



GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Mai 2016



Umfassende Informationen Ihrer
Laurentius-Apotheke

Laurentius Apotheke



Ihre Apothekerin
Silke Kuhrau

Inhalt

- Titelthema**
**SÄURE-BASEN-
HAUSHALT INS
LOT BRINGEN**
- Artikel**
**NEUE GELE
SORGEN FÜR
MEHR SOMMER-
SPASS**
- Serie – Teil 5**
**EXTRAPORTION VITA-
MINE FÜR RAUCHER**
- Tipp des Monats**
**STARTEN SIE BA-
SISCH IN DEN TAG**
- Unterhaltung**
**DREIMAL BASISCHES
FRÜHSTÜCK**

Titelthema

Säure-Basen-Haushalt

... ins Lot bringen

Wer hat nicht schon einmal von einer Übersäuerung des Körpers gehört - doch was steckt eigentlich dahinter? Säuren sind Bestandteile des sogenannten Säure-Basen-Haushalts in unserem Körper. Damit alle Stoffwechselfunktionen im Körper optimal ablaufen können, muss der Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht sein. Bestimmte Nahrungsmittel und Genussstoffe können den Körper jedoch stark mit

Säuren belasten, beispielsweise Fleisch, Wurst, Alkohol, Kaffee oder Zucker. Zu ihrer Neutralisierung produziert der Körper Basen. Hierfür benötigt er das Spurenelement Zink. Ist der Säure-Basen-Haushalt nicht im Gleichgewicht, können Energielosigkeit, Müdigkeit und Konzentrationsstörungen typische Symptome sein.

Fortsetzung auf Seite 2



Angebot des Monats

Ladival Allergische Haut LSF 30
Gel – 200 ml

12,98€ statt 19,95€ UVP³⁴

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

oft geht man wegen einer leichten Erkrankung nicht zum Arzt. Doch sind die Symptome schlimmer oder benötigt man ohnehin ein Attest, macht man sich doch auf den Weg ins Wartezimmer. Hat Ihr Arzt Ihnen in so einem Fall schon einmal ein „grünes Rezept“ mitgegeben? Oder hat Ihre Apotheke Sie danach gefragt? Ein grünes Rezept hat einige Vorteile für Sie. Denn so können Sie rezeptfreie Medikamente nicht nur eigenständig in der Apotheke kaufen, sondern Ihr Arzt kann Sie Ihnen bei Krankheit auf Rezept auch verordnen. Dieses sogenannte grüne Rezept legen Sie dann einfach in der Apotheke vor. Der Clou: Viele gesetzliche Krankenkassen erstatten inzwischen die Kosten für pflanzliche und homöopathische Arzneimittel im Rahmen der „Satzungsleistungen“. Dazu müssen Sie das grüne Rezept nur bei der Kasse einreichen. Denn so sieht die Krankenkasse, dass Ihr Arzt Ihnen dieses Medikament wegen Krankheit verordnet hat. Dies kann sich lohnen.

Natürlich ist es auch ein Vorteil, dass Sie sich das Arzneimittel auf dem Weg zur Apotheke nicht merken müssen, sondern Ihr Arzt den Namen und die Art der Anwendung auf dem Rezept notiert hat. Außerdem vermerkt Ihr Arzt in Ihrer Patientenakte, dass Sie dieses Medikament einnehmen.

Wir wünschen Ihnen einen gesunden Wonnemonat Mai! Doch für den Fall, dass Sie zum Arzt gehen müssen: Fragen Sie ihn einfach einmal nach dem grünen Rezept! Es lohnt sich!

Ihre Silke Kuhrau
und das gesamte Team

Wer braucht was?

Vitamin- und Mineralstoffmangel

05: Eine Extra-Portion Vitamine für Raucher

Mit diesem Artikel setzen wir unsere Serie über Vitamin- und Mineralstoffmangel fort. Doch nun geht es nicht mehr um die Folge von Medikamenteneinnahme, sondern um Mangelerscheinungen, die wirklich jede oder jeden treffen können – diesmal die Raucher.

Wie Dauerstress und Leistungssport, so kann auch das Rauchen als klassischer Vitaminräuber bezeichnet werden. Beim Rauchen entstehen nämlich „freie Radikale“, welche oxidativen Stress auslösen. Dieser wiederum kann die Zellen schädigen. Vitamine mit antioxidativen Eigenschaften können freie Radikale unschädlich machen und somit den oxidativen Stress reduzieren. Wer raucht, braucht deshalb eine Extraportion Vitamine.

Vitamine wirken gegen freie Radikale Eigentlich entstehen „freie Radikale“ als natürliche Stoffwechselprodukte, die sogar wichtige Aufgaben im Körper erfüllen. Allerdings können bestimmte innere Faktoren (z. B. seelischer Stress) und äußere Einflüsse (z. B. Umweltgifte) eine zusätzliche Belastung darstellen, da sie zu einer vermehrten Produktion von „freien Radikalen“ führen. Genau hier setzen die sogenannten Antioxidantien an, da sie oxidative Prozesse reduzieren und damit zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress beitragen können. Vitamin C ist hier nicht nur das bekannteste Vitamin, sondern dieses Antioxidans – beispielsweise aus Zitrusfrüchten und Hagebutten – gilt als Raucher-Vitamin schlechthin.

Rauchen verbraucht Vitamin C Eine Zigarette kann bis zu 30 mg Vitamin C „verbrauchen“ – diesen Mehrbedarf gilt es deshalb erst einmal auszugleichen. Auch Vitamin E, das vor allem in pflanzlichen Ölen sowie Vollkornprodukten enthalten ist, zählt zu den Antioxidantien und ist somit für den Zellschutz wichtig. Seit längerem ist bekannt, dass Raucher häufig auch erhöhte Homocystein-Werte aufweisen, eine Substanz, die als Risikofaktor für das Herz-Kreislauf-System gilt. Die B-Vitamine Folsäure (Folat), Vitamin B12 und B6 tragen zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei. Daher sollten vor allem Raucher auf eine ausreichende Versorgung auch mit den wichtigen B-Vitaminen achten. Informationen zu geeigneten und qualitativ hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln erhalten Sie bei uns in der Apotheke.

In der nächsten Ausgabe: Sportlervitamine

Neue Gele sorgen für mehr Sommerspaß

Sonnenschutz im Urlaub, Sport und Alltag

Sommerzeit ist Sonnenzeit – Im Sommer ist die Sonne ein gern gesehener Begleiter und das nicht nur im Urlaub. Viele Menschen unterschätzen jedoch die Gefahren der Sonnenstrahlung. Neben Sonnenbrand können frühzeitige Hautalterung, tiefgreifende Zellschäden und ein erhöhtes Hautkrebsrisiko die Folge sein. Wer Sommer und Sonne genießen möchte, kann auf den passenden Sonnenschutz nicht verzichten. Doch vielen Menschen ist Sonnencreme lästig, weil sie sie nicht vertragen, allergisch reagieren oder weil die Creme beim Sport in die Augen läuft und brennt. Nun gibt es neue Sonnengele, die fettfrei und ohne Emulgatoren und gleichzeitig nachgewiesenermaßen medizinisch wirksam sind.

Medizinischer Schutz von Daylong für jede Art Sommeraktivität Die Sonnengele und Sprays von Daylong sind für unterschiedliche Aktivitäten in der Sonne geeignet und in verschiedenen Ausführungen, auch für Babys und Kleinkinder unter einem Jahr, erhältlich: Speziell Frauen suchen oft eine leichte Sonnencreme, die als Make-up-Grundlage für den täglichen Sonnenschutz im Gesicht geeignet ist und nicht klebt. Sportler benötigen schweißresistenten Sonnenschutz, der dauerhaft hält und auch bei extremer Sonneneinstrahlung schützt –

sogar in den Tropen und im Gebirge. Wer sich den ganzen Tag am Strand oder See aufhält, verzichtet hingegen ungern auf eine extra wasserfeste Sonnencreme.

SONNENSCHUTZ – SO GEHT'S!

- Gewöhnen Sie Ihre Haut langsam an die Sonne und bleiben Sie am Anfang im Schatten.
- Meiden Sie die Sonneinstrahlung in der Mittagszeit zwischen 11 und 15 Uhr.
- Folgen Sie der ABC-Regel: Ausweichen – Bedecken – Cremem.
- Beachten Sie: Parfüms, Deodorants und Kosmetika erhöhen die Empfindlichkeit gegen UV-Strahlung.
- Klären Sie bei Medikamenteneinnahme mögliche Sonnenbäder mit dem Arzt ab. Toxische Wirkungen sind möglich.
- Setzen Sie Babys und Kleinkinder bis zu drei Jahren niemals der direkten Sonne aus.

Und so mancher Mann ärgert sich, wenn seine Körperbehaarung sich mit einem unangenehmen Creme-Film vermischt. Hier ist ein effektives Sonnenspray sicher die bessere Alternative.

Vier Gel- oder Spraytypen helfen beim Sonnenbad Wichtig ist, dass man für seinen Hauttyp, sein Alter und seine Anforderungen den genau passenden Sonnenschutz findet. Daylong-Sonnenschutz bietet einerseits einen hochwirksamen UVA- und UVB-Schutz und ist andererseits sehr gut hautverträglich. Die neuen Anwendungen kommen ohne zusätzliche Konservierungsstoffe und Parfüm aus. Besonders für sonnenempfindliche und fettige Haut bieten sie sich ebenfalls an. Die Daylong-Gelprodukte gibt es als: ultra Gel SPF 30, extreme Gel SPF 50+, ultra face Gelfluid SPF 30 sowie ultra Gel-Spray SPF 30.

Daylong schützt in dreifacher Weise

Die neuen Daylong-Sonnengele bieten Sonnenhungrigen dreifachen Schutz: Erstens vor Sonnenbrand, da die UVA- und UVB-Filter schnell und gleichmäßig in die oberste Hautschicht einziehen. Zweitens schützen sie vor Zellschäden, indem sie die DNS vor den schädlichen Einflüssen der UV-Strahlung abschirmen. Und drittens bieten sie auch Schutz vor Hautalterung, da sie die Infrarot-Strahlen der Sonne, die die Haut erschaffen und vorzeitig altern lassen, abwehren. Zudem pflegen sie die Haut mit Vitamin E. Die Wirksamkeit und Hautverträglichkeit wurde bei Anwendern mit Sonnenallergie nachgewiesen.



Daylong™ ultra Gel SPF 30

besonders geeignet für zu Sonnenallergie neigende sowie fettige Haut.



Daylong™ ultra face Gelfluid SPF 30

besonders geeignet für zu Sonnenallergie neigende sowie fettige Haut.



Daylong™ ultra Gel-Spray SPF 30

gut geeignet für die Anwendung auf schwierig zu erreichenden oder behaarten Körperstellen.



Daylong™ extreme SPF 50+ Lotion

schützt extrem sonnenempfindliche Haut und in Extremsituationen

Säure-Basen-Haushalt

... ins Lot bringen



URIN-SELBSTTEST

Messen Sie Ihren Urin am besten morgens (8 Uhr), mittags (14 Uhr) und abends (20 Uhr) und vergleichen Sie die Werte vor und nach der Dr. Schüssler-Kur.

pH-Wert des Blutes zeigt Säure-Basen-Verhältnis an Der Säure-Basen-Haushalt bezeichnet das Gleichgewicht zwischen sauren (H^+) und basischen (OH^-) Molekülen im Blut. Ein gesundes Gleichgewicht ist für den Körper lebenswichtig. Ist der pH-Wert im Blut zu sauer, spricht man von Azidose, ist er zu basisch, spricht man von Alkalose. Im Blut befindet sich ein Puffer, der den pH-Wert reguliert.

