



# GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Juli 2017



Umfassende Informationen Ihrer

## Laurentius Apotheke



Ihre Apothekerin  
**Silke Kuhrau**

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,  
es war neulich im Nachtdienst – kurz nach Mitternacht. Die völlig aufgelöste Großmutter eines Kleinkindes klingelt an der Tür. Ihr Enkel sei sehr krank, habe 40 Grad Fieber und sie wolle das verordnete Antibiotikum holen. Allerdings wisse sie nun nicht mehr genau, wie sie aus dem Pulver den Antibiotikum-Saft herstellen solle. Das sei doch schon etwas länger her. Kurzerhand biete ich an, den Saft trinkfertig zu machen, was die Dame dankbar annimmt.

Als vor kurzem in Baden-Württemberg ein Abgabe-Automat für Arzneimittel eröffnet wurde, habe ich mich gefragt, wie diese Situation dort mitten in der Nacht wohl geendet hätte. Dort hätte ein – aus Holland per Videokanal – zugeschalteter anonymer Mitarbeiter einer Versand-Apotheke das Antibiotikum-Pulver freigegeben, das dann im Ausgabeschacht gelandet wäre. Natürlich nicht trinkfertig, das hätte die Großmutter vermutlich selbst bewerkstelligen müssen. Ähnlich stelle ich mir die Situation vor, wenn etwa Bandagen oder Strümpfe nach Maß benötigt werden. Oder wenn Wechselwirkungen mit anderen eingenommenen Medikamenten pharmazeutisch überprüft werden sollten. Auch frage ich mich, wie eine vom Hautarzt aus herzustellende Creme von einem Automaten "gefertigt" werden soll.

Mittlerweile hat das Regierungspräsidium die Dienste des Ausgabeautomaten stark eingeschränkt, da Arzneimittel grundsätzlich nur durch Apotheken abgegeben werden dürfen. Für mich ist das gut nachvollziehbar, kümmert sich doch Ihre Apotheke vor Ort – im Gegensatz zum Automaten – um die umfassende Betreuung und gezielte Beratung im Krankheitsfall. Denn was ein Mensch dann ganz besonders braucht, sind ein offenes Ohr und persönlicher Zuspruch. Die Apotheke Ihres Vertrauens berät Sie immer freundlich und kompetent und: Sie liefert sogar kurzfristig nach Hause. Herzlichst,

Ihre Silke Kuhrau  
und das gesamte Team

## Inhalt

- 1 *Titelthema*  
**SONNE JA BITTE,  
ABER MIT SCHUTZ**
- 2 *Artikel*  
**TIPPS FÜR DEN  
UMGANG MIT  
TRINKNAHRUNG**
- 3 *Serie – Teil 7*  
**GESUND DURCHS  
JAHR MIT HEILMIT-  
TELN AUS DER NATUR**
- 4 *Tipp des Monats*  
**LEBENSMITTEL-  
KEIME HABEN IM  
SOMMER HOCH-  
KONJUNKTUR**
- 5 *Unterhaltung*  
**SO HALTEN SIE IHR  
GEDÄCHTNIS FIT**

Titelthema

## Sonne ja bitte, aber mit Schutz

Positive und negative Wirkung beachten

Ein Bad in der Sonne, sei es auf der Parkbank, im Garten oder am Strand ist für viele Menschen ein Genuss! Wärmende Sonnenstrahlen tun gut und beleben unser Gemüt.

Gleichzeitig schadet zu viel Sonne unserer Haut. Daher ist es wichtig, die richtige Balance zu finden und uns vor schädlichen Strahlen zu schützen.

Obwohl unser Körper die Sonneneinstrahlung für die Vitamin-D-Produktion benötigt und auch das Immunsystem aktiviert wird, müssen wir bestimmte Vorsichtsmaßnahmen einhalten. Langfristige Sonnenschäden sind Hautkrebs und vorzeitige Hautalterung. Auch akute Reaktionen wie Sonnenbrand oder Sonnenallergie sollte man vermeiden.

Fortsetzung auf Seite 2



## Angebot des Monats

**Lopedium akut**  
Kapseln – 10 Stück

**2,98€** statt 4,53€ LVP<sup>1,3</sup>

Mehr Angebote finden Sie auf  
unserem Aktions-Blatt

# Gesund durchs Jahr mit Heilmitteln aus der Natur

## 07: Blähungen, Magendruck, Völlegefühl, Übelkeit, Appetitlosigkeit

Viele Menschen leiden häufig an unangenehmen Blähungen, Magendruck, Übelkeit oder auch Appetitlosigkeit. Sie fühlen sich unwohl. Mit Hilfe homöopathischer Arzneimittel lassen sich diese Symptome oft lindern. Hierbei wird die Motilität und Sekretion bei Verdauungsstörungen im Magen-Darm-Bereich harmonisiert. Gerade *Gentiana Magen Globuli velati* werden wegen ihres milden Aromas und der guten Wirkweise bei Verdauungsproblemen geschätzt.

### Gentiana Magen Globuli velati

Bei Verdauungsschwäche, Übelkeit, Erbrechen oder Blähungen können *Gentiana Magen Globuli velati* dabei helfen, die Verdauung mit Bitterstoffen zu fördern und Magen und Darm zu entspannen. Die Wurzel des Gelben Enzians (*Gentiana lutea*) und die Blätter des Wermutkrauts (*Artemisia absinthium*) wirken dabei zusammen und unterstützen die Stoffwechselfunktion. Auch stressbedingte Beschwerden können durch die Beteiligung von Brechnuss *Nux-vomica* gelindert werden. Denn sie entspannt auch das zugehörige Nervensystem. Der Inhaltsstoff Löwenzahn (*Taraxacum officinale*) wiederum hilft dabei, die Gallen- und Leberfunktion anzukurbeln.

### Gentiana Magen Globuli velati auch für Schwangere, Stillende und Kinder

*Gentiana Magen Globuli velati* sind frei von Alkohol, Gluten und Lactose. Auch Schwangere, Stillende und Kinder können sie einnehmen. Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren erhalten ein- bis dreimal täglich fünf bis zehn *Globuli velati* (unter der Zunge zergehen lassen). Kinder unter 6 Jahren nehmen ein- bis dreimal täglich drei bis fünf *Globuli velati* ein.

Dauer: Zwei Wochen. Die Einnahme kann sowohl akut als auch nachhaltig erfolgen. Bei Fieber sofort den Arzt aufsuchen.

**Tip:** Für die Leber ist es besser, abends eine süße Mahlzeit, wie z. B. Marmeladenbrot, zu sich zu nehmen als eine fette Speise. Bei Appetitlosigkeit sollte man einmal ausprobieren, die Speisen in angenehmer Atmosphäre schön anzurichten und am besten in Gesellschaft zu essen. Regelmäßige Essenszeiten helfen der Verdauung ebenfalls.

# Bei ungewolltem Gewichtsverlust gleich gegensteuern

## Tipps für den Umgang mit Trinknahrung

*Das Essen schmeckt Ihnen nicht mehr oder Sie haben Schwierigkeiten, richtig zu kauen? Schluckstörungen, Zahnprobleme, Appetitlosigkeit, schnelles Sättigungsgefühl ... wer zu wenig isst, bekommt leider auch körperliche Probleme. Mit zunehmendem Alter oder bei Krankheit nimmt dann die Muskelmasse ab. Man kann weniger leisten und auch die Bewegung ist eingeschränkt. Gerade ältere Senioren, die zuhause leben, leiden oftmals unter Mangelernährung, ohne dass ihnen oder ihren Angehörigen dies bewusst ist. Eine Kalorienzufuhr von unter 1.500 pro Tag bedeutet, dass möglicherweise nicht mehr alle notwendigen Nährstoffe aufgenommen werden. Der Körper greift auf Reserven zurück, das Gewicht sinkt und die Sturzgefahr steigt. Doch dieser Teufelskreislauf muss nicht sein. Mit verschiedenen Formen von Trinknahrung sollten Betroffene frühzeitig gegensteuern.*

### Mangelernährung gleich erkennen

Wer unbeabsichtigt innerhalb von drei Monaten fünf Prozent Körpergewicht verliert oder sogar mehr als zehn Prozent in einem Zeitraum von sechs Monaten, ist mangelernährt. Das gleiche gilt, wenn die Fett- und Muskelmasse stark reduziert ist. Man sollte die Ursache beim Arzt abklären lassen. Wenn der Auslöser nicht beseitigt werden kann, ist es nötig, die Mangelernährung umgehend zu beheben. Hochwertige Trink-

### TIPPS

- Geben Sie zu Ihren Soßen, Suppen und Aufläufen Sahne oder Crème fraîche.
- Fügen Sie Ihren Gemüsegerichten Butter oder Olivenöl zu.
- Wählen Sie im Supermarkt Joghurt oder Sahnequark.
- Nehmen Sie für zwischendurch immer wieder einmal Nüsse oder kleine Häppchen mit weichem Käse zu sich.
- Mixen Sie kalorienreiche Shakes, z. B. aus pürierten Früchten, Sahne, Quark und Zucker.
- Bevorzugen Sie Speisen mit hoher Nährstoffdichte: Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Milchprodukte, fettarmes Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier, Hülsenfrüchte, Pflanzenöle.
- Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten pro Tag.
- Frühstück Sie gleich früh am Morgen kräftig und essen Sie auch nochmals spät abends eine Kleinigkeit.

nahrung mit hoher Kalorienzahl ist als Ergänzung oder als Alleinnahrung das Mittel der Wahl.

**Ursachen von zu geringer Nahrungsaufnahme** Nicht nur veränderte Geruchs- oder Geschmacksempfindungen, Zahn-

probleme oder Schluckstörungen können Betroffenen die Mahlzeiten verleiden. Sondern auch Magen-Darm-Probleme wie Erbrechen, Blähungen, Durchfall oder Entzündungen der Schleimhäute können sich ungünstig auf die ausreichende Aufnahme von Nahrung auswirken. Schwere Krankheiten können ebenfalls der Auslöser sein.

### Hochkalorische Trinknahrung auch als Alleinnahrungsquelle

Die medizinische Trinknahrung, auch "Astronautenkost" genannt, ist ein Fertiggetränk, das für eine bestimmte Energiemenge und eine entsprechende Menge an Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen zubereitet wurde. Es gibt diese Trinknahrung sowohl zur Verwendung als alleinige tägliche Nahrungsquelle, d. h. „vollbilanziert“, wie auch als ergänzende Nahrungsquelle, d. h. „teilbilanziert“. Die Energiedichte reicht von 1,2 kcal/ml bis zu 2,5 kcal/ml.

### Süße und salzige Geschmacksrichtungen verfügbar

Außer den beliebten süßen Geschmackssorten wie z. B. Erdbeere, Banane, Vanille und Schokolade gibt es auch herzhaftere Zubereitungen, z. B. mit Hühnerfleischgeschmack. Die Trinknahrungen können zwischen den Mahlzeiten eingenommen werden oder zu anderen Milchmischgetränken oder Speisen hinzugefügt werden. Man kann sie sogar Joghurt, Müsli, Kuchen, Suppen oder Aufläufen zugeben.

Lassen Sie sich hierzu einfach in der Apotheke beraten!

### TIPP FÜR EINEN SCHNELLEN HOCHKALORISCHEN TASSENKUCHEN (MIKROWELLE) MIT 685 KCAL:

In einer großen mikrowellengeeigneten Tasse Ei, Öl, Mandeln und Trinknahrung verrühren. Danach Kakaopulver mit Vanillezucker und Backpulver mischen und Mehl zufügen. Alles zu der Eimischung hinzugeben und umrühren. Teig in der Tasse sofort bei ca. 600 Watt in der Mikrowelle vier Minuten backen. Kurz abkühlen lassen, umstürzen, mit Puderzucker bestreuen.



#### ZUTATEN

- 30 g Weizenmehl
- 25 g Instantkakaopulver
- 1 Ei
- 20 ml Rapsöl
- 15 g gemahlene Mandeln
- 40 ml hochkalorische Trinknahrung „neutral“, 2,4 kcal/ml
- ½ TL Backpulver
- 1 TL Vanillezucker
- 1 EL Puderzucker

# Sonne ja bitte, aber mit Schutz

Positive und negative Wirkung beachten



Informationen zu Eigenschutzzeit und Hauttypen:

<http://www.dha-sonnenschutz.de/sonnenschutz.html>

Informationen zu Sonnenschutzmitteln für Kinder und Säuglinge:

<http://www.dha-sonnenschutz.de/sonnenschutzmittel.html>

**Sonnenstrahlung unterstützt das Immunsystem** Tatsächlich ist Sonnenlicht notwendig, damit der Körper über die UV-Strahlung genug Vitamin D produzieren kann. Menschen, die an Vitamin-D-Mangel leiden, müssen dieses als Nahrungsergänzungsmittel zuführen. Besonders gefährdet sind ältere Menschen und Heimbewohner, die nicht oder nicht genug dem Sonnenlicht ausgesetzt sind. Die Sonneneinstrahlung fördert auch die Ausschüttung des „Glückshormons“ Serotonin und hemmt die Bildung des „Schlafhormons“ Melatonin: Dies hebt die Stimmung. Auch einige Hautkrankheiten bessern sich unter dem Einfluss von Sonne. Nicht zuletzt aktiviert die Sonneneinstrahlung unser Immunsystem.

**Strahlen schädigen verschiedene Hautschichten** Sonne schädigt aber leider auch unsere Haut. Die über die Sonne in die Haut eindringenden Strahlen unterscheiden sich in der Art ihrer Schädlichkeit und erreichen unterschiedlich tiefe Hautschichten. Während die UV-B-Strahlung nur die oberste Hautschicht (Epidermis) erreicht, gelangt UV-A-Strahlung in die darunter liegende Lederhaut (Dermis). IR-A-Strahlen finden ihren Weg sogar bis zur Unterhaut (Subcutis).

**UV-A und UV-B können Hautkrebs verursachen** UV-B-Strahlen sind für den akut auftretenden Sonnenbrand verantwortlich. Dagegen kommt es durch UV-A-Strahlung zu vorzeitiger Hautalterung, da die elastischen Fasern der Dermis geschädigt werden. Auch die sogenannte „Mallorca-Akne“ und Sonnenallergie

werden durch sie ausgelöst. Sowohl UV-A-Strahlen wie auch UV-B-Strahlen schädigen aber vor allem die DNA. Sie gelten damit als größter Risikofaktor für Hautkrebs. Die IR-A-Strahlung hat vermutlich ebenfalls negativen Einfluss auf die Haut: Die Forschung befasst sich derzeit mit der möglichen Schädigung der Hautzellen sowie einem vermehrtem Kollagenabbau in der Lederhaut.

**Eigenschutzreaktion der Haut ist nur gering** Unser Körper kann die DNA-Schädigung der Haut nur in kleinem Umfang selbst reparieren. Die UV-B-Strahlung beispielsweise löst eine vermehrte Zellteilung der Haut aus, so dass sich die oberste Schicht verdickt. Dies ist ein eigener Lichtschutzfaktor in geringer Höhe, der aber bei Säuglingen noch nicht richtig funktioniert. Auch die Produktion von Melanin wird angeregt, welches UV-Strahlen abfangen kann. Diese Reaktion ist an der Braunfärbung der Haut sichtbar. Ihr Ausmaß bestimmt, wie lange die jeweilige Eigenschutzzeit einer Person ist. Dies ist die Zeit, in der man sich ohne Sonnenbrand in der Sonne aufhalten kann. Doch Achtung: Eine Schädigung durch die Sonne kann bereits vorher eintreten.

**ABC-Regel immer beachten** Optimaler Hautschutz besteht aus dem Einhalten der ABC-Regel: Ausweichen – Bedecken – Cremen. In den Zeiten höchster Sonneneinstrahlung, d. h. von 11:00 Uhr vormittags bis 15:00 Uhr nachmittags sollte man sich gar nicht in der Sonne aufhalten. Wichtig sind das Bedecken des ganzen Körpers mit langer sonnendichter

Kleidung und das Tragen einer Kopfbedeckung mit Nackenschutz sowie Sonnenbrille. Babys dürfen keiner direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden.

**Zur Sonnencreme in der Apotheke beraten lassen** Die Sonnencreme, die immer circa 30 Minuten vor dem Gang ins Freie aufgetragen werden soll, muss so gewählt werden, dass sie dem Hauttyp entspricht und einen hohen Lichtschutzfaktor hat. Die Zeit, in der man sich mit Sonnencreme in der Sonne aufhalten darf, berechnet sich aus der Formel „Eigenschutzzeit x Lichtschutzfaktor“. Mehrmaliges Nachcremen verlängert diese nicht. Lassen Sie sich in der Apotheke zu einem geeigneten Sonnenschutzmittel für Ihren Hauttyp beraten!

## WAS MUSS ICH FÜR DEN AUFENTHALT IN DER SONNE WISSEN?

- 01 ABC-Regel beachten:**  
*Ausweichen – Bedecken – Cremen.*
- 02 Sonne in der Mittagszeit bis circa 15 Uhr komplett meiden.**
- 03 Körper mit sonnendichter Kleidung bedecken, Kopfbedeckung und Sonnenbrille nicht vergessen.**
- 04 Säuglinge keiner direkten Sonneneinstrahlung aussetzen.**
- 05 Sonnencreme mit passendem Lichtschutzfaktor für den eigenen Hauttyp wählen und erlaubte Aufenthaltsdauer in der Sonne einhalten.**

Tipp des Monats

# Lebensmittelkeime haben im Sommer Hochkonjunktur

## Hygieneregeln schon beim Einkauf beachten

Keime auf Lebensmitteln können schwere Magen-Darm-Infektionen mit Durchfall und Fieber auslösen. Besonders für immungeschwächte Menschen kann dies lebensbedrohlich sein. Salmonellen, die meist auf tierischen Lebensmitteln vorkommen, vermehren sich bei warmen Temperaturen rasant. Erst beim Garen ab 72 Grad sterben sie ab.



### WAS SOLLTE MAN BEI DER LEBENSMITTELHYGIENE BEACHTEN?

- Halten Sie beim Einkauf von Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten unterwegs die Kühlkette ein, z. B. durch die Verwendung von speziellen Kühltaschen. Und verwenden Sie für Gefriergut eine Kühlbox.
- Nach der Verarbeitung von Fleisch, Fisch, rohen Eiern oder dem Anfassen von Eierschalen reinigen Sie gründlich Ihre Hände und Ihren Arbeitsplatz. Verwendete Messer und, Schneidbretter sollte man sofort mit heißem Spülwasser reinigen.
- Waschen Sie sich vor jeder Tätigkeit in der Küche gründlich die Hände mit warmem Wasser und Seife, auch zwischen den Fingern. Trocknen Sie diese anschließend ab.
- Tauen Sie gefrorenes Geflügel langsam in einem zugedeckten Gefäß im Kühlschrank auf. Vor dem Kochen abspülen, Auftauwasser weggießen und alle Arbeitsmittel und Hände nach der Verarbeitung gut mit heißem Spülwasser reinigen.
- Bewahren Sie Obst und Gemüse getrennt von anderen Lebensmitteln auf und waschen Sie diese vor Verwendung gründlich.



Ihre Gabriele Dobrenzki  
Apothekerin

# So halten Sie Ihr Gedächtnis fit

## Gedächtnisübungen lohnen sich in jedem Alter

Nicht erst im Alter – aber dann erst recht – lohnt es sich, sein Gedächtnis auf Trab zu bringen! Denn unser Gehirn liebt es, Neues zu lernen und seine Funktionsfähigkeit spielerisch und regelmäßig zu trainieren. Gut geeignet sind hierfür kleine Gedächtnisübungen. Kontinuierliches Gehirntraining kann auch das Demenzrisiko hinausschieben. Probieren Sie doch gleich einmal diese zwei unterhaltsamen Gedächtnisübungen aus!

**Verdrehte Buchstaben!** Bei dieser Übung sind die Buchstaben durcheinandergekommen. Finden Sie heraus, welche Tiere sich jeweils in den Wörtern verstecken (einfach dahinter notieren).

NUHD _____	LANTEFE _____
TZEKA _____	NEWICHS _____
GEIZE _____	TEEN _____
FACHS _____	TERTA _____
FLOW _____	SCHIF _____

**Finden Sie folgende Berufe in dem Wortgitter:**  
 Jäger  
 Koch  
 Maurer  
 Maler  
 Arzt

(bitte kringeln Sie das jeweilige Wort ein).

A	J	G	K	H	K	L	M
R	W	E	O	R	T	Z	A
Z	U	I	C	O	P	Ü	U
T	A	S	H	D	F	G	R
H	J	K	L	Ö	Ä	Y	E
X	M	A	L	E	R	C	R
V	B	N	M	Q	W	E	R
J	Ä	G	E	R	T	Z	U

## 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

**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. - 31.07.2017

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



**Fenistil Gel**

Gel – 20 g

**4,48€** statt 6,13€ LVP<sup>1,3</sup>

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



**Doc Ibuprofen Schmerzgel**

Gel – 100 g

**9,98€** statt 14,10€ LVP<sup>1,3</sup>

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



**Aspirin 500 mg**

Tabletten – 20 Stück

**4,98€** statt 6,59€ LVP<sup>1,3</sup>

SIE SPAREN  
**23%**<sup>2</sup>



**Tromcardin complex**

Tabletten – 120 Stück

**16,98€** statt 21,95€ UVP<sup>3,4</sup>

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



**Anti Brumm forte**

Pumpzerstäuber – 75 ml

**7,48€** statt 9,98€ UVP<sup>3,4</sup>

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



**Buscopan plus**

Filmtabletten – 20 Stück

**8,98€** statt 11,97€ LVP<sup>1,3</sup>

SIE SPAREN  
**23%**<sup>2</sup>



**Frontline Spot on Katze**

Lösung – 3 Pipetten

**16,98€** statt 22,17€ UVP<sup>3,4</sup>

SIE SPAREN  
**34%**<sup>2</sup>



**Lopedium akut**

Kapseln – 10 Stück

**2,98€** statt 4,53€ LVP<sup>1,3</sup>

SIE SPAREN  
**38%**<sup>2</sup>



**Nasenspray ratiopharm Erwachsene**

Nasenspray – 10 ml

**2,48€** statt 3,99€ 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.-31.07.2017 auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtiger Arzneimittel, gesetzlichen Zuzahlungen oder bereits rabattierter Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Pro Person nur ein Gutschein.

# VENENMESSSWOCHE

UNSERE AKTIONSWOCHE VOM 10. - 16. JULI

## SIND IHRE VENEN NOCH GANZ DICHT?

Leiden Sie gerade in der warmen Jahreszeit unter Schwellungen, Schmerzen und Krämpfen in den Beinen?

Das könnte auf eine **Venenerkrankung** hindeuten!

**Kommen Sie vom 10.-16. Juli zu unserem Venencheck – Ihren Beinen zuliebe!**

Bitte vereinbaren Sie einen Termin!

GLEICH  
TERMIN  
SICHERN!



## KRIBBELN IN DEN BEINEN?

### WIR FERTIGEN KOMPRESSIONSSTRÜMPFE NACH MASS!

Kribbeln in den Beinen? Muskelkrämpfe, Krampfadern, Besenreißer? Das können Hinweise auf eine **Venenschwäche** sein.

Wir helfen Ihnen kompetent, individuell und freundlich bei allen Arten von Venenleiden.

Bei uns erhalten Sie auch Kompressionsstrümpfe nach Maß und Stützstrümpfe als Reiseprophylaxe.

KOMMEN SIE  
IN UNSERER  
AKTIONSWOCHE  
ZUM VENEN-CHECK  
FÜR NUR 1 €  
PRO MESSUNG



### Frau Margit Kiessling

unsere Expertin zum Thema Kompressionsstrümpfe berät Sie gerne!

## Unsere Dauertiefpreise

SIE SPAREN  
33%<sup>2</sup>



**Gingium® intens 120mg**  
Filmtabletten – 120 Stück

**59,98€** LVP 89,99€<sup>1,3</sup>

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



**Bepanthen**  
Wund- und Heilsalbe  
Salbe – 100g

**9,98€** LVP 13,84€<sup>1,3</sup>

SIE SPAREN  
41%<sup>2</sup>



**Ibu-Lysinhexal 684 mg**  
Filmtabletten – 50 Stück

**9,98€** LVP 16,95€<sup>1,3</sup>

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

**Prostagutt® forte** **53,98€** LVP 69,98 €<sup>1,3</sup>  
Kapseln, 200 Stück

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

**Iberogast** **27,98€** LVP 38,25 €<sup>1,3</sup>  
Fluid, 100 ml Arzneimittel enthält 31,0 Vol.-% Alkohol

**Antistax Extra** **32,98€** LVP 44,99 €<sup>1,3</sup>  
Venentabletten, 90 Stück

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

**Aspirin plus C** **12,98€** LVP 16,99 €<sup>1,3</sup>  
Brausetabletten, 40 Stück

**Cetirizin Hexal bei Allergie** **17,98€** LVP 31,98 €<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.