur des Schlafes zerstören. Und damit den Tief-

schlaf, der unverzichtbar für die nächtliche Erholung ist. Die Wissenschaft weist auf Natur-Arzneimittel wie die Passionsblume hin (z.B. Lioran centra, rezeptfrei in Apotheken). Lioran centra ist hochdosiert und schenkt den erholsamen Schlaf in der Nacht. Natürlich ohne die Schlafstruktur zu beeinträchtigen. „Hochwertiger Passionsblumen-Extrakt, wie er in Lioran centra enthalten ist, verbessert die gesamte Schlafqualität und reduziert spürbar

Lioran® centra. Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Besserung des Befindens bei nervlicher Belastung und zur Förderung des Schlafes ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Enthält Sucrose und Glucose. (Stand: 12/2022) Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Braunnattstraße 20, 76532 Baden-Baden

das nächtliche Aufwachen,“ bestätigt eine aktuelle Studie¹.

Starke Wirkung – sanft zum Körper

Damit wir gut schlafen können gibt die Passionsblume dem Körper über den Botenstoff GABA das starke Signal: Aktivität runterfahren. Er knipst buchstäblich das Licht aus. Man wird wohligh müde, schläft gut ein, spürbar besser durch und hat einen erholsamen Schlaf. „Ich bin sehr zufrieden mit Lioran centra. Werde nachts nur einmal wach, kann aber zügig wieder einschlafen und bin morgens ausgeruht“, stellt eine Verwenderin fest.²

Endlich gut schlafen

Lioran centra hat keine Nebenwirkungen und Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln. Gut verträglich wird es für die Langzeitanwendung empfohlen. Die abendliche Einnahme von 2 Lioran-Dragees eine Stunde vor dem Schlafengehen hat sich bewährt. Darüber hinaus stärkt die Passionsblume das Nervenkostüm und lässt uns ruhig und gelassen durch den nächsten Tag gehen. Lioran centra ist als Arzneimittel nur in Apotheken erhältlich.

Wir sind für Sie da:

Tel. 0721-954 02 00,
Montag bis Freitag
von 9–12 Uhr



**Fördert das Ein-
und Durchschlafen
Ohne Gewöhnung**

¹Lee Jewoon et al (2020);
*shop-apotheke.com

hallo GIPFHOHN
hallo WOLFSBURG
Wochenende

LESERREISEN FASZINIERENDE KULTURSCHÄTZE.



ab
€1.139*
p.P.

Zwischen Istanbul und Marseille

10 Nächte mit der VASCO DA GAMA inkl. Flug ab/bis Hamburg

Termin:

12.04. - 22.04.2023

Istanbul • Kepez • Kuşadası • Bodrum • Santorin
• Syrakus • Marseille

Eine Reise durch die Geschichte erleben Sie auf dieser Route zu den prächtigsten kulturellen Kostbarkeiten rund um die Ägäis. In Istanbul, der Stadt am Bosphorus, überragen die Minarette der Blauen Moschee und der weltberühmten Hagia Sofia das Häusermeer. In Griechenland und Italien erleben Sie eine spannende Mischung aus paradiesischen Stränden, charmanten Dörfern und historischen Ausgrabungsstätten.

Leistungen:

- ✓ Flug ab/bis Hamburg
- ✓ 10 Nächte Kreuzfahrt in der gebuchten Kabinenkategorie
- ✓ Vollpension an Bord (Frühstück-, Mittag- und Abendessen mit flexiblen Essenszeiten und freier Platzwahl, Kaffee/Kuchen je nach Programm)
- ✓ nicko cruises Kreuzfahrtleitung und deutschsprachige örtliche Reiseleitung
- ✓ Kinderbetreuung und großer Kinderbereich über zwei Decks mit Innen- und Außenbereichen

Preise pro Person*:

12.04. - 22.04.2023

Garantiekabine innen	1.139 EUR
Garantiekabine außen (Bullauge/sichtbehindert)	1.279 EUR
Garantiekabine außen Fenster	1.439 EUR
Garantiekabine außen Balkon	2.039 EUR
Getränkepaket	ab 290 EUR

Einzel- und Mehrbettbelegung
auf Anfrage

*Preis p.P. in der Doppelbelegung in Garantiekabinen. Vorbehaltlich Verfügbarkeit. Es gelten die Reisebedingungen der nicko cruises Schiffsreisen GmbH. Bei Kontaktaufnahme erhalten Sie weitere vorvertragliche Informationen und Details. Druckfehler vorbehalten. Bildquelle: nicko cruises Schiffsreisen GmbH. Veranstalter: nicko cruises Schiffsreisen GmbH, Mittlerer Pfad 2, 70499 Stuttgart. Vermittler: AtourO GmbH/Treffpunkt Schiff, Martin-Luther-Str. 69, 71636 Ludwigsburg.

BUCHUNG UND BERATUNG BEI TREFFPUNKT SCHIFF:

0800 - 2 63 42 66 (gebührenfrei) // Stichwort: 1665 // Mo. - Fr. 09.30 - 18.00 Uhr

Weitere preislich attraktive Treffpunkt Schiff Sonderkontingente finden Sie unter www.treffpunkt-schiff.de/specials

TREFFPUNKT
SCHIFF