Zuviel eiweißreiche Kost fördert Übersäuerung Falsche Ernährung kann aber zu einer dauerhaften Azidose führen, d.h. zu einer ernährungsbedingten chronischen Übersäuerung des Körpers. Neben der Fehlernährung aufgrund der Aufnahme von zu wenig Obst und Gemüse und zu viel eiweißreicher Kost können auch Stress und zu wenig Bewegung zu Übersäuerung führen. Milchprodukte, Fleisch und Fisch enthalten Phosphor und Schwefel. Beim Abbau der Proteine bilden sich daraus Säuren. Auch bei Fastenkuren und Diäten kann der Körper durch den Fettabbau zu viele Säuren bilden.

Auch Muskeln und Gelenke in Mitleidenschaft gezogen Zuviel Säure im Körper führt zu Muskel- und Gelenkproblemen, Veränderungen an Haut, Haaren oder Nägeln sowie einer allgemein reduzierten Leistungsfähigkeit. Ist die Säure im Körper dauerhaft zu hoch, lagert sich die überschüssige Säure auch im Bindegewebe an. Bänder, Muskeln und Sehnen werden dadurch ebenfalls

negativ beeinflusst. Um den Säurepegel im Blut zu regulieren, greift der Körper oft auf wertvolle Basendepots in den Knochen, beispielsweise auf Calcium und Magnesium, zurück. Wer täglich ausreichend Obst und Gemüse zu sich nimmt, kann gegensteuern.

pH-Wert-Urintest mehrmals am Tag anwenden Wer seinen Säure-Basen-Haushalt überprüfen möchte, kann dies mit Hilfe eines Urin-Selbstteststreifens tun. Eine mehrmalige tägliche Durchführung ist sinnvoll, da der pH-Wert natürlichen Schwankungen ausgesetzt ist. Am besten sollte man vor oder aber zwei Stunden nach dem Essen messen. Ein häufig basischer pH-Wert kann allerdings auch bedeuten, dass zu viele Säuren im Körper deponiert werden. Wer Sicherheit über die Pufferkapazität des Blutes erhalten möchte, muss eine Blutuntersuchung beim Arzt durchführen lassen.

Ernährung umstellen hilft gegen Übersäuerung Bei Übersäuerung sollte man seine Ernährung umstellen und täglich zwei Drittel Obst und Gemüse, und nur ein Drittel säurebildende Kost zu sich nehmen. Basisch sind Gemüse, Blattsalate, alle Obstsorten, Trockenfrüchte, Kartoffeln, Pilze, Mandeln und Sprossen. Säurebildende Kost sind Fleisch, Wurst, Fisch, Kaffee, Eier, Tee, Fastfood und Fertiggerichte, Milchprodukte, kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel wie Brot und Nudeln, Alkohol, Eier, Zucker und Süßigkeiten, Cola und Softdrinks.

Um den Prozess des Säureabbaus zu beschleunigen, kann es sinnvoll sein, in der Apotheke erhältliches Basenpulver über zwei bis drei Monate hinweg zu sich zu nehmen. Auch Basenbäder können das Entsäuerungsprogramm für die in Mitleidenschaft gezogene Haut unterstützen und Hautprobleme verbessern. Auch die zusätzliche Einnahme von Zink kann empfehlenswert sein.

DR. SCHÜSSLER-TIPPS ZUR EFFEKTIVEN SÄURE-BASEN-BEHANDLUNG

01 Stellen Sie Ihre Ernährung um: Zwei Drittel Pflanzenkost und nur ein Drittel tierische Kost (Fleisch, Wurst, Käse) pro Tag.

02 Bewegen Sie sich regelmäßig.

03 Machen Sie die Schüssler-Kur mit den Schüssler-Salzen Nr. 4 Kalium chloratum D3, Nr. 9 Natrium phosphoricum D6, Nr. 23 Natrium bicarbonicum d6 und Nr. 10 Natrium sulfuricum D6 - für eine Dauer von sechs bis acht Wochen.

Morgens die „heiße Vier“: Nüchtern 10 Tabletten Nr. 4 in heißem Wasser auflösen und schluckweise trinken.

