

Liebe Leserin, lieber Leser

Bestimmt warten auch Sie dieses Jahr besonders sehnsüchtig auf den Frühling – auf einen Neubeginn. Viele werden wie ich hoffen, dass mit dem Erwachen der Natur die Einschränkungen der letzten Monate wegfallen – die einst als selbstverständlich empfundenen Freiheiten zurückkehren und mit ihnen die Leichtigkeit des Lebens.

Beim Übergang in die wärmere Jahreszeit erwachen die Lebensgeister nicht immer so schnell wie erwartet. Lesen Sie in dieser Ausgabe von *astrea*APOTHEKE, wie der Stoffwechsel unterstützt werden kann, damit er schnell wieder auf Trab kommt. Ein zentrales Element hierbei ist die richtige Ernährung: Es gilt zum einen, die verschiedenen Nährstoffspeicher wieder aufzufüllen, zum anderen die Verdauung und somit die Nahrungsverwertung anzuregen. Zudem keimt im Frühling meist der Wunsch, die während der Wintermonate «gewonnenen» überzähligen Pfunde wirkungsvoll loszuwerden. Auch dazu finden Sie Hintergrundwissen und Tipps.

Den optimalen Mix für einen gelungenen Start in den Frühling zu finden, ist nicht immer einfach. Fehlt es einem an Erfahrung oder an Intuition – dem natürlichen Gespür, was hilfreich ist und was man lieber bleiben lassen sollte –, kann der Rat auch von Fachpersonen in Apotheken hilfreich sein.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre und einen erquickenden Frühlingsbeginn.

Herzlich,



Jürg Lendenmann
Stv. Chefredaktor