



# GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe August 2023

Umfassende Informationen Ihrer:



Bahnhof-Apotheke  
Schwabach

St. Antonius-Apotheke  
Rednitzhembach

Apotheke An der Radrunde  
Nürnberg

Christophorus-Apotheke  
Wolkersdorf



Ihr Apotheker  
Rupert Mayer

Liebe Kundinnen und Kunden,

wer rastet, der rostet. Sicher kennen Sie diese Redewendung. Obwohl etwas abgegriffen, so steckt doch eine ganze Menge Wahrheit dahinter. Je älter wir werden, desto fitter und auch vitaler bleiben wir mit Bewegung: Der Kreislauf kommt in Schwung, die Gelenke bleiben beweglich und last but not least steigt unsere Stimmung gewaltig! Lesen Sie deshalb in dieser Ausgabe, welche Sportarten für Ihre Altersgruppe optimal sind.

Dabei kann es nicht verkehrt sein, bei Vorerkrankungen beim Arzt vorbeizuschauen und einen Gesundheitscheck zu machen. Einen wichtigen Check bieten WIR Ihnen an, in Ihrer Apotheke vor Ort: Unter bestimmten Voraussetzungen haben Sie Anspruch auf eine kostenlose Blutdruckbestimmung. Und zwar mit professioneller Dreifach-Messung nach den aktuellen Leitlinien. Fragen Sie uns einfach danach! Und noch eine gute Nachricht: Auch weitere Dienstleistungen bietet Ihnen unsere Apotheke an, auf die Sie je nach Vorerkrankung kostenfrei Anspruch haben. Fragen Sie uns!

Neben den Bewegungstipps lesen Sie noch viele interessante Themen hier, etwa zu Lebensmittelunverträglichkeiten oder -allergien, wie Sie diese erkennen und was dagegen hilft. Natürlich sind wir bei weiteren Fragen für Sie da.

Kommen Sie zu uns - wir beraten Sie gerne

Ihr Rupert Mayer  
und das gesamte Team

## INHALT

1 *Titelthema*

**SO ERHALTEN SIE  
IHRE MUSKELN IM  
ALTER**

2 *Artikel*

**WIEVIEL  
BEWEGUNG IM  
ALLTAG RICHTIG IST**

3 *Serie*

**LEBENSMITTEL-  
UNVERTRÄGLICH-  
KEITEN**

4 *Tipps des Monats*

**ENTSPANNUNG  
DARF AUCH IM  
PFLEGEALLTAG  
SEIN**

5 *Rezept-Tipp*

**GLUTENFREIES  
SAATENBROT**

*Titelthema*

## So erhalten Sie Ihre Muskeln im Alter

Viel Eiweiß und Bewegung helfen

Schon als junge Erwachsene bauen wir stetig Muskelmasse ab. Die Muskelkraft selbst nimmt sogar um vier Prozent jährlich ab. Doch Bewegung, Ernährung, Hormone und Entzündungsvorgänge im Körper spielen eine wichtige Rolle dabei, wie schnell dieser Prozess fortschreitet. **Wenn das altersgemäße Maß überschritten wird, stellt der Arzt die Diagnose Muskelschwund (Sarkopenie).**

Es gibt verschiedene Ursachen für die Muskelschwundkrankung. Der altersbedingte Muskelverlust macht sich oft durch ein allgemeines Schwächegefühl, einen langsameren Gang, Probleme beim Greifen oder häufige Stürze bemerkbar.

Fortsetzung auf Seite 2



## Angebot des Monats

**Fenistil KÜHL ROLL-ON**  
Gel - 8 ml (747,50 € / 1 L)

**5,98€** statt 8,22 € UVP<sup>3,4</sup>

Mehr Angebote finden Sie auf  
unserem Aktions-Blatt

*Ist es nur eine Modeerscheinung, eine Lebensmittelunverträglichkeit oder handelt es sich um eine Allergie? Diese Frage stellen sich viele Menschen, die bestimmte Lebensmittel schlecht vertragen und nach ihrem Verzehr an spezifischen Symptomen leiden. Oftmals führt kein Weg daran vorbei, den Arzt aufzusuchen, damit er eine Diagnose stellt.*

IM AUGUST:

## NAHRUNGSMITTELINTOLERANZ

Wer an Symptomen wie Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfällen leidet, sollte eher an eine Nahrungsmittelintoleranz denken. Diese können auch noch einige Stunden oder Tage nach dem Verzehr auftreten. Hier liegt eine Störung im Bereich des Dünndarms vor. Aufgrund von Enzymmangel oder wegen eines Mangels oder Defekts am sogenannten Transporter-Gen kann die Nahrung bei einer Intoleranz nicht richtig verwertet, oder aber nach dem „Aufschließen“ nicht ins Blut transportiert werden. Im Gegensatz zu Allergien werden kleine Mengen des kritischen Lebensmittels aber vertragen.

