



# GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Mai 2017



Umfassende Informationen Ihrer

## Laurentius Apotheke



Ihre Apothekerin  
**Silke Kuhrau**

## Inhalt

- 1 **Titelthema**  
VEGANE ERNÄHRUNG
- 2 **Artikel**  
LÄSTIGE BLUTSAUGER MIT UNANGENEHMEN FOLGEN
- 3 **Serie – Teil 5**  
GESUND DURCHS JAHR MIT HEILMITTELN AUS DER NATUR
- 4 **Tipp des Monats**  
TABLETTE ZU GROSS ZUM SCHLUCKEN?
- 5 **Unterhaltung**  
GEWINNSPIEL TIERGARTEN NÜRNBERG

Titelthema

## Vegane Ernährung – Hip, aber ungesund?

### Ohne Nährstoffpräparate geht es nicht

Vegane Ernährung boomt, doch trotz des Trends ernährt sich nur ein Bruchteil der Deutschen wirklich streng vegan, d. h. verzichtet auf tierische Lebensmittel oder tierische Bestandteile wie z. B. Milchzucker. Auch wenn die vegane Ernährungsweise sich mit Blick auf typische Zivilisationskrankheiten eher günstig auswirkt, gibt es ein Erkrankungsrisiko als Folge von Nährstoffmangel. Besonders die Versorgung mit Eisen, Zink, Calcium, Jod, Vitamin B2 und B12 sowie Omega-3-Fettsäuren kann durch die

rein pflanzliche Ernährung alleine nicht genügend gesichert werden. Vitamin B12 kann über pflanzliche Lebensmittel gar nicht ausreichend aufgenommen werden. Es muss zusätzlich als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden. Schwangere, Frauen während der Stillzeit, Säuglinge, Kinder und Jugendliche sollen sich laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) nicht vegan ernähren, um Gesundheitsschäden zu vermeiden.

Fortsetzung auf Seite 2



## DERMASENCE WOCHE

Freuen Sie sich auf **20% Rabatt\*** auf alle Dermasence Produkte sowie eine **professionelle Kosmetikberatung.**

Mehr Informationen finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

\* gültig vom 08.-13.05.2017

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,  
„Alles neu macht der Mai“ – Wenn er denn mal auch uns neu machen könnte. Wenigstens ein bisschen. Aber da dies wohl ein Wunsch bleibt, unternehmen wir eben selbst etwas.

Die Tage werden länger, im Garten zeigt sich Leben, Blumen, Bäume, Büsche aber auch das Unkraut wachsen und blühen. In den Geschäften gibt es die aktuelle Sommermode, neue Schuhe wollen gekauft werden, um die Damen glücklich zu machen. Die Fahrräder werden aus dem Keller geholt. Für die einen ist Fitwerden angesagt, für die anderen schöne Radtouren und Ausflüge. Für etliche von uns steht aber erst einmal eine Fastenkur auf dem Programm.

Und wenn wir mit uns zufrieden sind, ist es Zeit für den neuen Speiseplan. Was uns im Winter geschmeckt hat, passt nicht mehr zum warmen Wetter. Wir wollen jetzt etwas Leichteres auf dem Tisch. Neue Kartoffeln mit Bärlauchquark oder Spargel in allen Variationen. Für "Fleischpflanze", Vegetarier und Veganer beginnt jetzt die Zeit der frischen heimischen Lebensmittel. Während die ersten beiden Gruppen bei ausgewogener Zusammenstellung ihrer Nahrung fast alle notwendigen Vitamine, Mineralien und Spurenelemente zu sich nehmen, achten die aufmerksamen Veganer darauf, keinen Mangel an diesen Stoffen entstehen zu lassen. Ein Beitrag in unserer Mai-Ausgabe ist diesem Thema gewidmet.

Zum Schluss möchte ich noch an die allseits beliebte Maibowle erinnern, die, frisch bereitet, herrlich zum ersten Grillabend schmeckt. Allen meinen Kunden wünsche ich einen schönen Beginn der warmen Jahreszeit.

