



Gesunde Tipps im Oktober

Gesunde Kürbisse

Kürbisse sind gesund und kalorienarm. Die klassischen Halloween-Kürbisse haben allerdings oft nicht allzu viel Geschmack. Kulinarisch interessanter sind Moschus- oder Spaghettikürbisse, Blaue Bananen und viele andere Sorten, die zum Teil auch mehr Vitamine enthalten.



Stress vermeiden

Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation oder Atemübungen helfen, auch in hektischen Zeiten ruhig und gelassen zu bleiben. Auch ein Spaziergang tut gut, wenn einem alles über den Kopf wächst.

Im Schlaf abnehmen

Kühl schlafen: Die Heizung im Schlafzimmer herunterdrehen und bei 15 bis 18 Grad schlafen, das stärkt den Körper und hilft, im Schlaf Fett zu verbrennen.

Mehr Proteine essen

Wenn die Tage kürzer werden, haben wir oft Lust auf fettiges Essen. Besser wäre, jetzt genug Proteine zu essen. Hülsenfrüchte, Nüsse und Tofu sowie fettarme Milchprodukte helfen für eine schlanke Linie und kräftige Muskeln.



Guter Schlaf

Schlafprobleme wegen der Zeitumstellung: Viele Menschen reagieren auf die zurückgestellten Uhren mit einer Art Mini-Jetlag. Dagegen können Schüssler-Salze, Homöopathie oder Schlaftees aus der Drogerie helfen.

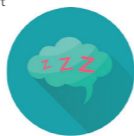


Foto: Image by spynghahn/freepik, Fotograf: hulk.com - stock.adobe.com // Illustration: Image by massonator on Freepik, Cheta, J. - stock.adobe.com

Haben Sie Fragen zur Individualisierung?
Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren: 032 328 50 57,
vertrieb@vitagate.ch



Herausgeber
SDV Schweizerischer Drogistenverband
ASD Association suisse des droguistes
Thomas-Wyttenbach-Strasse 2
2502 Biel/Bienne

vitagate ag

Verlag
vitagate ag
Thomas-Wyttenbach-Strasse 2
2502 Biel/Bienne



Individualisierung
¼-Seite quer

223x40mm



Nr. 1/2024
Februar / März

Drogistenstern

Gesundheit und Lebensfreude



Weissdorn
**Begleiter
für die
Pensionierung**

Starke Gelenke
**Gesund durch
die kalten Tage**

FASNACHT

Rüddig schön

Individualisierung

Auf den hintersten beiden Seiten des Umschlages finden die Leserinnen und Leser des *Drogistensterns* gesunde Tipps, die zur Jahreszeit passen, jeweils eine Seite pro Monat. Die Idee dahinter: Die Leserschaft trennt die Seite ab (was dank der Perforation ganz einfach geht) und bewahrt sie auf.

Jeweils ein Teil der beiden Seiten mit den saisonalen Tipps haben wir für Ihre Drogerie reserviert: Platzieren Sie Ihr Logo, Ihre Adresse und ein spezielles Angebot Ihrer Drogerie.

Wie das aussehen könnte, sehen Sie in diesem «Bonsai-Umschlag».

Kosten und Termine

_ 400 Exemplare <i>Drogistenstern</i> *	gratis	Individualisierung 2x 1/2 hoch	
_ Zusatzaufgabe in Ihre Drogerie geliefert	CHF 0.30/Ex.	(Format: 2x 102 x 80 mm)	CHF 260
_ Zusatzaufgabe an Haushalte Ihrer Wahl geliefert	CHF 0.55/Ex.	Individualisierung 2x 1/4 quer	
_ Mindestbestellmenge: 400 Ex.		(Format: 2x 223 x 40 mm)	CHF 130
_ Auflösung vom Logo: 300 dpi			

* 100 Exemplare, wenn Ihre Drogerie pro Jahr weniger als CHF 440 000 Umsatz erzielt

Ausgabe	Bestelltermin	Auslieferung in Drogerie*	Haushaltsstreuung
FEB/MÄR	11. Januar 2024	02.–09. Februar 2024	09. Februar 2024
APR/MAI	29. Februar 2024	22. März – 02. April 2024	02. April 2024
JUN/JUL	29. April 2024	24.–31. Mai 2024	31. Mai 2024
AUG/SEP	27. Juni 2024	19.–26. Juli 2024	26. Juli 2024
OKT/NOV	29. August 2024	20.–27. September 2024	27. September 2024
DEZ/JAN	31. Oktober 2024	22.–29. November 2024	29. November 2024

* Das zweitgenannte Datum ist der letztmögliche Ausliefertermin.



Gesunde Tipps im November



Vorbeugen und gurgeln

Das Immunsystem mit natürlichen Mitteln aus der Drogerie stärken, und bei Erkältungssymptomen sowie zur Vorbeugung von Ansteckungen regelmässig gurgeln, sei es mit Salbeteer oder mit einer speziellen Mundspülung.

Kalte Füsse ade

Die Füsse sind im Winter besonders starken Temperaturschwankungen ausgesetzt. Darum müssen sie jetzt extra gepflegt werden. Durchblutungsfördernde Cremes und Fussbäder helfen.

Warme Hände

Die Kälte macht auch den Händen zu schaffen. Nun immer eine gute Handcreme dabei haben, und bei Bedarf auch mal eine Handmaske aus der Drogerie anwenden, Baumwollhandschuhe drüberziehen und über Nacht einwirken lassen.



Ab in die Sauna

Einmal in der Woche in die Sauna gehen regt Kreislauf und Durchblutung an und stärkt die körpereigene Abwehr.

Ungesättigte Fette

Kalte Tage machen Appetit auf fettiges Essen. Ungesättigte Fette wie kaltgepresstes Oliven- oder Rapsöl verwenden, Avocados und Nüsse essen. Transfette aus industriell hergestelltem Essen meiden, beispielsweise Chips, Gebäck und Margarine.



Die Psyche stärken

Im November macht sich oftmals Schwermut breit. Nun helfen Johanniskraut, Rosenwurz und Taigawurzel, um die Psyche zu stärken und das Gleichgewicht zu fördern.



Individualisierung 1/2-Seite hoch

102 x 280 mm

Kontakte



Valérie Rufer

Vertriebsassistentin
Telefon 032 328 50 57
v.rufer@vitagate.ch



Tamara Freiburghaus

Leiterin Verlag,
Mitglied der Geschäftsleitung
Telefon 032 328 50 54
t.freiburghaus@vitagate.ch