### ERNÄHRUNGSTAGEBUCH FÜHREN

Liegt ein Verdacht auf eine Intoleranz vor, sollte man ein Ernährungstagebuch führen. Das Lebensmittel und die nachfolgenden Beschwerden werden hier notiert. Danach meidet man eine Zeitlang die verdächtigen Lebensmittel, um zu sehen, ob eine Besserung eintritt.

### BEISPIELE

**Laktoseintoleranz:** Bestimmte Milchprodukte werden je nach Laktosemenge schlecht vertragen. Abhilfe können neben dem Verzicht auch Enzym-Präparate mit Lactase schaffen, wenn man sie direkt vor einer entsprechenden Mahlzeit einnimmt.

**Fructoseintoleranz:** Der Verzehr von Früchten oder Honig führt zu Darmbeschwerden. Häufig wird auch Sorbit nicht vertragen. Seltene Symptome sind Hautausschläge, Kopfschmerzen und Schweißausbrüche. Empfehlenswert ist hier der Verzicht auf das Nahrungsmittel.

**Lebensmittelallergie:** Bei einer Allergie kommt es zu einer sofortigen Reaktion des Immunsystems. Der Körper reagiert auf eine Substanz und bildet IgE-Antikörper. Symptome sind geschwollene Schleimhäute, tränende Augen, juckende Nase und Gaumen, Kurzatmigkeit, Übelkeit, Durchfall und Erbrechen. Es besteht auch die Gefahr von Kreislaufversagen, dem anaphylaktischen Schock. Die Reaktion erfolgt in der Regel gleich nach dem Verzehr. Kreuzallergien sind möglich.

Der Arzt kann durch Tests untersuchen, ob eine Allergie vorliegt. Anschließend sollte man das identifizierte Nahrungsmittel meiden.

Eine Sonderform ist die Zöliakie, welche eine Immunerkrankung ist.

Artikel

# Wieviel Bewegung im Alltag richtig ist

## SO BEUGEN SIE MIT SPORT KRANKHEITEN VOR

*Dass Sport und Bewegung gesund sind, weiß eigentlich jeder. Doch wieviel man sich in der jeweiligen Lebenssituation bewegen sollte, ist oft unklar. So benötigen Schwangere eine andere Form der Aktivität als Menschen ab 60 Jahren. Und Patienten mit Grunderkrankungen sollten mit ihrem Arzt absprechen, welche Sportart für sie am besten ist. Generell gilt: Für Sport ist man nie zu alt. Am besten wirkt eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining. Für den Muskelaufbau ist regelmäßiges Krafttraining besonders wichtig, besonders bei älteren Menschen. Die Muskelmasse kann innerhalb von 12 Monaten um 100 Prozent gestärkt werden.*

### ROTE UND WEISSE MUSKELFASERN UNTERSCHIEDEN

Muskeln setzen sich aus roten und weißen Muskelfasern zusammen. Die roten Muskeln können viel Sauerstoff aufnehmen, arbeiten ausdauernd und sind daher wichtig für den Ausdauersport. Man nennt sie auch langsame Fasern. Die weißen Fasern können auch ohne Sauerstoff Kraft gewinnen, aber nur für kurze Zeit. Sie ziehen sich schnell zusammen und werden daher auch schnelle Fasern genannt. Sie sind günstig für das Krafttraining. Ein untrainierter Mensch besitzt etwas weniger langsame als schnelle Fasern. Je nach Art des Trainings kann man eine Muskelfaserart jedoch auf bis zu 90 Prozent steigern. Nimmt die Muskelmasse allgemein ab, sinkt die körperliche Leistungsfähigkeit. Stoffwechselkrankheiten werden außerdem begünstigt.

### SCHWANGERE SOLLTEN SPORT TREIBEN

Schwangere sollten sich in Maßen körperlich bewegen. Besonders geeignet sind Gymnastik, Schwimmen, Joggen und Radfahren, da die Verletzungsgefahr hier geringer ist. Menschen mit Herzerkrankungen sollten ihren Arzt fragen, welche Sportart für sie geeignet ist. Herzsportgruppen können eine gute Möglichkeit sein, die Aktivität wieder aufzunehmen. Auch Krebspatienten wird ein ausgewogenes Ausdauer-, Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining empfohlen, beispielsweise Tai-Chi, Qigong oder Yoga.