Herzlichst,

Ihre Silke Kuhrau  
und das gesamte Team

# Gesund durchs Jahr mit Heilmitteln aus der Natur

## 05: Sportverletzungen/Prellungen

Schnell zieht man sich beim Sport, im Freien oder sogar bei der Hausarbeit einmal eine kleine stumpfe Verletzung zu. Ob als Kind oder als Erwachsener, homöopathische Arzneimittel können bei Prellungen, Zerrungen, Quetschungen und Blutergüssen eine wohltuende Wirkung zeigen, wenn sie beispielsweise Arnika enthalten. Die Wirkstoffe für die Homöopathie werden aus dem Wurzelstock und den Blüten der Heilpflanze gewonnen. Sie sind als Salbe, Wundtuch und Globuli verfügbar.

### Arnika in Salbe bei stumpfen Verletzungen

Arnika (*Arnica montana*) ist eine Bergblume, deren Wirkstoffe traditionell unter anderem für die Gewebeheilung bei stumpfen Verletzungen Anwendung finden. Arnika Salbe wirkt schmerzstillend, abschwellend und entzündungshemmend. Das Gewebe kann sich wieder regenerieren. Manche Salben enthalten zusätzlich Wirksubstanzen aus Beinwell und roter Waldameise, die die Heilung unterstützen. Man reibt den verletzten Körperbereich einmal bis zweimal täglich mit der Arnika Salbe ein oder legt einen Salbenverband an. Kinder dürfen ab einem Jahr mit der Salbe behandelt werden. Dauer: circa zwei Wochen.



### Arnika Wundtuch für unterwegs

Besonders wenn man mit Kindern oder beim Wandern unterwegs ist, ist das Arnika Wundtuch praktisch, weil es als hygienisch einzeln verpacktes Feuchttuch in jede Sporttasche oder Reiseapotheke passt. Es lindert die Bildung von blauen Flecken, kühlt und wirkt abschwellend und schmerzstillend. Kinder dürfen es schon ab dem Säuglingsalter anwenden.

### Arnica D6 Globuli

Als Globuli kommt Arnica D6 beispielsweise bei Prellungen oder nach einer OP zum Einsatz. Erwachsene nehmen dreimal täglich je fünf Globuli ein (Kinder je drei). Dauer: drei Wochen.

# Lästige Blutsauger mit unangenehmen Folgen

## Gegen Zecken am besten vorbeugen

*Frühsommerzeit ist Zeckenzeit! Wer kennt nicht das unguete Gefühl, in einer Wiese mit hohem Gras zu stehen oder durch einen hoch bewachsenen Waldweg zu laufen? „Augen auf“ heißt es daher nun wieder beim Wandern oder Spielen in der freien Natur. Denn die lästigen Biester heften sich nur allzu gerne an einen menschlichen (oder tierischen) Wirt und genießen dann die leckere Blutmahlzeit. Oft leider unbemerkt. Dann droht die Gefahr einer Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) oder Borreliose. Doch gegen FSME gibt es einen sicheren Impfschutz. Gegen Borreliose nicht. Bei typischen Borreliose-Symptomen wie der Wanderröte sollte eine möglichst frühe Antibiotika-Therapie einsetzen.*

**FSME-Impfung beugt vor** Vor allem Süddeutschland sowie Österreich und Osteuropa sind Zecken-Risikogebiete. Besonders feucht-warme Grünzonen sind bei Zecken beliebt. Neben der Impfung gegen FSME beim Hausarzt sollte jeder, der sich in einem Risikogebiet aufhält, gewisse Schutzmaßnahmen einhalten. Dazu gehört das Tragen von langer enger Kleidung, die die Haut bedeckt. Zusätzlich sollte man Zecken-Abwehrmittel aus der Apotheke anwenden (erhältlich mit Diethyltoluamid oder Icaridin). Nach jedem Aufenthalt in der freien Natur ist das gründliche Absuchen auf Zecken wichtig. Man erkennt sie als kleine braune Punkte auf der Haut. Entdeckt man eine Zecke, sollte man sie sofort mit einer Zeckenzange oder einer sogenannten Zeckenkarte entfernen.

Drehbewegungen oder Quetschen muss man dabei strikt vermeiden. Anschließend desinfiziert man die Stichstelle und beobachtet sie einige Monate. Kommt es zu einer Rötung, sollte man sofort den Arzt aufsuchen.

