

# Meine GESUND ZEIT

**EXTRA**

**Fit für den Sommer?  
- Ihre Wohlfühl-Highlights**

**Bis zu 20% sparen**

**Mai  
Juni  
2026**

**EXKLUSIV FÜR VORTEILSCLUBMITGLIEDER**

# HERZLICH WILLKOMMEN

in Ihrer Wohlfühl-Zeit!

Wenn die Tage länger werden und die Natur in voller Pracht steht, ist der ideale Moment, auch sich selbst wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Ob eine bewusste Auszeit im Mai oder die Extraportion Energie und Schutz im Juni – wir begleiten Sie mit Expertise und Leidenschaft durch die sonnige Jahreszeit.

In diesem Aktionsheft haben wir das Beste für Ihr Wohlbefinden zusammengestellt: von innovativer Hautpflege bis hin zu stärken-den Vitalstoffen für Ihre innere Kraft.

Gönnen Sie sich zudem eine kleine Flucht aus dem Alltag bei unseren professionellen Behandlungen für Hände und Füße – inklusive eines exklusiven Sommer-Geschenks für zu Hause.

**Lassen Sie uns gemeinsam für Ihr strahlendes Aussehen und Ihre innere Balance sorgen.**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

## Geschenksideen

### WELLNESS FÜR ZU HAUSE

Überraschen Sie Ihre Liebsten mit einem Verwöhnset (je 20 ml).

NFK PROKOLLAGEN LIFTINGSERUM

NFK HYALURON KONZENTRIERTES HYALURON-GEL

NFK CERAMIDE-KOMPLEX STRAFFENDES SERUM

€ 43,80\*



\* Limited Edition – solange der Vorrat reicht.

# KLEINE GESTE, große Freude

Schenken Sie Freude mit  
unseren Gutscheinen!



Unsere Gutscheine sind eine vielseitige Möglichkeit, Wertschätzung zu zeigen und persönliche Wünsche wahr werden zu lassen. Sie sind eine schöne Geste für viele Momente: Ob zum Mutter- oder Vatertag, zum Geburtstag oder einfach als herzliche Aufmerksamkeit für Ihre Liebsten – mit einem Gutschein schenken Sie immer die Freiheit, selbst das Passende auszuwählen.

### WELLNESS FÜR ZU HAUSE

Drei Highlights, eine Überraschung: Finden Sie das passende Präsent zum Vatertag und schenken Sie etwas, das von Herzen kommt.

GRAZER DEO-CREME ROLL-ON 50 g € 19,50

NFK DUSCHGEL MIT RINGELBLUMENEXTRAKT 300 ml € 13,90

NFK MILDES PHYSIO-SHAMPOO 200ml € 13,00

€ 40,00\*  
€ 46,40



\* Limited Edition – solange der Vorrat reicht.

**Aktion Mai**

# ME-TIME IM MAI

**Strahlend schön und innerlich stark**

Bewusste Auszeiten und gezielte Pflege bringen Körper und Haut in Balance.

Unsere Produkte fördern Ihr Wohlbefinden und lassen Sie frisch und gepflegt wirken – für Vitalität und Harmonie.



## FRAUENWOHL WECHSELTEE

Unser Frauenwohl Wechseltee unterstützt Sie mit der Kraft der Natur durch die Wechseljahre und schenkt Ihnen täglich neue Balance.

80 g

€ 6,32 | € 7,90

### Zusammensetzung:

Rotklee, Melisse, Muskatellersalbei, Frauenmantel, Hopfen geschnitten, Passionsblume, Lemongras, Schafgarbe, Salbei, Taubnesselblüte weiß

## GRAZER HAUT HAARE NÄGEL KAPSELN

Nahrungsergänzung mit einer speziellen Kombination von Aufbaustoffen, Vitaminen und Spurenelementen für Haut, Haare und Nägel.

€ 17,60 | € 22,00



60 Stück

Sichern Sie sich jetzt

**-20%**

Rabatt auf unsere Mai-Highlights

60 Stück



## GRAZER FRAUEN KAPSELN

Nahrungsergänzungsmittel zur Förderung der Frauengesundheit. Mit Rotklee und Sojaextrakt für Frauen ab 40 Jahre.

