



GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Juli 2019

Umfassende Informationen Ihrer:



Bahnhof-Apotheke
Schwabach

St. Antonius-Apotheke
Rednitzhembach

Apotheke An der Radrunde
Nürnberg

Christophorus-Apotheke
Wolkersdorf



Ihr Apotheker
Rupert Mayer

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

Sommer, Sonne, Baden, Urlaub – was gibt es Schöneres, als diese traumhafte Jahreszeit in vollen Zügen zu genießen? Kritisch wird's erst, wenn man sich zu lange ungeschützt der Sonne und der Hitze aussetzt. Denn das kann unangenehme Folgen haben.

Für unseren Körper sind Hochsommer und Hitze eine starke Belastung. Vor allem Kinder, betagte Menschen und chronisch Kranke haben jetzt häufiger Beschwerden. Auch Sportler sollten jetzt umdenken und Outdoor-Sport besser am frühen Morgen betreiben, wenn es noch frischer ist. Denken Sie immer an eine Kopfbedeckung, gerade bei Kindern! Sie schützt vor einem Sonnenstich, der bei zu viel Sonneneinstrahlung auf Kopf und Nacken auftreten kann (durch die intensive Sonne können die Hirnhäute gereizt werden – Kopfschmerzen, Unruhe, Erbrechen oder Bewusstseinsstörungen sind die Folge). Trinken Sie regelmäßig über den Tag verteilt und achten Sie auch auf ältere Mitmenschen. Denn deren Durstgefühl lässt mitunter nach. Empfehlenswert sind ungesüßte (Früchte-)Tees, Fruchtsaftschorlen und natürlich Mineralwasser.

Auch die Haut möchte gut geschützt sein. Denken Sie daher an Sonnencremes, die es mittlerweile in vielen Formen gibt: fettfreie Gels, Lotionen mit Repair-Wirkstoffen oder Liposomen, oder besonders wasserfeste Sprays oder Cremes. Gerade Kinder lieben Sprays: Da gibt's kein langes Schmieren und Warten, wenn die Wasserrutsche ruft.

Möchten Sie weitere Infos? Fragen Sie uns – wir in Ihrer Apotheke beraten Sie gerne!
Einen schönen Juli wünscht Ihnen

Ihr Rupert Mayer
und das gesamte Team

Inhalt

1 *Titelthema*

**WENN DIE SONNE
STICHT**

2 *Artikel*

**DEN ALLTAG GUT
BEWÄLTIGEN MIT
BLASENKREBS**

3 *Serie*

**SERIE:
HOMÖOPATHISCHE
HAUSAPOTHEKE**

4 *Tipp des Monats*

**ARTHROSE –
SCHON EIN WENIG
BEWEGUNG HILFT**

5 *Gewinnspiel*

**NÜRNBERGER
TIERGARTEN**

Titelthema

WENN DIE SONNE STICHT

Erste Hilfe bei Hitzschlag, Hitzeerschöpfung & Sonnenstich



Wie erkennt man die Symptome?

DIE SONNE BRENNT, DAS LICHT FLIMMERT, KEIN SCHATTEN IN SICHT ...

Wer kennt das nicht, sei es im Urlaub, sei es in heimischen Gefilden auf einer Sommerwanderung: Fast jeder hatte schon einmal Symptome einer Hitzeerschöpfung, doch ab wann wird es gefährlich? Und wie kann man vorbeugen?

Fortsetzung auf Seite 2



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

Angebot des Monats

Ibu-LysinHEXAL 684 mg
Filmtabletten – 20 Stück

4,48€ statt 9,97€ LVP^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt



Homöopathische Hausapotheke

Dieses Jahr stellen wir Ihnen eine Reihe interessanter homöopathischer Arzneimittel für Ihre Hausapotheke vor, deren Inhaltsstoffe Sie in Fertigprodukten in der Apotheke beziehen können. Fragen Sie uns einfach nach den Darreichungsformen.