### AB 50 VIEL AUSDAUERTRAINING ABSOLVIEREN

Ab dem 50. Lebensjahr sollte man sich um die gute Funktion des Herz-Kreislauf-Systems kümmern. Besonders Aus-

dauertraining wie Laufen, Radfahren, Schwimmen, Rudern oder Skilanglauf sind hierfür gut geeignet. Das Krafttraining sollte in diesem Alter bei etwa 65 Prozent der Maximalleistung liegen. Auch Koordinationstraining ist sinnvoll.

### KRAFTTRAINING AB 60 IST GESUND

Ab 60 Jahren wird aufgrund der schwindenden Muskelmasse Krafttraining immer wichtiger. Denn die schnellen weißen Muskelfasern nehmen ab. Damit verbunden reduziert sich die Fähigkeit zu schnellen, kraftvollen Bewegungen, z. B. beim Treppensteigen. Regelmäßiges Training mit unterschiedlicher Belastung wirkt sich positiv aus. Auch Ausdauer- und Koordinationstraining sollte auf dem Trainingsplan stehen.

### AB 70 HOHE BELASTUNGSSPITZEN VERMEIDEN

Ab 70 Jahren verzichtet man am besten auf Sport mit hoher Intensität und Gelenkbeanspruchung. Nordic Walking, Spaziergehen, Radfahren und Wandern sind eine gute Alternative. Krafttraining an Geräten kann durch Training mit Hanteln und Latexband ergänzt werden. Wichtig ist, dass man während des Sports spürt, dass der Muskel beansprucht wird. Empfehlenswert zum Erhalt der weißen Muskelfasern: 12 bis 15 Wiederholungen bei mittlerer Belastung, oder bis zu sechs Wiederholungen bei hoher Belastung. Wer untrainiert ist oder Vorerkrankungen hat, sollte den Beginn eines Sportprogramms durch einen Arzt beziehungsweise Check-Up absichern lassen.

### WER BRAUCHT WELCHEN SPORT?

#### Schwangere:

Gymnastik, Schwimmen, Radfahren, Joggen

#### Herzkranke:

Arzt befragen, ggf. Herzsportgruppen aufsuchen

#### Krebskranke:

Ausdauer-, Kraft-, Bewegungs- und Koordinationstraining, z. B. Tai-Chi, Qigong, Yoga.

#### Vorerkrankungen:

Arzt befragen.

#### Ab 50 Jahren:

Schwerpunkt Ausdauertraining, dazu Krafttraining und Koordinationstraining.

#### Ab 60 Jahren:

Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining.

#### Ab 70 Jahren:

Krafttraining, auch Hanteln und Latexband. Und moderates Ausdauertraining (Radfahren, Wandern etc.).





# So erhalten Sie Ihre Muskeln im Alter

## VIEL EIWEISS UND BEWEGUNG HELFEN



### HANDKRAFT UND AUFSTEHEN TESTEN

Der Arzt kann die Erkrankung durch einen Fragebogen und eine Bestimmung der Muskelmasse feststellen. Außerdem misst er die Handkraft und lässt den sogenannten Aufstehetest durchführen. Bleibt der Muskelschwund unbehandelt, kann er die Lebenserwartung ungünstig beeinflussen. Er erhöht außerdem das Risiko für Stürze und häufige Krankenhausaufenthalte, Herz-Kreislauferkrankungen und er begrenzt die Selbstständigkeit im Alter.

### HORMONE SPIELEN EINE ROLLE

Zum Erhalt und Aufbau der Muskulatur benötigt der Körper Eiweiß. Je älter man wird, umso schlechter funktioniert die Umwandlung von Eiweiß in

Muskelmasse. Senioren müssen daher mehr Eiweiß mit der Nahrung aufnehmen. Je mehr man sich bewegt, umso besser kann der Körper das Eiweiß in Muskelmasse umwandeln. Ist man einige Zeit bettlägerig, nimmt die Muskelmasse erheblich ab.

Auch Hormone können im Alter die Muskelmasse negativ beeinflussen. Denn der Estrogenrückgang bei Frauen sowie der sinkende Testosteronspiegel bei Männern erschweren den Muskelaufbau.

KRAFT TRAINIEREN  
UND EIWEISSREICH ESSEN

**Empfehlenswert ist die Kombination von Krafttraining und eiweißreicher Ernährung.**

**So kann man sogar in hohem Alter noch Muskelkraft aufbauen und Stürze vermeiden.**

Gesunde Senioren sollten täglich 1,2g Eiweiß pro Kilo Körpergewicht zuführen. Dies entspricht beispielsweise 250g Hähnchenbrust. Auch Fisch, Hülsenfrüchte, Nüsse, Eier und Milchprodukte sind gute Proteinlieferanten.