€ 20,80  
€ 26,00

**Aktion Juni**

# KRAFTVOLL UND GEPFLEGT durch den Sommer

Der Juni ist die perfekte Zeit, um Körper und Haut gezielt zu pflegen und zu verwöhnen.

Unsere Produkte begleiten Sie dabei und sorgen für ein frisches, gepflegtes Hautgefühl.

## NFK ALOE VERA PFLEGE FÜR DEN MANN

Sehr praktisches 2-in-1-Pflegegel mit Ialudeep®. Diese beruhigende Aftershave-Pflege und tägliche Anti-Aging-Feuchtigkeitspflege wurde speziell für Männerhaut entwickelt – auch für empfindliche. Hyaluron spendet tiefenwirksam Feuchtigkeit, polstert Falten von innen heraus auf und wirkt stark antioxidativ. Mit Filler-Effekt. Aloe Vera und Allantoin lindern, schützen und beruhigen Reizungen.

€ 18,32 | € 22,90



50  
ML

60  
Stück



## GRAZER MÄNNER-KAPSELN

Nahrungsergänzung für Männer ab 40 zur Gesunderhaltung von Blase und Prostata.

€ 22,80 | € 28,50

Sichern Sie sich jetzt

**-20%**

Rabatt auf unsere Juni-Highlights

## NFK HYALURON FEUCHTIGKEITSSPENDENDE CREME – Leichte Textur

Gesichtscreme mit verstärktem Hyaluron-Komplex IaluDeep® für eine tägliche feuchtigkeitsspendende Anti-Aging Wirkung. Versorgt die Haut intensiv und langanhaltend mit Feuchtigkeit. Dank der Anti-Falten-Wirkung mit Filler-Effekt sorgt diese Creme schon ab den ersten Anwendungen für eine sichtbar prallere, elastische, strahlende und samtweiche Haut. Schützt vor den Schäden UV-bedingter Hautalterung. Leichte Textur, die schnell einzieht. Ideal für die normale Haut und Mischhaut bei ersten Fältchen.

€ 23,60

€ 29,50

50  
ML



## Kosmetik Aktion Juni

# STRAHLEND

und geschützt durch den Juni

Gönnen Sie Ihrer Haut die perfekte Kombination aus intensiver Pflege und zuverlässigem Schutz. Wenn die Sonne an Kraft gewinnt, braucht das Gesicht eine besondere Aufmerksamkeit, um Spannkraft und Frische zu bewahren.

### NFK HYALURON SCHUTZFLUID LSF 50

Die leichte und seidige Textur versorgt die Haut intensiv mit Feuchtigkeit und eignet sich perfekt für alle Hauttypen – auch in Kombination mit der gewohnten Creme.

€ 19,76 | € 24,70

### NFK PROKOLLAGEN LIFTING-SERUM

Intensives Anti-Aging-Serum mit Dreifachwirkung: Es glättet, strafft und schützt vor Hautalterung. Der exklusive Aktivstoffkomplex COLLENEW® unterstützt die Kollagenproduktion, schützt das Kollagen und sorgt für einen sofort sichtbaren Lifting-Effekt sowie einen ebenmäßigeren Teint.

€ 31,76  
€ 39,70

Sichern Sie sich jetzt  
**-20%**  
Rabatt auf unsere Juni-Highlights



## Sommerbrise für Hände & Füße

Schöne, gepflegte Hände und Füße beginnen mit der richtigen Pflege.

Den gesamten Juni über erhalten Sie zu jeder Behandlung mit Gel-Lack – bei der Maniküre mit Gel-Lack, der kosmetischen oder medizinischen Fußpflege mit Gel-Lack – ein hochwertiges **Nagelöl** im Wert von € 7,05 für zu Hause gratis dazu!

Starten Sie perfekt gepflegt in den Sommer und sichern Sie sich Ihren Wohlfühl-Termin bei uns am Hauptplatz.



MANIKÜRE MIT GEL-LACK € 79,00

KOSMETISCHE FUSSPFLEGE MIT GEL-LACK € 89,00

MEDIZINISCHE FUSSPFLEGE MIT GEL-LACK € 98,00

# Steak vom Grill

## REZEPTTIPP

### Grillgenuss unter freiem Himmel

#### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2 Rumpsteaks (je ca. 300 g)

Wurzelepp Grill- & Steakgewürz

Öl (z.B. Rapsöl)

Optional: Kräuterbutter, Salzflocken zum Nachwürzen



ZUBEREITUNGSZEIT

CA. 45 MIN.