Wir beraten Sie gerne.

APIS DIE HONIGBIENE



ANWENDUNG

- Insektenstiche, z. B. Biene, Wespe
- Stechende Schmerzen
- Entzündungen der Haut und Schleimhäute
- Gelenkschmerzen
- Harnwegsinfekte
- Halsschmerzen
- Sonnenbrand

APIS MELLIFICA, die Honigbiene, kommt weltweit vor. Sie wird mit dem ganzen Körper und dem Gift zur Herstellung der Urtinktur verwendet und anschließend homöopathisch aufbereitet. Apis ist die Arznei für alle akuten Entzündungszustände mit deutlicher Schwellung.

✓ WIRKWEISE IN HOMÖOPATHISCHEN ARZNEIMITTELN

- Schmerzlindernd
- Entzündungshemmend
- Beruhigend
- Abschwellend

📦 ERHÄLTlich ALS

- Globuli
- Tabletten
- Tropfen

Zur richtigen Dosierung fragen Sie bitte in Ihrer Apotheke nach.

HINWEIS Tritt nach zwei bis fünf Tagen keine Besserung ein, sollte man den Arzt aufsuchen. Bei hohem Fieber sollte man sofort den Arzt aufsuchen.

Den Alltag gut bewältigen mit BLASENKREBS

Zusammenarbeit aller Ärzte ist wichtig

Harnblasenkrebs tritt in der Regel im höheren Alter auf, wobei Männer häufiger betroffen sind als Frauen. Typische Symptome, die aber auch auf gutartige Erkrankungen hinweisen können, sind Blut im Urin, Braunfärbung des Urins, häufiger Harndrang mit nachfolgend geringer Harnblasenentleerung sowie Blasenkrämpfe. In den meisten Fällen geht der Tumor von der Blasen-schleimhaut aus. Bei fortgeschrittenen Tumoren kann es zu Schmerzen in den Flanken und Knochenschmerzen kommen. Auch können die Lymphknoten vergrößert sein und es kann Lymphstauung eintreten.

Berufskrankheit in der Textilbranche

Ein hohes Risiko für Blasenkrebs haben Raucher. Außerdem ist Blasenkrebs in einigen Berufsbranchen als Berufskrankheit anerkannt, besonders in der Textil-, Farb- sowie chemischen Industrie. Auch bestimmte Medikamente sowie eine schon länger zurückliegende Strahlentherapie im Beckenbereich können Risikofaktoren sein. Chronische Schädigungen der Blaseschleimhaut, z. B. durch eine chronische Blasenentzündung oder durch einen Katheter, können das Risiko ebenfalls erhöhen.

Umstellung des Alltags nach der OP

Ärzte unterscheiden zwischen einem oberflächlichen Karzinom und einem Krebs, der in die Muskelschicht vorgedrungen ist. Je nach Diagnose kann das Harnblasenkarzinom mit einer OP, meist in Verbindung mit der Gabe von Medikamenten (Chemotherapeutika oder Immunmodulatoren), behandelt werden. Auch eine Strahlentherapie kann zum Einsatz kommen. Die bemerkbaren Auswirkungen der operativen Behandlung liegen sowohl im medizinischen wie auch psychosozialen Bereich und Patienten müssen lernen, mit der Umstellung ihrer bisherigen Lebensweise zurechtzukommen. Hierzu ist eine gute Zusammenarbeit aller beteiligten Ärzte wichtig.

Mit „Bauchpresse“ Wasser lassen

Manche Patienten müssen nach einer Operation mit einer Ersatzblase, der sogenannten Neoblase, leben. Hier ist ein Neu-Erlernen der Vorgehensweise beim Wasserlassen nötig, da man statt einer vollen Blase ein Druckgefühl im Unterbauch verspürt. Man entleert die Blase, indem man auf den Bauch drückt, später erlernt man die sogenannte „Bauchpresse“. In anderen Fällen erhalten Patienten einen so-

nannten Ileum-Conduit, bei dem ein operativ entnommenes Stück Dünndarm als Reservoir an die geöffnete Bauchdecke angeschlossen wird. Hier wird ein Urinbeutel befestigt und hier hinein erfolgt die Blasenentleerung.