### WAS KANN MAN GEGEN ZECKEN TUN?

- Beim Hausarzt gegen FSME impfen lassen.
- Haut mit enger Kleidung bedecken. Helle Kleidung wählen, damit man mögliche Zecken später leichter entdeckt.
- Vor dem Aufenthalt im Grünen mit Anti-Zecken-Spray einsprühen.
- Vor Ort: Dickicht und langes Gras möglichst meiden.
- Nach dem Spaziergang Kleidung und Haut auf kleine braune Punkte absuchen. Auch Hunde und Katzen auf Zecken untersuchen.
- Zecken professionell mit Zeckenzange oder Zeckenkarte entfernen (für Hunde gibt es spezielle Geräte).
- Stichstelle einige Monate beobachten. Beim Auftreten eines runden rötlichen Flecks gleich den Arzt aufsuchen.
- Unspezifische Grippe-symptome am besten beim Arzt abklären lassen.

### Wanderröte zeigt Borreliose an

Die Borreliose äußert sich nicht nur durch unspezifische Symptome wie Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit und Fieber, sondern ist vor allem gut erkennbar durch die sogenannte Wanderröte,

die mit Verzögerung auftreten kann. Dieser rötlich gefärbte Kreis ist oft noch Tage oder Wochen nach dem Biss sichtbar. Die Wanderröte ist ein deutlicher Hinweis auf eine Borreliose. Allerdings fehlt sie in jedem zweiten Fall. Es können starke Schmerzen, Bewusstseinsstörungen, Lähmungen im Gesicht sowie eine Hirnhautentzündung eintreten. Die schnellstmögliche Behandlung mit Antibiotika ist wichtig, da eine spätere Therapie oft nicht wirksam ist.

### Grippeähnliche Symptome bei FSME beachten

Bei einer FSME-Erkrankung treten nach circa ein bis zwei Wochen unspezifische grippeähnliche Symptome auf. Hohes Fieber und Muskelschmerzen sind typisch. Manchmal kommt es nach einer ersten Besserung zu deutlichen Anzeichen einer Meningitis oder Enzephalitis: Nackensteifheit, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Verwirrtheit. Bei Enzephalitis auch zu Krampfanfällen, Sprach-, Bewegungs- und Bewusstseinsstörungen mit nachfolgenden neurologischen Schäden. Die Behandlung erfolgt nur symptomatisch, z. B. mit Schmerzmitteln. In schweren Fällen kann die Einweisung auf die Intensivstation notwendig sein.

**Tipp: Zeckenzeit ist zwar von März bis Oktober, doch auch noch bei einer Temperatur von circa acht Grad sind Zecken aktiv.**

### Weitere Informationen beim Robert-Koch-Institut:

[www.rki.de/SharedDocs/FAQ/FSME/Zecken/Zecken.html](http://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/FSME/Zecken/Zecken.html)





# Vegane Ernährung – Hip, aber ungesund?

Ohne Nährstoffpräparate geht es nicht



**Pflanzliches Eisen ist nicht so gut verwertbar** Im Vergleich zu Eisen aus tierischen Lebensmitteln kann pflanzliches Eisen vom Körper nicht so gut aufgenommen werden. Man kann dies aber durch die Kombination mit Vitamin C verbessern. Außerdem ist es sinnvoll, eisenreiche pflanzliche Nahrung wie Getreide, Hülsenfrüchte und Nüsse vorher einzuweichen oder zu garen. Durch diese Zubereitungsweise kann das Eisen aus dem Getreide besser im menschlichen Körper aufgenommen werden

**Kürbiskernmüsli liefert Zink mit Eiweiß** Auch die Aufnahme von Zink wird von phytat- und tanninhaltigen Nahrungsmitteln behindert. In Kombination mit Eiweiß und Zitronensäure ist die Zinkverwertung besser. Empfehlenswert ist daher beispielsweise, Kürbiskerne ins Müsli zu geben oder Kürbiskernbrot zu essen, oder aber Sojaprodukte im Salat zu verwenden.

**Calcium und Vitamin D zusammen einnehmen** Calcium kann im Körper besser aufgenommen werden, wenn man gleichzeitig Vitamin D einnimmt. Da der Körper ausreichend Vitamin D nur durch die Tageslichtexposition in den Sommermonaten produzieren kann, ist es grundsätzlich für jeden empfehlenswert, Vitamin D in der Zeit zwischen Oktober und April als Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen.

**Jodmangel ist oft ein Problem** Grundsätzlich sollte in Deutschland immer

Jodsalz verwendet werden, es sei denn, eine Erkrankung spricht dagegen (Achtung, bei Schilddrüsenerkrankungen muss der Arzt entscheiden). Vegane Ernährung beinhaltet normalerweise wegen des Verzichts auf Fisch, Milch und Milchprodukte zu wenig Jod. Zusätzlich können Veganer daher versuchen, Jod über Algen zuzuführen. Auch Cashewkerne eignen sich zur Jodzufuhr.

**Vitamin B2 besonders in Mandeln enthalten** Besonders Mandeln enthalten viel Vitamin B2. Smoothies aus Mandeln sowie Mandelmus-Brotaufstrich bringen Abwechslung in die vegane Ernährung. Auch Getreide- oder Hülsenfruchtkeimlinge enthalten Vitamin B2. Man kann den Salat mit ihnen anreichern.

**Vitamin B12 muss als Nährstoffpräparat eingenommen werden** Auch wenn einige pflanzliche Lebensmittel wie Sauerkraut, Tempeh, Mikroalgen oder Sanddorn relativ viel Vitamin B12 enthalten, ist eine Vitamin B12-reiche pflanzliche Ernährung dennoch nicht ausreichend, um den Körper vor Vitamin B12-Mangel zu schützen. Vitamin B12 müssen Personen mit veganer Ernährung daher zwingend als Nahrungsergänzung zu sich nehmen.

**Omega-3-Fettsäuren-reiche Öle mit DHA wählen** Es gibt zwar einige Pflanzenöle, die relativ reich an Omega-3-Fettsäuren sind, wie z. B. Lein-, Hanf-, Walnuss- und Rapsöl, doch ist in ihnen nicht genug Docosahexaensäure (DHA)

enthalten. Veganer sollten daher täglich einen Esslöffel DHA-angereichertes Lein- oder Olivenöl essen. Man kann auch den Salat damit zubereiten.

**Regelmäßig Arzt aufsuchen und Ernährungsberatung befragen** Generell gilt, dass Veganer sich dazu beraten lassen sollten, welche Nahrungsergänzungsmittel bei ihnen sinnvoll sind. Neben Vitamin B12 können dies zusätzlich Nährstoffe sein, die auch als Kombinationsmittel in der Apotheke erhältlich sind. Wichtig ist, dass die Versorgung mit Nährstoffen regelmäßig durch den Arzt überprüft wird. So ist sichergestellt, dass der Körper gut mit allen lebenswichtigen Nährstoffen versorgt wird. Bei Schwangeren und Stillenden kann laut DGE-Position die rein vegane Ernährung zu Missbildungen der Kinder führen. Säuglinge, Kinder und Jugendliche können durch rein vegane Ernährung bleibende Schäden erleiden (vgl. FAQ der DGE-Website unten).

## INFORMATION

**Die Erklärung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zu veganer Ernährung können Sie hier nachlesen:**

<https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/dge-position/vegane-ernaehrung>

**Viele Fragen und Antworten zu veganer Ernährung beantwortet die DGE hier:**  
[www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/faqs/ausgewaehlte-fragen-und-antworten-zu-veganer-ernaehrung](http://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/faqs/ausgewaehlte-fragen-und-antworten-zu-veganer-ernaehrung)

# Tablette zu groß zum Schlucken?

So klappt's bestimmt ...

Wenn Ihnen (fast) jede Tablette vor der Einnahme „Kopfschmerzen“ bereitet, sind Sie nicht alleine: Viele Menschen haben Probleme, Tabletten oder Kapseln zu schlucken. Die einen haben Angst, sich zu verschlucken, bei den anderen bleiben die Tabletten tatsächlich in der Speiseröhre stecken und können so nicht richtig wirken. Zusätzlich kann die Schleimhaut der Speiseröhre gereizt werden.

## MIT EIN PAAR TRICKS KÖNNEN SIE IHRE MEDIZIN LEICHTER SCHLUCKEN:

### 01. Schluckhilfe aus der Apotheke:

Hier handelt es sich um einen gelartigen, speichelanregenden Überzug für Tabletten (auch geteilte) oder Kapseln, den man selbst in fünf Sekunden herstellen kann. Das Gel mit Zitronengeschmack befindet sich portioniert in kleinen „Näpfchen“, die beidseitig offen sind. Man zieht einfach die Tablette einmal durch das Gel, wartet fünf Sekunden und kann sie dann leicht mit Flüssigkeit schlucken.

### 02. Tabletten-Flaschen-Technik:

So geht's: Eine elastische Kunststoffflasche (PET-Flasche) mit Wasser füllen.

Nun Tablette auf die Zunge legen und Flaschenöffnung mit den Lippen fest umschließen. Wasser aus der Flasche ansaugen und sofort Tablette mit Wasser herunterschlucken. Hinweis: Es darf keine Luft in die Flasche strömen, sie muss sich beim Trinken zusammenziehen.

### 03. Kapsel-Nick-Trick:

So geht's: Kapsel auf die Zunge legen. Mittelgroßen Schluck Wasser nehmen und im Mund behalten. Dann Kopf nach vorne bewegen (Kinn leicht Richtung Brustkorb) und nun die Kapsel mit dem Wasser schlucken. Hinweis: Kopf nicht nach hinten beugen.

### 04. Außerdem zu beachten:

Tabletten oder Kapseln immer mit mindestens 200 ml Flüssigkeit einnehmen. Am besten vorher schon einen Schluck trinken, um den Mundraum zu befeuchten. Tabletten nicht teilen, außer es ist ausdrücklich angegeben. Immer in aufrechter Haltung im Sitzen oder Stehen einnehmen.



Ihre Karina Gerbersdorf  
Apothekerin

# Über Stock und Stein - Der Tiergarten Nürnberg



Der Tiergarten Nürnberg ist ein **einzigartiger Landschaftszoo**. Zerklüftete Felsformationen aus rotem Sandstein. Wege zwischen jahrhundertealten, schattenspendenden Bäumen. Große Freiflächen, Weiher und Wasserwelten. Diese beeindruckende Kulisse lädt nicht nur zum Verweilen ein, sie ist auch das Zuhause von fast 300 Tierarten.

Neben Löwen und Tigern, Giraffen und Erdmännchen gibt es noch viele weitere Tiere zu entdecken. Wenn das Wetter einmal nicht mitspielt, begeistern das tropisch-warme Manatihaus oder der Blaue Salon. Hier kann man durch großzügige Unterwasser-Panoramascheiben die lebhaften Delphine beobachten oder findet Entspannung bei den Seekühen. **Viele weitere Informationen unter [www.tiergarten.nuernberg.de](http://www.tiergarten.nuernberg.de)**



## GEWINNSPIEL

Einsendeschluss  
ist der 02.06.2017

Gewinnen Sie einen unvergesslichen und erlebnisreichen Tag in diesem wunderschönen und modernen Tiergarten. Beantworten Sie hierzu folgende Frage:

**Wie viele Tierarten sind im Nürnberger Tiergarten zuhause?**

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir zwei Familienkarten. Antwort einfach auf eine Postkarte schreiben, Namen, Adresse + Telefonnummer nicht vergessen und dann an folgende Anschrift schicken:

Laurentius-Apotheke, Wettersteinstraße 25, 90471 Nürnberg

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Name und Anschrift werden ausschließlich für die Gewinnbenachrichtigung sowie für Versand und Bereithaltung des Gewinns verwendet.

## Laurentius Apotheke

Laurentius-Apotheke  
Apothekerin Silke Kuhrau e.K.

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

Wettersteinstraße 25  
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 - 14.00 Uhr

### NÜTZLICHE RUFNUMMERN

Rettdienst 112  
Ärztl. Bereitschaftsdienst 116 117  
Zahnärztl. Notdienst 00911 - 58 88 83 55  
Giftnotruf 089 - 19240

# Unsere Monatsangebote

gültig vom 01. - 31.05.2017



**SIE SPAREN 44%**<sup>2</sup>

**Ibu-Lysin HEXAL 684 mg**  
Filmtabletten – 20 Stück  
**4,98€** statt 8,95€ LVP<sup>1,3</sup>



**SIE SPAREN 26%**<sup>2</sup>

**Buscopan**  
Tabletten – 20 Stück  
**6,98€** statt 9,47€ LVP<sup>1,3</sup>



**SIE SPAREN 22%**<sup>2</sup>

**Artelac Splash EDO**  
Augentropfen – 10x 0,5 ml  
**6,48€** statt 8,29€ UVP<sup>3,4</sup>



**SIE SPAREN 22%**<sup>2</sup>

**Magnesium-Sandoz 243 mg**  
Brausetabletten – 20 Stück  
**6,98€** statt 8,98€ UVP<sup>3,4</sup>



**SIE SPAREN 35%**<sup>2</sup>

**Ladival Allergische Haut LSF 30**  
Gel – 200 g  
**12,98€** statt 19,95€ UVP<sup>3,4</sup>



**SIE SPAREN 29%**<sup>2</sup>

**Vividrin akut Azelastin**  
Nasenspray – 5 ml  
**5,98€** statt 8,43€ LVP<sup>1,3</sup>



**SIE SPAREN 25%**<sup>2</sup>

**Omeprazole HEXAL 20 mg**  
Kapseln – 14 Stück  
**8,98€** statt 11,97 € LVP<sup>1,3</sup>



**SIE SPAREN 26%**<sup>2</sup>

**Canephron N Dragees**  
Tabletten – 60 Stück  
**13,98€** statt 18,90€ LVP<sup>1,3</sup>



**SIE SPAREN 25%**<sup>2</sup>

**Voltaren Schmerzgel forte**  
Gel – 100 g  
**13,98€** statt 18,71€ LVP<sup>1,3</sup>

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 und 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 der Vorrat reicht, nur in haushaltsüblichen Mengen. Preise inkl. gesetzlicher MwSt. Irrtümer vorbehalten.

# GUTSCHEIN

Gegen Vorlage erhalten Sie einmalig  
20% Rabatt auf einen Artikel Ihrer Wahl

# 20%

Gültig vom 01.-31.05.2017 auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtiger Arzneimittel, gesetzlichen Zuzahlungen oder bereits rabattierter Artikel. Pro Person nur ein Gutschein.



# DERMASENCE-AKTION

UNSERE AKTIONSWOCHE VOM 08. - 13. Mai

## DERMASENCE-BERATUNGSTAG

am Montag, den 08. Mai 2017

### PROFESSIONELLE KOSMETIKBERATUNG

WIR ZEIGEN IHNEN, WIE SIE IHRE HAUT OPTIMAL PFLEGEN KÖNNEN!

#### Eine Kosmetikerin aus dem Hause DERMASENCE

- erstellt Ihnen eine individuelle Hautanalyse
- stellt Ihnen Lösungen und Möglichkeiten vor, wie Sie Ihre Haut effektiv pflegen können
- berät Sie über weitere Produkte der Pflegelinie DERMASENCE

VEREINBAREN  
SIE JETZT IHREN  
BERATUNGS-  
TERMIN

**DERMASENCE**  
MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE

Freuen Sie sich auf

**20% RABATT\***

auf alle Dermasence-Produkte  
während unserer Aktionswoche!

\* gültig vom 08.-13.05.2017



## Unsere Dauertiefpreise



SIE SPAREN  
**24%**<sup>2</sup>

### Aspirin plus C

Brausetabletten – 40 Stück

**12,98€** LVP 16,99€<sup>1,3</sup>



Arzneimittel enthält  
31,0 Vol.-% Alkohol

### Iberogast

Fluid – 100 ml

**27,98€** LVP 38,25€<sup>1,3</sup>



SIE SPAREN  
**27%**<sup>2</sup>



### Prostagutt® forte

Kapseln – 2x 100 Stück

**53,98€** LVP 69,98€<sup>1,3</sup>

SIE SPAREN  
**28%**<sup>2</sup>

**Gingium® intens 120mg** **59,98€** LVP 89,99 €<sup>1,3</sup>  
Filmtabletten, 120 Stück

**Antistax Extra** **32,98€** LVP 42,99 €<sup>1,3</sup>  
Venentabletten, 90 Stück

**Orthomol Arthroplus** **49,98€** UVP 65,75 €<sup>3,4</sup>  
Granulat/Kapseln, 30 Stück

**Bepanthen** **9,98€** LVP 13,84 €<sup>1,3</sup>  
Wund- & Heilsalbe, 100g

**Ibu-LysinHEXAL 684 mg** **9,98€** LVP 16,95 €<sup>1,3</sup>  
Filmtabletten, 50 Stück

**Crataegutt novo 450 mg** **49,98€** LVP 62,95 €<sup>1,3</sup>  
Filmtabletten, 200 Stück

**Accu Chek Aviva Plasma** **24,98€** UVP 27,99 €<sup>3,4</sup>  
Teststreifen, 50 Stück

**Cetirizin Hexal bei Allergie** **17,98€** LVP 31,31 €<sup>1,3</sup>  
Filmtabletten, 100 Stück

**Magnesium Verla N** **9,98€** LVP 14,85 €<sup>1,3</sup>  
Dragees, 200 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 und 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 der reicht, nur in haushaltsüblichen Mengen. Preise inkl. gesetzlicher MwSt. Irrtümer vorbehalten.