#### ZUBEREITUNG

**Vorbereitung:** Steaks abtupfen und den Fettrand leicht einschneiden.

**Würzen:** Das Fleisch mit etwas Öl einreiben und mit dem Steakgewürz bestreuen. Die Gewürze leicht andrücken und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

**Grillen:** Den Grill auf hohe, direkte Hitze (ca. 250 °C) vorbereiten. Die Steaks von jeder Seite ca. 3-4 Minuten grillen, bis sie eine schöne Kruste haben.

**Ruhephase:** Die Steaks in die indirekte Zone des Grills legen und für ca. 5-10 Minuten bei niedrigerer Temperatur (oder in Alufolie gewickelt) ziehen lassen, bis der gewünschte Gargrad (Medium: Kerntemperatur 54-56 °C) erreicht ist.

**Servieren:** Mit Kräuterbutter und optional mit groben Salzflocken toppen.

Aktion gültig 01.05.-30.6.2025  
-20%



#### WURZELSEPP GRILL- UND STEAKGEWÜRZ

Für ein kraftvoll-würziges Grillerlebnis!  
Für Fleisch, Huhn und Spare Ribs. Zum Würzen und Marinieren von Rind-, Schweine- und Kalbfleisch, sowie Hackfleisch und Geflügel nach Belieben.

#### ZUTATEN:

Salz, Zucker braun, Paprika edelsüß, Kümmel, Pfeffer schwarz, Knoblauch, Zwiebel, Senfsamen weiß, Lorbeerblatt, Koriander, Basilikum, Oregano, Petersilienblatt.

70g

€ 5,08 | € 6,35

# UNSERE AKTIONEN

## BUER® LECITHIN

Stärkt das Gedächtnis & senkt den Cholesterinspiegel. Integrieren Sie Buer® Lecithin in Ihren Alltag und unterstützen Sie sowohl Ihre geistige Fitness als auch Ihre Herzgesundheit.

500 ML € 18,00  
~~€ 20,50~~

1 L € 30,00  
~~€ 34,00~~

Aktion gültig 01.05.-31.05.2026  
 Bis zu  
**- 4€**



## DR. BÖHM® PASSIONSBLUME UND BALDRIAN

Die stärkste pflanzliche Kombination bei Schlafstörungen

Passionsblume hilft bei akuten nervösen Spannungen (z.B. Gedankenkreisen, Unruhe) und sorgt so für schnelleres Einschlafen. Baldrian stabilisiert die Tiefschlafphasen und sorgt für eine signifikante Verbesserung der Schlafqualität.

je  
**30 Stück**

€ 27,80 | € 36,80



## FEMANNOSE® F DIRECT

Endlich ist FEMANNOSE® F Direct in der praktischen Form als Stick erhältlich. Ob auf Reisen, beim Sport oder im Büro. FEMANNOSE® F Direct Sticks können schnell und diskret ohne Zufuhr von Flüssigkeit eingenommen werden.

**14**  
 Sticks

€ 25,90 | € 27,90

Aktion gültig 01.05.-31.05.2026  
**- 2€**



## NACHTRUH INTENS

1,9 mg Melatonin + Ashwagandha - Baldrian - Lavendel

**3** PHASEN  
 Schneller Einschlafen<sup>1</sup>  
 Unterstützt erholsamen Schlaf<sup>2</sup>  
 Ermöglicht Durchschlafen<sup>3</sup>

schnell und bis zu 6 Stunden +  
 20 3-Phasen-Tabletten

Aktion gültig 01.05.-31.05.2026  
**- 2€**

## NACHTRUH INTENS

Nachtruh intens ist die innovative 3-Phasen-Tablette mit hochdosiertem Melatonin für besseren Schlaf. Die Inhaltsstoffe werden schnell und bis zu 8 Stunden freigesetzt. So ermöglicht Nachtruh intens schnelleres Einschlafen und besseres Durchschlafen. Und das ohne Gewöhnungseffekt. Rezeptfrei und exklusiv in Ihrer Apotheke!

www.nachtruh.at  
 Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

**20**  
 Stück

€ 20,90  
~~€ 22,90~~

# UNSERE AKTIONEN

## OLEOVITAL® CETILAR® CREME

Lindert rasch Schmerzen in Gelenken, Muskeln und Sehnen, verbessert die Gelenkfunktion und fördert Elastizität und Beweglichkeit.