Nachsorge auch im psychosozialen Bereich

Die umfassende Nachsorge nach einer Blasenkrebs-Therapie ist wichtig. Bei Patienten mit Neoblase kann es zu einer Übersäuerung des Blutes beziehungsweise veränderten Blutwerten kommen. Eine regelmäßige Kontrolle ist deshalb notwendig. Da es nach einer Operation meist ein erhöhtes Risiko für Harnsteine gibt, ist eine ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit besonders wichtig. Verdauungsstörungen, Probleme mit Körperwahrnehmung sowie Sexualität und auch psychische Probleme können auftreten. Unerlässlich ist bei der Nachsorge eine abgestimmte Zusammenarbeit von Hausarzt, Onkologe, Urologe und gegebenenfalls Frauenarzt beziehungsweise auch eine psychosoziale Betreuung und Ernährungsberatung. Der Besuch einer Selbsthilfegruppe kann ebenfalls empfehlenswert sein.



PATIENTEN-BROSCHÜRE

zum Download:
(ohne Leerzeichen eingeben)

[www.krebshilfe.de/
infomaterial/
Blaue_Ratgeber/
Blasenkrebs_BlaueRatgeber_
DeutscheKrebshilfe.pdf](http://www.krebshilfe.de/infomaterial/Blaue_Ratgeber/Blasenkrebs_BlaueRatgeber_DeutscheKrebshilfe.pdf)

INFORMATIONEN

rund um das Thema Blasenkrebs kann man sich hier einholen:

[www.krebsinformations-
dienst.de/tumorarten/
harnblasenkrebs/
index.php](http://www.krebsinformationsdienst.de/tumorarten/harnblasenkrebs/index.php)

WENN DIE SONNE STICHT

ERSTE HILFE
bei Hitzschlag,
Hitzeerschöpfung
und Sonnenstich

WANN SPRICHT MAN VON

HITZSCHLAG?

Bei heißen Temperaturen verlagert der Körper einen großen Teil seines Blutvolumens in die Haut. Die Wärme aus dem Körperinneren wird nach außen transportiert und über den Schweiß abgegeben. Bei sehr hohen Außentemperaturen und gleichzeitiger körperlicher Anstrengung befindet sich sehr viel Blut in der Haut und der Venendruck und Pulsschlag steigen an.

Kann der Körper sich durch die Schweißproduktion nicht genug abkühlen, entsteht ein Wärmestau. Die Körpertemperatur kann auf mehr als 40° steigen und ein lebensbedrohlicher Hitzschlag kann eintreten.

TYPISCHE SYMPTOME:

Schneller Pulsschlag, erniedrigter Blutdruck, heiße und trockene Haut, Krämpfe, Halluzinationen, Bewusstseinsstörungen. Im Gehirn kann sich Wasser einlagern. Lebensgefährliche Hirnödeme mit Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen und Bewusstlosigkeit, oder aber Müdigkeit sind möglich.

NOTFALLMASSNAHMEN:

- ✓ **Notarzt verständigen** ✓ **Betroffenen aus der Sonne** und an einen schattigen Ort oder in einen klimatisierten Raum bringen.
- ✓ **Enge Kleidung lockern** oder entfernen,
- ✓ **Hals und Achseln kühlen** (z. B. mit Wasser spritzen oder Luft zufächeln). ✓ **Feuchte Tücher** können den Körper kühlen (nicht großflächig damit abdecken, um die Hitze nicht zu verstärken).
- ✓ Der Betroffene sollte **selbst trinken**, am besten Mineralwasser oder Fruchtschorle.

- ✓ Eine für ihn **angenehme Lagerung** ist empfehlenswert (Füße hochlegen ist kein Muss).
- ✓ **Bei Bewusstlosigkeit: In die stabile Seitenlage bringen.**

VORBEUGUNG:

Senioren, chronisch Kranke und kleine Kinder sind besonders gefährdet. Daher gilt: Kopfbedeckung tragen, immer genug Wasser, Tee oder Apfelschorle (isotonisch) mit- und zu sich nehmen. Keinen Alkohol trinken (im Fall des Falles zusätzlich viel Wasser trinken). Nicht zu kalte Getränke wählen, Innenräume nicht zu stark abkühlen. Leichte Kleidung tragen. Generell können bestimmte Medikamente dazu führen, dass Hitze schlechter vertragen wird. Dies sind Diuretika, H1-Antihistaminika, Neuroleptika, Antihypertonika, trizyklische Antidepressiva sowie Medikamente, bei denen Wassermangel eine Rolle für die Wirkweise spielt, z. B. Metformin.

WIE KANN
MAN EINE

HITZE- ERSCHÖPFUNG

ERKENNEN?

Extremer Flüssigkeits- und Elektrolytverlust durch sehr starkes Schwitzen, oft kombiniert mit zu wenig Flüssigkeitsaufnahme, kann eine Hitzeerschöpfung begünstigen. Das dickflüssige Blut fließt langsamer durch die Gefäße.

TYPISCHE SYMPTOME:

Schwäche, Blässe, Schwindel, Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen. Flache und schnelle Atmung, Herzrasen. Die Körpertemperatur steigt dabei aber nicht an.

Hier ist es wichtig, den Flüssigkeits- und Elektrolytverlust rasch wieder auszugleichen, damit er sich nicht weiter zum Hitzschlag weiterentwickelt.



NOTFALLMASSNAHMEN:

- ✓ **Elektrolytische Getränke** wie Mineralwasser, Saftschorlen oder isotonische Sport-Drinks zu sich nehmen.
- ✓ **Bei Verschlechterung Notarzt rufen.**

VORBEUGUNG:

Die Vorbeugemaßnahmen sind dieselben wie für Hitzschlag. Besonders wichtig ist die regelmäßige, ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit.

WAS PASSIERT BEIM

SONNENSTICH?

Starke Sonneneinstrahlung erwärmt über längere Zeit das Gehirn, so dass die Hirnhäute gereizt werden.

Wenn das Gehirn sich ausdehnt und anschwillt, kann es zu einem Gehirnödem kommen. Besonders gefährdet sind Senioren mit wenig Haaren sowie Kleinkinder mit dünner Schädeldecke.

TYPISCHE SYMPTOME:

Stark geröteter Kopf, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Schwindel, Fieber, steifer Nacken. Die Körpertemperatur ist nicht erhöht und die Haut am Körper ist weder gerötet noch heiß. Achtung: Diese Anzeichen können auch erst abends nach einem langen Tag in der Sonne auftreten.

NOTFALLMASSNAHMEN:

- Ähnlich wie beim Hitzschlag sollte man
- ✓ **Betroffene sofort in den Schatten oder einen kühlen Raum** bringen und mit Flüssigkeit versorgen. ✓ Eine **Lagerung mit erhöhtem Oberkörper** ist empfehlenswert.

- ✓ **Man kann kühle feuchte Tücher um den Kopf wickeln.**

VORBEUGUNG:

Schon vor dem Urlaub kann man den Körper durch Saunabesuche an ein warmes, schwüles Klima gewöhnen. Denn durch Gewöhnung kann der Körper körpereigene Kühlungsmechanismen besser nutzen. So „trainierte“ Menschen schwitzen dann eher und mehr, was günstig ist. Ihr Schweiß enthält auch weniger Natriumchlorid, was gut für den Elektrolythaushalt ist. Chronisch Kranke sollten vor einem Saunabesuch jedoch erst ihren Hausarzt fragen.

GENERELL WICHTIG: Lassen Sie Kinder beziehungsweise hilflose Personen und Haustiere NIEMALS BEI HOHEN TEMPERATUREN IM AUTO ZURÜCK, auch nicht bei geöffnetem Fenster. Die Innentemperaturen in Autos erreichen nach kurzer Zeit lebensgefährliche Höhen.

Schon ein wenig Bewegung hilft

TIPPS BEI ARTHROSE



Arthrose ist die häufigste Gelenkerkrankung. Hände, Knie, Hüfte, aber auch Schultergelenke und mehr sind betroffen. Arthrose erkennt man daran, dass man sich am Beginn einer Bewegung aus der Ruhelage heraus erst steif fühlt und einen Schmerz bemerkt, der nach einigen Minuten etwas nachlässt. **AUCH WENN BETROFFENE ES KAUM GLAUBEN KÖNNEN: NUR BEWEGUNG KANN BEI ARTHROSE DABEI HELFEN, DEN SCHMERZ ZU LINDERN.** Und zwar moderate Bewegung wie Schwimmen, Fahrradfahren oder Walken. Wem das zu viel erscheint, der sollte sich trotzdem unbedingt viel im Alltag bewegen. Denn eine kräftigere Muskulatur entlastet das Gelenk. Bewegung hilft auch dabei, mehr notwendige Gelenkschmiere zu produzieren, die den Gelenkknorpel gesund erhält.

Gelenkknorpel federt Stöße ab

Im Alltag werden unsere Gelenke durch den Gelenkknorpel geschützt, der plötzliche Bewegungen abpuffert. Der Gelenkknorpel wiederum wird durch die Gelenkflüssigkeit, die die Gelenkinnenhaut durch Bewegung selbst produziert, gesund erhalten. Durch Fehlhaltungen, Übergewicht oder angeborene Deformationen kann der Knorpel verletzt werden. Im Alter kann er zudem oft nicht mehr optimal versorgt werden, so dass er verschleißt. Durch die Abnahme des Knorpelmaterials reiben die darunter liegenden Knochenflächen aufeinander. Knorpelteile können sich ablösen und die Gelenkinnenhaut reizen. Durch die

vermehrte Produktion von Gelenkflüssigkeit kommt es zur Entzündung und oft zu einer schmerzhaften Schwellung. Auch die Reibung verursacht Schmerzen.

Bei chronischen Schmerzen hilft nur Bewegung

Im Akutfall helfen Entlastung, Schmerzmedikamente und je nach Problematik Wärme- oder Kälteanwendungen. Bei chronischen Schmerzen empfiehlt sich jedoch eine fortdauernde Bewegung im Alltag – trotz Schmerzen. Die Arthrose wird dadurch nicht verschwinden, aber durch die Produktion von Gelenkflüssigkeit und den Aufbau der Muskeln werden die Symptome besser. Der Orthopäde ist

erster Ansprechpartner, oft gefolgt vom Physiotherapeuten. Ein Gang ins Fitnessstudio mit ausreichend sportmedizinischer Beratung ist langfristig meist das beste Mittel, um die Schmerzen in den Griff zu bekommen.



Ihre Johanna Strohhofer
PTA



Tiergarten Nürnberg – DER LANDSCHAFTSZOO



Der Tiergarten Nürnberg ist ein ganz besonderes Ausflugsziel. Unzählige große und kleine Tiere und eine von Felsen und Wald geprägte Landschaft machen einen Besuch zu einem interessanten, erholsamen und spannenden Erlebnis. Immer wieder toll im Tiergarten Nürnberg sind die Giraffen, Zebras, Kängurus, Eisbären, Pinguine oder Erdmännchen. Und es gibt noch jede Menge weiterer Lieblingstiere zu entdecken. Kennen Sie Takins oder wissen Sie, was ein Schabrackentapir ist?

Der Tiergarten Nürnberg ist einer von zwei deutschen Zoos, in denen Delphine gehalten werden. Seit 2011 hat er mit der Delphinlagune die einzige Freianlage für diese Meeressäugtiere in Deutschland. Hier kommen die Tiere ganz nah an die Besucher heran und lassen sich auch durch eine riesige Unterwasser-Panoramasscheibe betrachten. Schon mal eine Seekuh beobachtet?