Zur Behandlung der Sarkopenie sind keine speziellen Medikamente zugelassen. Der Arzt kann Testosteron verordnen, wenn ein Mangel nachgewiesen wird. In bestimmten Fällen kann es ratsam sein, Zusatznahrung beispielsweise als Trinknahrung zu sich zu nehmen.

### Haben Sie Anzeichen von altersbedingtem Muskelschwund?

Fällt es Ihnen schwer, ...

... ein 5 kg-Gewicht zu tragen?  
Wie sehr?

... auf Zimmerebene umherzugehen? Wie sehr?

... vom Stuhl oder Bett aufzustehen? Wie sehr?

... eine Treppe mit zehn Stufen zu steigen? Wie sehr?

UND

Wie oft sind Sie im letzten Jahr gestürzt?

**Nehmen Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden in die Hand.**





# Entspannung darf auch im Pflegealltag sein

## Probieren Sie Fantasiereisen zum Anhören

*Pflegende Angehörige sind oft am Rande ihrer Kräfte. Ihr Pflegealltag führt dazu, dass sie außerhalb der Pflegeroutinen kaum noch eigenen Interessen nachgehen können. Sie fühlen sich erschöpft und ausgelaugt.*

### ONLINE-BERATUNG FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

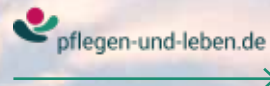
Ein gemeinnütziger Verein, Zentrum ÜBERLEBEN gemeinnützige GmbH Psychologische Online-Beratung pflegen-und-leben.de, bietet psychologische Online-Beratung für pflegende Angehörige an. Und rät dazu, sich auch einmal zu entspannen.

### REISEN SIE IM KOPF ANS MEER

Entspannungsübungen sind ein guter Anfang, um etwas für sich selbst zu tun.

Man findet hier

<https://www.pflegen-und-leben.de/strategien-hilfe/hoeren-und-entspannen>



... geführte Übungen zum Download, beispielsweise zu Atmung, Bodyscan und Achtsamkeit. Auch Fantasiereisen sind im Angebot. Diese führen unsere geistige Fantasie zu einem See, in den Wald, an den Strand, auf den Berg, in den Garten oder zu einem Wintertag. Hören Sie doch einmal hinein und entspannen Sie sich!



Ihre Selina Rätke  
PTA  
Bahnhof-Apotheke

### REZEPT-TIPP

# Einfach gemacht: Glutenfreies Saatenbrot Natürliche Zutaten und volle Protein-Power

#### ZUTATEN

- 100 g Sonnenblumenkerne
- 100 g Kürbiskerne
- 100 g Sesam
- 100 g (frisch) geschrotete Leinsamen
- 100 g Mandeln
- 100 g Walnüsse
- 100 g Chiasamen
- 75 ml Olivenöl
- 2 TL Meersalz
- 5 Eier

**FREESTYLE TIPP (optional)**  
wer mag, kann noch etwas glutenfreie Haferflocken hinzugeben.

#### ZUBEREITUNG

**Ofen vorheizen** und eine Kastenform mit Backpapier auslegen.



**50-60 Minuten backen.**

**Mandeln & Walnüsse** bei Bedarf grob hacken und mit den **Saaten** und **Samen** sowie dem **ÖL** und **Salz** in einer großen Schüssel mischen. **Eier** aufschlagen und mit einem Kochlöffel unterheben.

Behalte es dabei im Auge, falls es oben vorzeitig zu dunkel wird, lege ein Blatt Backpapier darüber. Nach dem Backen das Brot etwas abkühlen lassen und mit dem Backpapier aus der Form heben und auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.

Den Teig gleichmäßig in die Backform streichen.

In einem luftdichten Behälter hält es sich im Kühlschrank einige Tage.



**St.-Antonius-Apotheke**  
Apothekerin Cornelia Sannwald  
Bahnhofstr. 13 b  
91126 Rednitzhembach  
Tel. 09122 - 740 22  
Fax 09122 - 611 37

**Apotheke An der Radrunde**  
Apotheker Ralf Böhner  
An der Radrunde 144  
90455 Nürnberg  
Tel. 0911 - 817 888 3  
Fax 0911 - 817 888 4

**Bahnhof-Apotheke Schwabach**  
Apotheker Rupert Mayer e.K.  
Bahnhofstraße 33-35  
91126 Schwabach  
Tel. 09122 - 55 80  
Fax 09122 - 51 80