50 ML

€ 17,90

€ 19,90



Aktion gültig 01.05.-15.06.2026  
- 2€

Aktion gültig 01.05.-30.06.2026  
- 12€  
Beim Kauf von 2  
Ladival®  
Produkten\*



## LADIVAL® Für sonnengesunde Haut

\*Exkl. Ladival® Aktiv UV-Schutzstift für die Lippen & Ladival® Aktiv Alpin Sonnen- u. Kälteschutz Creme & Stift. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

## OTRIVIN NATURAL NASENREINIGUNG UND OTRIVIN NATURAL NASENREINIGUNG SANFT

Unsere Meerwasser Nasenreinigungen bieten die ideale Lösung für wohltuende Nasenpflege - besonders während der Allergiesaison. Sie helfen, Pollen, Staub und Allergene auszuspülen und sorgen für freie Atmung und ein angenehmes Frischegefühl. Dank der natürlichen Salzkonzentration werden die Nasenschleimhäute schonend befeuchtet und gereinigt, ohne zu reizen. Produkte eignen sich ideal für die tägliche Anwendung und zur Unterstützung bei Heuschnupfen und allergischen Beschwerden.



Aktion gültig 01.05.-30.06.2026  
- 2€

je  
125  
ML

€ 13,10€ | € 15,10€

Aktion gültig 01.05.-30.06.2026  
- 3€



500 ML

## CETAPHIL® PRO UREA 10 % INTENSIV AUFBAUENDE FEUCHTIGKEITSLOTION UND CETAPHIL® PRO UREA 4 % AUFBAUENDE FEUCHTIGKEITSLOTION

Insbesondere trockene Haut hat einen besonders hohen Bedarf an Feuchthaltefaktoren. Die Cetaphil® PRO Urea Produkte stärken mit Urea in einer Wasser-in-Öl-Emulsion die natürliche Hautschutzbarriere und sorgen dafür, dass Feuchtigkeit lang anhaltend und tiefenwirksam gespeichert wird und die Trockenheit verschwindet.

Urea  
4%

€ 18,90

€ 21,90

Urea  
10%

€ 22,90

€ 25,90



### **Adler Apotheke**

Hauptplatz 4, 8010 Graz  
0316 830 342  
office@adlerapotheke-graz.at  
adlerapotheke-graz.at  
grazer-aposhop.at

### **Öffnungszeiten**

Mo. – Fr. 8.00 – 18.00  
Sa. 8.00 – 12.30



### **Adler Kosmetik**

Hauptplatz 4, 8010 Graz  
0316 830 342-11  
dialog@adlerkosmetik.at  
adlerapotheke-graz.at/kosmetik  
grazer-aposhop.at

### **Öffnungszeiten**

Mo. – Fr. 8.00 – 18.00  
Sa. 8.00 – 12.30



### **Wurzelsepp**

Hauptplatz 5, 8010 Graz  
0316 835 240  
office@wurzelsepp.at  
shop.wurzelsepp.at

### **Öffnungszeiten**

Mo. – Fr. 8.00 – 18.00  
Sa. 8.00 – 12.30

Alle Aktionen gelten nur für Natürlich Fühlen Vorteilsclubmitglieder. Aktionseinkäufe werden nicht bei Ihrem jährlichen Geburtstagsbonus berücksichtigt. Aktionsartikel sind vom Umtausch ausgenommen. Aktionen sind nicht mit anderen Aktionen, Gutscheinen, Rabatten kombinierbar. Aktionen gelten nur für lagernde Artikel und solange der Vorrat reicht.

Arzneimittel: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren  
Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker

---

## **IMPRESSUM**

**HERAUSGEBER & EIGENTÜMER:** Natürlich Fühlen Gruppe, Hauptplatz 4, 8010 Graz / T: 0316 830 342 E: office@adlerapotheke-graz.at  
**DRUCKEREI:** Offsetdruck Bernd Dorrong **FOTOS:** Pexels / Pixabay / Adobe Firefly. Druckfehler vorbehalten, Meinung des Verfassers