Dann ab ins tropisch-warme Manatihaus mit seinen bunten Schmetterlingen, Fischen und vielen anderen Dschungeltieren in einer üppig wuchernden Pflanzenwelt. **Auch etwas ganz Besonderes ist das Wüstenhaus. Besucher und Tiere befinden sich zugleich in einem großen, begehbaren Terrarium, indem sich typische Wüstenbewohner wie Geckos, Agamen oder Fette Sandratten tummeln.**

Der Tiergarten ist echtes Familienziel. Im Kinderzoo können Kinder auf „Tuchföhlung“ mit Tieren gehen. Und sie können sich nach Herzenslust auf dem riesigen Spielplatz austoben. Mit der Kleinbahn „Kleiner Adler“ geht es dann zurück zum Ausgang. Jeder darf sein eigenes Vesper mitbringen und ist herzlich eingeladen an einem der vielen Picknickplätze zu verweilen. **Viele weitere Informationen unter www.tiergarten.nuernberg.de**



GEWINNSPIEL

Einsendeschluss
ist der 03.08.2019

Gewinnen Sie einen unvergesslichen und erlebnisreichen Tag in diesem wunderschönen und modernen Tiergarten. Beantworten Sie hierzu folgende Frage:
Wo im Nürnberger Tiergarten kann man Schmetterlinge bewundern?

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir je eine Familienkarte pro Apotheke. Antwort einfach auf eine Postkarte schreiben, Namen, Adresse + Telefonnummer nicht vergessen und an eine unserer vier Apotheken (Adressen finden Sie gleich hier unten) senden.

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



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.



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

Unsere Monatsangebote

gültig vom 01. - 31.07.2019



SIE SPAREN 30%²

Lorano akut
Antiallergikum
HEXAL

Filmtabletten – 20 Stück
5,98€ statt 8,50€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN 26%²

Fenistil Gel

Gel – 30g (19,93€/100g)
5,98€ statt 8,09€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN 25%²

Vapriano 100 mg
Gegen akuten Durchfall

Kapseln – 10 Stück
7,48€ statt 9,97€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN 24%²

Diclo-ratiopharm Schmerzgel

Gel – 100g (8,98€/100g)
8,98€ statt 11,80€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN 24%²

ANTI BRUMM forte

Pumpzerstäuber – 75ml (10,64€/100ml)
7,98€ statt 10,50€ UVP^{3,4}



SIE SPAREN 22%²

Artelac Splash EDO

Augentropfen – 10 x 0,5ml (129,60€/100ml)
6,48€ statt 8,29€ UVP^{3,4}



SIE SPAREN 55%²

Ibu-LysinHEXAL 684 mg

Filmtabletten – 20 Stück
4,48€ statt 9,97€ LVP^{1,3}

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



SIE SPAREN 31%²

MometaHEXAL Heuschnupfenspray

Nasenspray – 10g (78,90€/100g)
7,98€ statt 11,60€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN 24%²

Tromcardin Complex

Tabletten – 120 Stück
18,98€ statt 24,95€ UVP^{3,4}

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.-31.07.2019** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Pro Person nur ein Gutschein.

Unsere Termine IM JULI

Müde Beine? Schwere Beine?

Lassen Sie ihren persönlichen, aktuellen Stand einschätzen!

Wir nutzen die hochmoderne Licht-Reflexions-Rheographie zur Messung Ihrer Venenfunktion und beraten Sie umfassend und individuell. Bei uns finden Sie das Rundum-Paket für Ihre Beine.



VENENMESS-AKTIONSWOCHEN

08.07. bis 12.07.2019

Bahnhof Apotheke

Bahnhofstr. 33-35, 91126 Schwabach

Bitte vereinbaren Sie Ihren Termin unter:

Tel.: 09122 5580

Kosten: 5,00 € – Anrechnung beim Kauf eines Venenproduktes

Mit MeridianGymnastik wieder Energie in den Körper bringen

MeridianGymnastik eignet sich sehr zur Selbstbehandlung. Frau Annette Wild zeigt Ihnen leicht verständliche Übungen, die auch für ältere Menschen bestens geeignet sind, um sich fit und vital zu halten. **Eine sanfte und belebende Gymnastik, der Stoffwechsel und die Durchblutung werden angeregt. Die Körperhaltung und -beweglichkeit können sich verbessern.**

Die Übungen werden im Stehen oder Sitzen ausgeführt und können überall gemacht werden. Die MeridianGymnastik kann bei regelmäßiger Anwendung der Übungssequenzen hilfreich sein für Ihre Fitness, Beweglichkeit und Energie.

Der Kurs besteht aus 4 zusammenhängenden Terminen.



KURS

Ich freue mich auf Sie!
Ihre Annette Wild

KURS-TERMINE

15.07. / 22.07. / 29.07. / 05.08.2019

jeweils von 19:00 bis 20:00 Uhr

Gesundheitszentrum, St. Antonius Apotheke

Bahnhofstr. 13b, 91126 Rednitzhembach

Anmeldung: Unter der Tel. 09122 144022

oder unter

www.ganzheitliches-institut-celandra.de

Kursgebühr: 44,00 € inkl. Materialkosten

Bitte bringen Sie Mineralwasser und warme Socken mit.

Gesichtspflege

von der Reinigung bis zur individuellen Creme

Sie haben Fragen zur Gesichtspflege oder zu Ihrem Hauttyp?

Frau Kathleen Lorenz, unsere Kosmetikerin und Visagistin aus der Bahnhof Apotheke berät Sie umfassend und individuell. Nutzen Sie die Gelegenheit und testen Sie unsere hauseigene Kosmetikserie "Meine Apotheke vor Ort" nach Herzenslust.



WORKSHOP

Ich freue mich auf Sie!
Ihre Kathleen Lorenz

WORKSHOP

12.07.2019 18:00 Uhr

Seminarraum der Bahnhof Apotheke

Bahnhofstr. 35, 1. Stock 91126 Schwabach

Unsere Dauertiefpreise

SIE SPAREN
37%²



Gingium® 120 mg

Filmtabletten – 120 Stück

59,98€ LVP 94,97€^{1,3}

SIE SPAREN
27%²



Prostagutt® forte

Kapseln – 200 Stück

53,98€ LVP 73,49€^{1,3}

SIE SPAREN
42%²



Cetirizin Hexal bei Allergie

Filmtabletten – 100 Stück

19,98€ LVP 34,45€^{1,3}

Magnesium Verla N 9,98 € LVP 15,60 €^{1,3}
Dragees, 200 Stück

Crataegutt 450 mg 49,98 € UVP 64,97 €^{3,4}
Herz-Kreislauf-Tabletten, 200 Stück

Antistax extra 32,98 € LVP 44,99 €^{1,3}
Venentabletten, 90 Stück

Ibu-LysinHEXAL 684 mg* 11,98 € LVP 19,90 €^{1,3}
Filmtabletten, 50 Stück

Bepanthen Wund- und 11,98 € LVP 14,99 €^{1,3}
Heilsalbe, 100 g

Orthomol arthroplus 49,98 € UVP 66,95 €^{3,4}
Granulat/Kapseln, 30 Stück

Ciclopoli gegen Nagelpilz 32,98 € LVP 43,90 €^{1,3}
Nagellack, 6,6 ml

Aspirin plus C* 13,98 € LVP 17,98 €^{1,3}
Brausetabletten, 40 Stück

Iberogast 29,98 € LVP 38,63 €^{1,3}
Fluid, 100 ml
29,98 €/100 ml
Arzneimittel enthält 31,0 Vol.-% Alkohol

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

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