**Christophorus-Apotheke**  
Apothekerin Simone Erdtmann  
Wolkersdorfer Hauptstr. 42  
91126 Wolkersdorf  
Tel. 0911 - 63 55 38  
Fax 0911 - 63 701 39



regional online einkaufen  
In unserem Online Shop



[shop.meineapothekevorort.de](http://shop.meineapothekevorort.de)

Impressum © Copyright/Herausgeber: apodirekt GmbH, Rednitz-hembach. 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. - 31.08.2023



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

**Fenistil KÜHL ROLL-ON**  
Gel – 8 ml (747,50 €/1 kg)  
**5,98 €** statt 8,22 € UVP<sup>3,4</sup>



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

**remifemin<sup>®</sup> plus Johanniskraut**  
Filmtabletten – 100 Stück  
**26,98 €** statt 34,69 € LVP<sup>1,3</sup>



**SIE SPAREN 20%**<sup>2</sup>

**Soventol<sup>®</sup> HydroCortison Acetat 0,5%**  
Creme – 15 g (532,00 €/1 kg)  
**7,98 €** statt 9,97 € LVP<sup>1,3</sup>



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

**Voltaren<sup>®</sup> Dolo 25 mg**  
Tabletten – 20 Stück  
**8,98 €** statt 11,57 € LVP<sup>1,3</sup>  
Bei Schmerzen und Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben!



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

**Calcium-Sandoz<sup>®</sup> Sun**  
Brausetabletten – 20 Stück  
**7,98 €** statt 10,38 € UVP<sup>3,4</sup>



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

**Sagella<sup>®</sup> poligyn**  
Lotion – 100 ml (54,80 €/1 L)  
**5,48 €** statt 7,39 € UVP<sup>3,4</sup>



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

**Aciclovir-ratiopharm<sup>®</sup>**  
Lippenherpescreme – 2 g (1.990,00 €/1 kg)  
**3,98 €** statt 5,25 € LVP<sup>1,3</sup>



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

**Vitamin B-Komplex-ratiopharm<sup>®</sup>**  
Hartkapseln – 60 Stück  
**16,98 €** statt 21,95 € UVP<sup>3,4</sup>



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

**Traumeel<sup>®</sup> S**  
Creme – 100 g (119,80 €/1 kg)  
**11,98 €** statt 15,97 € 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. 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.-31.08.2023** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Pro Person nur ein Gutschein.



# Natürlich erfrischend!

Großer Eistee-Aktionstag  
hier in Ihrer Phytothek®



Jetzt mitmachen und  
**GRATIS**  
Henkelglas sichern!

\*nur solange der Vorrat reicht

## Eistee mischen mit natürlichen Gewürzmischungen

Mischen Sie verschiedene Kräuter für Ihr Eistee-Gewürz und erhalten Sie dazu ein Gratis-Henkelglas. Wir freuen uns auf Sie!

**Di. 15.08.** In Ihrer St. Antonius-Apotheke,  
Bahnhofstr. 13b,  
91126 Rednitzhembach

Quelle Abbildung: © Bionorica

**Phytothek®**  
Kompetenzapotheke für pflanzliche Therapie

## Unsere Dauertiefpreise



**Cetirizin-ratiopharm®** 10mg  
Filmtabletten - 100 Stück

**22,98€** LVP 37,66 €<sup>1,3</sup>



**Magnesium Verla®** N  
Dragees - 200 Stück

**12,98€** LVP 17,59 €<sup>1,3</sup>



**Crataegutt®** 450mg  
Herz-Kreislauf-Tabletten - 200 Stk.

**55,98€** UVP 71,90€<sup>3,4</sup>

**GeloMyrtol® forte** 33,98€ LVP 45,20 €<sup>1,3</sup>  
Kapseln, 100 Stück

**Bepanthen®** Wund- und Heil- 12,98€ LVP 18,98 €<sup>1,3</sup>  
Salbe, 100 g 129,80 €/1 kg

**Gingium® 120 mg** 59,98€ LVP 96,89 €<sup>1,3</sup>  
Filmtabletten, 120 Stück

**Ibu-Lysin ratiopharm 400mg\*** 11,98€ LVP 20,88 €<sup>1,3</sup>  
Filmtabletten, 50 Stück

**Antistax® extra** 38,98€ LVP 52,97 €<sup>1,3</sup>  
Venentabletten, 90 Stück

**Prostagutt® duo** 63,98€ LVP 82,95 €<sup>1,3</sup>  
Kapseln, 200 Stück

**orthomol chondroplus** 52,98€ UVP 67,99 €<sup>3,4</sup>  
Kombipackung, 1 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. 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.

\* Bei Schmerzen und Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben!