



„Denken Sie jetzt nicht an einen rosa Elefanten...“



Na, was erscheint vor Ihrem inneren Auge, wenn Sie diese Überschrift lesen? „Geht ja gar nicht anders“, werden Sie sagen, „an solch einem verfremdeten Bild kommt man gar nicht vorbei“. Das stimmt in diesem Fall absolut, es gelingt kaum jemanden, bei solch einer Aufforderung das ausgelöste Kopfkino zu vermeiden.

Kann es gelingen, an nichts zu denken? Ist es möglich, wenn auch nur vielleicht kurzfristig, auf das Denken zu verzichten? Es zu schaffen, das ständige Grübeln, Entscheiden, Überlegen oder Reflektieren mal abzuschalten, das Gedankenkarussell anzuhalten? Für viele von uns ein Zustand, nach dem wir uns sehnen. Doch wie soll das gelingen?

Vorab sei gesagt: Es gibt kein Patentrezept und es gehört Übung dazu, für einen bestimmten Moment die Gedankenwelt außen vor zu lassen und vermeintlich an nichts zu denken. Sie benötigen dazu einen ruhigen Platz, an dem Sie ungestört für sich sein können. Alle Störquellen wie Telefon, Handy, Radio oder Fernseher sollten außerhalb Ihrer Wahrnehmung sein. Sie sollten entspannt sein, einige Minuten Zeit nur für sich in Anspruch nehmen und es wirklich wollen, dieses Einlassen auf das An-nichts-Denken.

Schließen Sie die Augen und versuchen Sie, den auf Sie einströmenden Gedanken eine geeignete Form zu geben, zum Beispiel das Bild einer Wolke. Die nun auftauchenden Gedanken werden zu Wolken, die Sie anfangs noch vor Ihren Augen vorüberziehen lassen. Im Verlauf der Übung nehmen Sie die Wolken nicht mehr wahr, sondern wissen, dass aufkommende Gedanken mit diesen Wolken vorbeiziehen, ohne dass sie Sie erreichen. Sollte Ihnen diese Wolkenübung nicht gelingen, so können Sie auch versuchen, sich auf die aus- und einströmende Atemluft, zum Beispiel an Ihren Nasenflügeln, zu konzentrieren. Sie folgen der Luftbewegung, die beim Ein- und Ausatmen entsteht, um nicht von Ihren Gedanken erreicht zu werden. Mit ein bisschen Übung verlassen Sie dann diese Beobachtung der Atemluft und sind ganz bei sich – ohne störendes Gedankenkarussell.

Diese Anregung zur Meditation kann mit professioneller Anleitung und Begleitung perfektioniert werden, so dass Sie lernen können, innerlich zur Ruhe zu kommen und vielleicht mit unliebsamen Gedanken besser umzugehen.

Ein Versuch ist es wert – auch unser Kopf braucht mal eine Pause!

Mit herzlichen Grüßen

Ihr *Alfred Bied*

Tipp-des-Monats!

21% SPAREN
Angebot: **22,95€**

GRATIS
Reinigungs-
lotion 60 ml

20% SPAREN
Angebot: **19,95€**

Cetaphil Feuchtigkeitscreme
456 ml | statt 28,95€* 1l=50,33€
+ Cetaphil Reinigungs-lotion 60 ml gratis*

Cetaphil PRO UREA 10% Lotion
500 ml | statt 24,95€* 1l=39,90€
+ Cetaphil Reinigungs-lotion 60 ml gratis*

Vorteilspackung!

33% SPAREN
Angebot: **14,95€**

MOMETA HEXAL Heuschnupfenspray
18 g | statt 22,24€*
1kg=830,56€

36% SPAREN
Angebot: **18,95€**

LoranoPro 5mg
50 Filmtabletten | statt 29,40€*

26% SPAREN
Angebot: **13,95€**

MAGNESIUM Diasporal pro DEPOT Muskeln und Nerven + B-Vitamine
30 Stück | statt 18,95€*

26% SPAREN
Angebot: **12,95€**

VITAMIN D3 HEVERT 2000 IE
120 Tabletten | statt 17,49€*





27% SPAREN
Angebot: **7,45€**

MUNDSPÜLUNG Chlorhexidin 0,2%
200 ml | statt 10,25€*
1l=37,25€

NEU



22% SPAREN
Angebot: **9,45€**

VoltaDexibu Schmerztabletten 200 mg
20 Filmtabletten | statt 12,19€*



23% SPAREN
Angebot: **9,95€**

Zaditen Ophtha Augentropfen
5 ml | statt 12,85€*
1l=1.990,00€



24% SPAREN
Angebot: **13,45€**

Stilaxx Hustenstiller Isländisch Moos Erwachsene
200 ml | statt 17,59€*
1l=67,25€



je 25% sparen

Angebot je: **14,95€**

Refluthin bei Sodbrennen Frucht oder Minze
je 48 Kautabletten | statt je 19,90€*



25% SPAREN
Angebot: **11,95€**

HYLO COMOD Augentropfen
10 ml | statt 15,95€*
1l=1.195,00€



28% SPAREN
Angebot: **7,95€**

Mucosolvan HUSTENSAFT
100 ml | statt 10,97€*
1l=79,50€

Ich nehme meine Gesundheit selbst in die Hand.



26% SPAREN
Angebot: **3,45€**

H&S Husten- und Bronchialtee N
20 x 2g | statt 4,65€*
1kg=86,25€



je 25% SPAREN
je Angebot: **2,95€**

H&S Kamillenblüten Tee
20 x 1,5g | statt 3,95€*
1kg=98,33€



H&S Salbeiblätter Tee
20 x 1,6g | statt 3,95€*
1kg=92,19€

GEMEINWOHL-ÖKONOMIE

Unser Wert des Monats:
Hilfsbereitschaft

Ich achte darauf, was gebraucht wird, und biete meine Unterstützung/ Begleitung respektvoll an. Ich erlaube anderen, mir gegenüber hilfsbereit zu sein.

Was bedeutet das für uns?
Umsichtig sein, seinem Gegenüber genau zuhören oder genau hinsehen, um die echten Bedürfnisse zu erkennen: dafür braucht es eine Haltung der Offenheit und Toleranz. Und die Dankbarkeit als Antwort tut beiden Seiten gut.

Vorteilspackung!



22% SPAREN
Angebot: **13,95€**

Lunalaif Guter Schlaf Kombi DEPOT
30 Tabletten | statt 17,99€*



38% SPAREN
Angebot: **25,95€**

Vitamin B-Komplex-ratiopharm
120 Kapseln | statt 41,94€*



35% SPAREN
Angebot: **12,95€**

Diclox forte 20 mg/g Gel
100g | statt 19,99€*
1kg=129,50€



39% SPAREN
Angebot: **11,95€**

Terbinafin - 1 A Pharma Nagellack gegen Nagelpilz
3,3 ml | statt 19,44€*



38% SPAREN
Angebot: **24,95€**

Visacor Oberarm Blutdruckmessgerät OM60
1 Stück | statt 39,95€*



23% SPAREN
Angebot: **22,45€**

NORSAN Omega-3
120 Kapseln | statt 29,00€*

Marken, Markenzeichen und Namen sind Eigentum der jeweiligen Rechteinhaber. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Verkauf nur solange Vorrat reicht. * UVP des Herstellers; *1 Abgabe Gratisartikel nur solange Vorrat reicht. Impressum: Herausgeber und Gesamtkonzeption: Lieblings GmbH, Industriestraße 11, 35463 Fernwald-Annerod, Tel.: 0641/480118-0. Preisänderungen vorbehalten. Alle Preise verstehen sich in Euro inkl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer. Arzneimittel, die der Arzneimittel-Preisverordnung unterliegen, haben in allen Apotheken einen einheitlichen Abgabepreis. Für Druckfehler bei Preisangaben oder technischen Daten keine Haftung. Die Ratschläge in diesem Magazin sind sorgfältig geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Apotheke ist ausgeschlossen. Quellen: envato.com | freepik.com. Gültigkeit: 01.03. - 31.03.2025