Über den Tag verteilt die übrigen Tabletten einnehmen, und zwar jeweils zweimal zwei Tabletten pro Tag, d. h. am besten alle eineinhalb bis zwei Stunden eines der Salze. Insgesamt genug trinken (1,5 bis 2 l pro Tag)!

Tipp des Monats

Starten Sie basisch in den Tag

Übersäuerung dauerhaft vorbeugen

Wer sich ab und zu basisch ernähren möchte, tut seiner Gesundheit einen großen Gefallen, entsäuert den Körper und beugt Erschöpfungszuständen vor. Man sollte eine ausschließlich basische Ernährung jedoch nicht über einen längeren Zeitraum durchführen, da es sonst zu Mangelerscheinungen kommen kann. Zeitlich begrenzte Kuren sind optimal.

Der richtige Mix für eine Ernährungsumstellung auf Dauer sind zwei Drittel basische Ernährung, ein Drittel sonstige Lebensmittel, die auch Eiweiß enthalten. Ein basisches Frühstück ist jedoch immer eine gute Idee. Denn es versorgt den Körper mit wichtigen Nahrungsstoffen für den Tag und trägt zur besseren Leistungsfähigkeit bei.



Verzichten Sie beim basischen Frühstück auf:

- ✗ Kaffee
- ✗ Schwarzen Tee
- ✗ Eier
- ✗ Brot und Brötchen
- ✗ Gebäck und Kuchen
- ✗ Konfitüre und Nougatcreme

Wählen Sie stattdessen am Morgen:

- ✓ Obst und Gemüse (naturbelassen)
- ✓ Nüsse
- ✓ Samen
- ✓ Keime und Sprossen
- ✓ Mandeln und Mandelmilch
- ✓ Kokosnussmilch

Haben Sie Fragen? Sprechen Sie uns an!



Ihre
Kerstin Schmidt

Dreimal basisches Frühstück

Lecker und gesund

01

Früchte mit Mandelflocken

Zutaten: Erdmandelflocken, 1 Banane, 1 Handvoll Erdbeeren, 1 Apfel, Honig oder Ahornsirup

So geht's: Das klein geschnittene Obst mit den Erdmandelflocken und dem Honig vermischen



02

Frühstücksbrei

Zutaten: 1 Banane, 1 Apfel, 1 Karotte, Walnüsse, Rosinen, Honig

So geht's: Alle Zutaten roh mit dem Pürierstab mixen und nach Geschmack mit dem Honig süßen.

03

Basisches Brot

Zutaten: Gekeimtes Getreide wie Roggen, Amarant, Buchweizen oder Dinkel (2 Tage vorkeimen, d.h. über Nacht in Schale mit Wasser legen, früh ausspülen und ohne Wasser wieder in die Schale geben, diesen Vorgang mehrmals wiederholen)

So geht's: Die gekeimten Körner mit Mixer oder Pürierstab unter Zugabe von etwas Wasser zu einem Brei zerkleinern. Anschließend im Ofen ca. 30-40 Minuten backen.

Laurentius Apotheke

Laurentius-Apotheke
Apothekerin Silke Kuhrau e.K.

Telefon: 0911 - 80 81 11
Fax: 0911 - 80 81 25

Wettersteinstraße 51 - 53
90471 Nürnberg

laurentius-apotheke-nuernberg@t-online.de
www.laurentius-apotheke.org

Öffnungszeiten

Mo - Fr. 8.30 Uhr - 18.30 Uhr
Sa. 8.30 Uhr - 13.00 Uhr

NÜTZLICHE RUFNUMMERN

Rettdienst 112
Ärztl. Bereitschaftsdienst 116 117
Zahnärztl. Notdienst 00911 - 58 88 83 55
Giftnotruf 089 - 19420

Impressum

© Copyright/Herausgeber: apodirekt GmbH, Rednitzhembach. Preisänderungen vorbehalten. Alle angegebenen Preise verstehen sich in Euro inkl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer. Arzneimittel, die der Arzneimittelpreisverordnung unterliegen, haben in allen Apotheken einen einheitlichen Abgabepreis. Für Druckfehler bei Preisangaben oder technischen Daten übernehmen wir keine Haftung. Die Ratschläge in diesem Magazin sind sorgfältig recherchiert und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Apotheke ist ausgeschlossen.

Unsere Monatsangebote

gültig vom 01. - 31.05.2016



SIE SPAREN 43%²

Ibu-Lysin Hexal 684 mg
Filmtabletten – 20 Stück
4,98€ statt 8,75€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN 46%²

Cetirizin Hexal bei Allergie
Filmtabletten – 20 Stück
3,98€ statt 7,38€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN 21%²

Magnesium Diasporal 300 mg
Granulat – 50 Stück
13,98€ statt 17,80€ LVP^{1,3}



TOP PREIS

Thermacare Rücken S-XL
Pflaster – 6 Stück
NUR 24,98€



SIE SPAREN 35%²

Ladival Allergische Haut LSF 30
Gel – 200 ml
12,98€ statt 19,95€ UVP^{3,4}



SIE SPAREN 48%²

Acic Creme bei Lippenherpes
Creme – 2 g
2,48€ statt 4,75€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN 33%²

Voltaren Schmerzgel
Gel – 120 g
9,98€ statt 14,99€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN 28%²

Traumeel S Creme
Creme – 100 g
9,98€ statt 13,95€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN 29%²

Canephron N Dragees
Tabletten – 60 Stück
12,98€ statt 18,35€ LVP^{1,3}

1) Unverbindliche Herstellermeldung des Listenverkaufspreises durch den jeweiligen Hersteller an die IfA GmbH. 2) Preisersparnis gegenüber der Herstellermeldung des Listenverkaufspreises durch den jeweiligen Hersteller an die IfA GmbH. 3) Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. 4) Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. Die angegebenen Preise beinhalten die gesetzlich vorgeschriebene Mehrwertsteuer. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Bei den genannten Sonderpreisen handelt es sich um eine unverbindliche Preisempfehlung der apodirekt GmbH. Den aufgeführten Apotheken ist die Beteiligung freigestellt. Nur solange Vorrat reicht, nur in haushaltsüblichen Mengen. Preise inkl. gesetzlicher MwSt. Irrtümer vorbehalten.

10% GUTSCHEIN auf einen Artikel Ihrer Wahl

Gültig vom 01.-31.05.2016 auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtiger Arzneimittel, gesetzlichen Zuzahlungen oder bereits rabattierter Artikel. Jeder Rabatt-Coupon kann pro Person nur einmal auf je einen Artikel verwendet werden.

15% GUTSCHEIN auf einen Artikel Ihrer Wahl

Gültig vom 01.-31.05.2016 auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtiger Arzneimittel, gesetzlichen Zuzahlungen oder bereits rabattierter Artikel. Jeder Rabatt-Coupon kann pro Person nur einmal auf je einen Artikel verwendet werden.

20% GUTSCHEIN auf einen Artikel Ihrer Wahl

Gültig vom 01.-31.05.2016 auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtiger Arzneimittel, gesetzlichen Zuzahlungen oder bereits rabattierter Artikel. Jeder Rabatt-Coupon kann pro Person nur einmal auf je einen Artikel verwendet werden.

Unsere Kundenkarte

Nutzen Sie die Vorteile!

Ihre Apotheke am Messegelände

UNSERE KOMPETENZEN

Beratung rund um Arzneimittel – auch auf russisch, polnisch, rumänisch, ungarisch, englisch, türkisch und natürlich deutsch

Lieferservice

Schüssler Salze

Verleih von Medela Milchpumpen und Babywaagen

Herstellung von Individualrezepturen

Dermokosmetik

Anmessen von Kompressionsstrümpfen

NÜTZLICHE RUFNUMMERN

Rettungsdienst 112

Ärztl. Bereitschaftsdienst 116 117

Zahnärztl. Notdienst 0921 - 76 16 47

Giftnotruf 089 - 19420



Optimale Sicherheit und Verträglichkeit Ihrer Arzneimittel!

„Verträgt sich denn der Hustensaft mit meinem Blutdruckmittel?“ So oder ähnlich verunsichert sind Sie oft als Kunde. Wir haben ihre persönlichen Arzneimittel in der Kundenkarte hinterlegt und wissen immer genau welche Medikamente zusammen passen und welche nicht.

Wir wissen stets, ob Sie „befreit“ sind oder nicht

Bei uns brauchen Sie Ihren Befreiungsbescheid nur einmal mitzubringen.

Auflistung ihrer Zuzahlungen

Wir erfassen Ihre Rezeptzuzahlungen bei jedem Einkauf. Am Jahresende erhalten Sie von uns eine Auflistung Ihrer Zuzahlungen als Nachweis für Ihre Krankenkasse.

Auch unterm Jahr, um zu wissen wie hoch die geleisteten Zuzahlungen schon aufgelaufen sind, können wir sofort auf Knopfdruck ihre Zuzahlungen abrufen.

Jahresabrechnung für das Finanzamt

Am Jahresende erhalten Sie von uns eine Aufstellung sämtlicher Ausgaben für selbstgekauftete Arzneimittel und Zuzahlungen zum Nachweis für außergewöhnliche Belastungen beim Finanzamt.

Kontinuität

Wir wissen welches Hustenmittel Ihnen im letzten Jahr geholfen hat und welchen Lichtschutzfaktor ihr Sonnenschutzmittel hatte.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann kommen Sie einfach vorbei und lassen sich ihr Kundenkonto anlegen, natürlich völlig kostenlos und datengeschützt.

Unsere Dauertiefpreise



SIE SPAREN
24%²

Aspirin plus C

Brausetabletten – 40 Stück

12,98€ LVP 16,99€^{1,3}



SIE SPAREN
26%²

Bepanthen

Wund- u. Heilsalbe – 100g

9,98€ LVP 13,51€^{1,3}



SIE SPAREN
24%²

Orthomol Arthroplus

Granulat/Kapseln – 30 Stück

49,98€ UVP 65,75€^{3,4}

Accu Chek Aviva Plasma 24,98€ UVP 27,99€^{3,4}
Teststreifen, 50 Stück

Magnesium Verla N 9,98€ LVP 14,09€^{1,3}
Dragees, 200 Stück

Ibu-Lysin HEXAL 684 mg 9,98€ LVP 16,40€^{1,3}
Filmtabletten, 50 Stück

Venostasin retard 66,98€ LVP 87,30€^{1,3}
Kapseln, 200 Stück

Crataegutt novo 450 mg 49,98€ LVP 60,96€^{1,3}
Filmtabletten, 200 Stück

Iberogast 25,98€ LVP 38,25€^{1,3}
Fluid, 100 ml Arzneimittel enthält 31,0 Vol.-% Alkohol

Prostagutt® forte 49,98€ LVP 67,95€^{1,3}
Kapseln, 200 Stück

Gingium® intens 120mg 59,98€ LVP 89,99€^{1,3}
Filmtabletten, 120 Stück

Cetirizin Hexal bei Allergie 14,98€ LVP 31,31€^{1,3}
Tabletten, 100 Stück

1) Unverbindliche Herstellermeldung des Listenverkaufspreises durch den jeweiligen Hersteller an die IfA GmbH.
2) Preisersparnis gegenüber der Herstellermeldung des Listenverkaufspreises durch den jeweiligen Hersteller an die IfA GmbH.
3) Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
4) Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. Die angegebenen Preise beinhalten die gesetzlich vorgeschriebene Mehrwertsteuer. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Bei den genannten Sonderpreisen handelt es sich um eine unverbindliche Preisempfehlung der apodirekt GmbH. Den aufgeführten Apotheken ist die Beteiligung freigestellt. Nur solange Vorrat reicht, nur in haushaltsüblichen Mengen. Preise inkl. gesetzlicher MwSt. Irrtümer vorbehalten.