



# GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe November 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,

Sie halten gerade die neueste Ausgabe unseres Gesundheitsmagazins in den Händen. Dieses Mal geht es um die vielfältigen Leistungen und Services Ihrer Apotheke, die immer passgenau auf Ihre persönliche Situation abgestimmt sind. Denn jeder Mensch ist einzigartig. Und genau deswegen sorgen wir jeden Tag dafür, Sie individuell und kompetent zu beraten.

Ein gutes Beispiel für maßgeschneiderte Leistungen sind Salben und Cremes, die nicht fertig in der Tube erhältlich sind. Hautärzte verordnen, welche Inhaltsstoffe Ihre Creme enthält. Und wir in Ihrer Apotheke fertigen diese Creme dann eigen und nur für Sie an.

Maßgeschneiderten Service bieten wir – im wahrsten Sinn des Wortes – auch bei medizinischen Kompressionsstrümpfen an: Sie kommen meist nicht von der Stange. Vielmehr vermessen speziell ausgebildete Mitarbeiterinnen das jeweilige Bein, und nach diesen Maßen wird der Strumpf passgenau hergestellt.

Aber bedenken Sie umgekehrt: Ein Medikamenten-Beipackzettel kann leider nicht auf jeden einzelnen Menschen "eingehen". Zum Beispiel: Passt das Arzneimittel gegen Erkältung zu den verschiedenen Medikamenten, die bereits eingenommen werden? Muss die Dosierung angepasst werden, damit alles weiterhin verträglich bleibt? Können die Tabletten ganz praktisch auf einmal geschluckt werden? Das "weiß" kein Beipackzettel – aber wir in Ihrer Apotheke schon! Fragen Sie uns, wir beraten Sie gerne!

Einen schönen November wünscht Ihnen,

Ihr Rupert Mayer  
und das gesamte Team

## Inhalt

- 1 *Titelthema*  
**EINE SACHE FÜR DIE PROFIS**
- 2 *Artikel*  
**IHR 1x1 ZUM DURCHATMEN**
- 3 *Serie*  
**AUSFLUG IN DIE HOMÖOPATHIE**
- 4 *Tipp des Monats*  
**WENN DIE MAHLZEIT WEHTUT**
- 5 *Frage des Monats*  
**WER LIEST, LEBT LÄNGER ... STIMMT DAS?**

Titelthema

## Eine Sache für die Profis

### AKNE NICHT SELBST BEHANDELN

Besonders in der Pubertät quälen sich Jugendliche oft durch Phasen sichtbarer Hautprobleme wie Akne. Akne kann auch noch rund um das 30. Lebensjahr auftreten. Neben dem Gesicht kann auch der Rücken betroffen sein. Typisch für das Hautbild sind Mitesser, sichtbar als weißer oder schwarzer Punkt, kleine rote Erhebungen auf der Haut (Papeln) sowie Pusteln (eitrig gefüllte Erhebungen). Verschiedene Schweregrade bis zu großflächigen knotenartigen Veränderungen unter der Haut sind mög-

lich. Betroffene versuchen meist, sich zunächst selbst zu helfen, indem sie allerlei Kosmetika ausprobieren. Doch bei Akne ist eine systematische Therapie wichtig und in der Regel die einzige Möglichkeit zur Hautregeneration. Daher steht zunächst der Gang zum Hautarzt an, da fast alle Medikamente verschreibungspflichtig sind. In der Apotheke werden oft speziell zubereitete Rezepturarmittel wie Salben oder Cremes hergestellt.

Fortsetzung auf Seite 2



## Angebot des Monats

ASS Ratiopharm 100 mg  
magensaftresistente Tabletten – 100 Stück

2,98€ statt 4,59€ LVP<sup>1,3</sup>

Mehr Angebote finden Sie auf  
unserem Aktions-Blatt



# Ausflug in die Homöopathie

IM NOVEMBER



In der Erkältungszeit greift man gerne auf natürliche Erkältungsmittel und kleine Helferlein gegen Husten zurück. Ein natürliches Heilmittel aus der Homöopathie kann hier Kalium bichromicum sein, das als Globuli, Tabletten sowie Dilution erhältlich ist.

## KALIUM BICHROMICUM (KALIUM BICHROMAT)



**KALIUM BICHROMICUM (KALIUM BICHROMAT)**, besteht ursprünglich aus orangefarbenen Mineralkristallen und ist das Kaliumsalz einer Chromsäure und daher giftig. Durch seine Weiterverarbeitung und Verwendung in der Homöopathie hat es jedoch seine Giftigkeit verloren. Es kommt bei Atemwegenerkrankungen, zähem Schleim sowie Entzündungen der Nasen-Nebenhöhlen und Husten zum Einsatz.

Kalium bichromicum wirkt an den Schleimhäuten, an denen sich die Erreger aufhalten. Eine typische Beschwerde bei Erkältung ist zäher Schleim in gelbgrünlicher, fadenziehender Ausformung. Bei einer verstopften Nase kommt es oft auch zum Verlust der Geruchsempfindens. Liegt eine Kiefernhöhlenentzündung vor, sind punktförmige Schmerzen häufig symptomatisch. Auch harter bellender Husten mit zähem Sekret kann im Rahmen einer Erkältung auftreten. Kalium bichromicum ist für all diese Beschwerden das geeignete homöopathische Mittel.



**DIE GÄNGIGEN POTENZEN SIND D12 UND D6.**

**HINWEIS** Wenn die akute Entzündung der oberen Luftwege nach zwei Tagen nicht besser ist, sollte man den Arzt aufsuchen. Bei chronischen Erkrankungen sollte man die Behandlung mit dem Arzt absprechen.

# 1x1 ZUM Durchatmen

## Welche Erkältungsmittel wie und wo helfen

**Wenn die Erkältungswelle zuschlägt, klagen Betroffene besonders über die unangenehm verstopfte Nase, oftmals auch über den Druckschmerz an der Stirn. Man fühlt sich unwohl und möchte diese Beschwerden rasch loswerden. Es stehen verschiedene Mittel zur Verfügung, um diese zwei Hauptsymptome zu bekämpfen. Man kann sie lokal anwenden, z. B. mit Nasenspray, aber auch systemisch, d. h. beispielsweise durch die Einnahme von Tabletten. Auch pflanzliche Mittel mit sehr guter Wirkung sind in der Apotheke erhältlich.**

**TABLETTEN zum Abschwellen der Nasenschleimhaut** Abschwellende Mittel in Form systemischer Mittel gegen die verstopfte Nase haben den Vorteil, dass sie die Nasennebenhöhlen besser erreichen als nur lokal angewandte Schnupfenmittel. Bekannt sind Pseudoephedrin und Phenylephrin, die an den den sogenannten Alpharezeptoren der glatten Gefäßmuskulatur wirken. Sie bewirken, dass die Gefäße in der Nasenschleimhaut sich zusammenziehen. Die Folge ist, dass diese abschwillt. Man kann wieder besser atmen. Systemische Mittel wirken nach ungefähr 15 bis 30

Minuten. Die Wirkung hält ungefähr drei bis vier Stunden an. Nebenwirkungen sollten besonders Herz- und Kreislaufpatienten beachten.

**KOMBINATIONSPRÄPARATE helfen auch bei Fieber** Hat man zusätzlich Fieber oder Schmerzen, stehen zusätzliche Kombinationspräparate als Grippemittel zur Verfügung. Hier werden die systemischen Erkältungsmittel mit nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR) wie Ibuprofen oder Acetylsalicylsäure oder aber mit Paracetamol als Kombipräparate angeboten. Auch die Entzündungen im Nasen-Rachen-Raum werden bekämpft. Deren mögliche Nebenwirkungen wie z. B. Bluthochdruck sollten bei bestimmten Vorerkrankungen aber mitberücksichtigt werden. Dann darf man diese Produkte nicht einnehmen. Daher sollten diese Patienten zunächst ihren Arzt oder in der Apotheke fragen. Schwangere, Stillende und Kinder bis zu einem bestimmten Alter, sollen diese Mittel gar nicht einnehmen.

**NASENSPRAYS wirken direkt auf der Nasenschleimhaut** Zur lokalen Bekämpfung stehen Nasensprays mit Xylometazolin oder Oxymetazolin bereit. Auch sie bewirken über die Alpharezeptoren eine abschwellende Wirkung der Nasenschleimhaut. Die Wirkung setzt schon nach einigen Minuten ein und hält bis zu zwölf Stunden an. Man kann die Wirkstär-

ke wählen und neben Sprays auch Gele und Tropfen sowie Dosiersprays erhalten. Manche enthalten zusätzliche pflegende Wirkstoffe.

**PFLANZLICHE MITTEL können den Schleim lösen** Eine gute Alternative sind pflanzliche Mittel zum Schleimlösen. Wirksam sind hier Stoffe wie Cineol (Hauptbestandteil des ätherischen Öls von Eukalyptusblättern) sowie Myrtol (Auszug aus Eukalyptus-, Süßorangen-, Myrten- und Zitronenöl). Beide Stoffe wirken nicht nur schleimlösend, sondern auch entzündungshemmend und antiviral. Auch die Selbstreinigung der Atemwege über die Flimmerhärchen wird angeregt. Wer einen empfindlichen Magen hat, verträgt diese Art Tabletten meist besser, wenn sie zu den Mahlzeiten eingenommen werden. Befragen Sie zur Einnahme auch hier Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Auch eine Kombination aus den pflanzlichen Wirkstoffen von Enzianwurzel, Schlüsselblumenblüten, Ampferkraut, Holunderblüten und Eisenkraut wirkt gut schleimlösend und antiviral. Patienten mit Asthma, Pseudokrupp oder Keuchhusten sollten diese pflanzlichen Schleimlöser nicht einnehmen und auch vor der Einnahme anderer Mittel zunächst den Arzt befragen.



## WAS KÖNNEN SIE SELBST BEI ERKÄLTUNG TUN?

- **Viel trinken** (bei Vorerkrankungen nur in Absprache mit dem Arzt)
- **Viel Obst mit Vitamin C** z. B. Zitrusfrüchte, essen
- **Lutschbonbons** mit Salbei, Isländisch Moos etc. lutschen
- **Kräutertee trinken**
- **Luftbefeuchter im Raum einsetzen**
- **Kamille-Dampfbad** (Inhalator oder Schüssel) **machen**

Fortsetzung Titelthema

# Eine Sache für die Profis

## AKNE NICHT SELBST BEHANDELN



### VERURSACHER VON AKNE SIND ANDROGENE

Die Ursache von Acne vulgaris (im Pubertätsalter) wie auch von Acne tarda (im Alter von ungefähr 30 Jahren) sind eine verstärkte Produktion von Talg, eine Verhornungsstörung an den Haarfollikeln, das Ansiedeln von Bakterien und nachfolgende Entzündungen. Ausgelöst wird die verstärkte Produktion von Talg (Sebum) durch Androgene wie Testosteron. Bei der Verhornungsstörung lösen sich die im Talgdrüsenfollikel vermehrt gebildeten Epithelzellen nicht vollständig von der Zelloberfläche und verstopfen so den Follikel. Bestimmte Bakterien (Propionibakterien) zersetzen diese Talg- und Zellablagerungen und verstärken hierdurch Entzündungen. Es entstehen weitere Pusteln. Kratzt man diese auf oder versucht, sie unsachgemäß auszuquetschen, besteht die Gefahr weiterer Entzündungen und Narbenbildung.

### BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

#### JE NACH SCHWEREGRAD WÄHLEN

Bei der Aknebehandlung gibt es je nach Ausprägung verschiedene Therapiemöglichkeiten. Bei der **lokalen Anwendung**, z. B. als Salbenzubereitung, kommen **Retinoide, Azelainsäure, Antibiotika und Benzoylperoxid (BPO)** in Frage. BPO ist der einzige Arzneistoff bei Akne, der nicht verschreibungspflichtig ist. Bei schweren Akneformen können **systemische Antibiotika (wie z. B. Doxycyclin), Antiandrogene und Retinoide** für die innere Einnahme verordnet werden.

### LOKALE THERAPIE BEI LEICHTERER AKNE EMPFEHLENSWERT

**Retinoide** helfen dabei, die Verhornungsstörung zu regulieren, Verhornungen zu lösen sowie antientzündlich zu wirken. Oftmals kommt es als Nebenwirkung zu Hautreizungen und einer Erstverschlimmerung, die die Patienten in Kauf nehmen müssen, bevor es zu einer Glättung des Hautbildes kommt. Wichtig ist, dass die Betroffenen parallel ein Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor einsetzen.

Eine andere Möglichkeit ist der Einsatz von **Azelainsäure**. Sie wirkt antibakteriell, antientzündlich und hemmt die Neubildung der Keratinozyten (hornbildenden Zellen) im Talgdrüsenfollikel. Hautreizungen, Brennen, Schuppung und Juckreiz sind als Nebenwirkung möglich. Die dritte Therapieform sind **lokal wirksame Antibiotika** wie Erythromycin und Clindamycin, manchmal auch in Kombinationsprodukten. In der Regel werden diese als Salben in der Apotheke speziell zubereitet. Meist erfolgt die Anwendung über vier bis sechs Wochen. **BPO**, das rezeptfrei in der Apotheke erhältlich ist, wirkt keratolytisch (hornlösend). Es hat auch eine antibiotische Wirkung und ist in unterschiedlichen Konzentrationen verfügbar. Man kann das Mittel als Pflege auf die Haut auftragen oder ein Waschgel einsetzen.

### SYSTEMISCHE THERAPIE FÜR SCHWERE AKNEFORMEN SINNVOLL

Bei schweren Akneformen und bei starken Entzündungen verschreiben die Ärzte eine systemische Therapie mit **Antibiotika** (meist Doxycyclin), die ungefähr drei Monate dauert. In der Regel verbessert sich das Hautbild. Es besteht allerdings

die Gefahr, dass die Hautprobleme nach dem Absetzen der Antibiotika zurückkehren. Auch hier ist der gleichzeitige UV-Schutz wichtig. Eine weitere Möglichkeit für Frauen ist die Einnahme der sogenannten **Hautpille**, die aufgrund ihrer hormonellen Wirkung eine positive Auswirkung auf die übermäßige Talgproduktion im Haarfollikel hat. Außerdem sind **Retinoide** wie Isotretinoin auch als systemische Therapie verfügbar. Sie wirken gegen alle bei der Akneentstehung beteiligten Prozesse. Sie können allerdings austrocknend auf die Haut wirken.



### PFLEGETIPPS BEI AKNE:

Die Aknebehandlung gehört in ärztliche Hände. Dennoch kann man einiges zu einer guten Hautpflege beitragen.

- **Reinigung mit einem seifenfreien Wasch-Syndet** (leicht saurer pH-Wert)
- **kühlendes, hautberuhigendes Gesichtswasser**
- **milde Produkte**, die nicht entfetten
- **leichte, feuchtigkeitsspendende Gele, Cremes oder Lotionen mit geringem Fettanteil** (nicht komedogen)
- **bei stark fettiger Haut:** Wirkstoffe wie Sabalextrakt, die die erhöhte Talgdrüsenaktivität regulieren
- **Pflegeprodukte mit keratolytischem Effekt**

Tipp des Monats

# Wenn die Mahlzeit wehtut

## Aphthen in der Mundhöhle sind lästig

Meist fallen sie uns erst auf, wenn es in der Mundhöhle schmerzt. Beim Blick in den Spiegel entdecken wir eine kleine rote Erhebung auf der Wangenschleimhaut (bis zu einem Zentimeter groß), die oft von einem gelblichen Belag bedeckt ist. Dies sind Aphthen, kleine Geschwüre, die auch auf Zunge, Lippe, Zahnfleisch oder Gaumen sitzen können. Sie sind nicht ansteckend und heilen in der Regel von selbst innerhalb von einer bis zwei Wochen wieder ab. Manchmal treten sie wiederholt auf.

**STRESS KANN EINE URSACHE SEIN** Die genaue Ursache von Aphthen ist unklar. Möglicherweise spielen ein geschwächtes Immunsystem, Stress, Schlafmangel und andere Faktoren wie Ernährung eine Rolle. Manche Lebensmittel wie Schokolade, Nüsse, Käse oder Gluten werden als mögliche Verursacher genannt.

**LIEBER AUF HARTE BROTKRUSTEN VERZICHTEN** Unangenehm werden Aphthen vor allem beim Essen, besonders beim Verzehr saurer und scharfer Lebensmittel. Auch Produkte wie hartes Brot, Zwieback oder ähnliches verursachen Schmerzen. Wie bei Wunden auch können scharfe Gewürze, saures Obst und Fruchtsäfte beim Genuss brennen. Man sollte alle schmerzauslösenden Nahrungsmittel solange vermeiden, bis die Aphthen verschwunden sind.

**SCHMERZSTILLENDE GELS AUS DER APOTHEKE KÖNNEN HELFEN** Zur Mundhygiene empfiehlt es sich, beim Zähneputzen eine besonders weiche Zahnbürste und eine milde Zahnpasta zu benutzen. Nach dem Essen sollte man sich die Zähne gleich vorsichtig putzen. Gegen den Schmerz kann man in der Apotheke nach schmerzstillenden und entzündungshemmenden Mundspülungen oder Gels fragen. Die Apotheke berät Sie gerne zu Aphthen.



Ihre Manuela Sommerer  
PTA

Manuela Sommerer

Frage des Monats

# Wer liest, lebt länger ...

## Lesen als Gesundheitsmotor

Die einen lesen gar nicht gerne, den anderen ist es ihr liebstes Hobby – das Lesen! Ob Krimi, Roman oder Sachbuch, sich in fremde (Wissens-)Welten zu vertiefen, ist eine tolle Möglichkeit zu entspannen, so das Argument der Leseliebhaber.

Neueste Forschungen aus den USA legen den Schluss nahe, dass Menschen, die wöchentlich mehr als dreieinhalb Stunden lesen, eine höhere Lebenserwartung haben als Nichtleser. Dabei zählen das Zeitunglesen und in Zeitschriften blättern nicht zum Lesen.

# Stimmt das?

## WIE KAM ES ZU DIESEM ERGEBNIS?

Es liegt weder am Bildungsgrad, noch am ursprünglichen Gesundheitszustand, nicht an Alter, Geschlecht, Wohlstand oder anderen Faktoren, die das Ergebnis verfälschen könnten. Die Wissenschaftler kamen zu dem Schluss, dass Lesen die Denkfähigkeit fördert und mehr geistige Beweglichkeit und Konzentration mit sich bringt.

Zudem soll es emotionale Intelligenz und Empathie befördern und auch Stress reduzieren. Alleine diese Faktoren genügen, dass Menschen eine Lebenserwartung um, so die Wissenschaftler, durchschnittlich zwei Jahre mehr haben.



**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

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

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

**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. - 30.11.2019



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

**ASPIRIN complex**

Granulat-Beutel – 20 Stück

**10,98€** statt 14,99 € LVP<sup>1,3</sup>



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

**Thomapyrin CLASSIC Schmerz**

Tabletten – 20 Stück

**4,98€** statt 7,38€ LVP<sup>1,3</sup>

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



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

**Bronchipret Tropfen**

Fluid – 100 ml (12,98€/100ml)

**12,98€** statt 18,20€ LVP<sup>1,3</sup>



SIE SPAREN  
30%<sup>2</sup>

**Ipalat Halspastillen zuckerfrei**

Pastillen – 40 Stück

**3,98€** statt 5,69 € UVP<sup>3,4</sup>



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

**Voltaren Wärmepflaster Rücken**

Pflaster – 4 Stück

**9,98€** statt 13,95€ UVP<sup>3,4</sup>



SIE SPAREN  
30%<sup>2</sup>

**vivinox SLEEP STARK**

Schlaftabletten – 20 Stück

**6,48€** statt 9,31€ LVP<sup>1,3</sup>



SIE SPAREN  
32%<sup>2</sup>

**Diclo ratiopharm Schmerzgel**

Gel – 100 g (7,98€/100g)

**7,98€** statt 11,80 € LVP<sup>1,3</sup>



SIE SPAREN  
31%<sup>2</sup>

**Nasic Ok**

Nasenspray – 10 ml (49,80€/100ml)

**4,98€** statt 7,25€ LVP<sup>1,3</sup>



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

**ASS Ratiopharm 100 mg**

magensaftresistente Tabletten – 100 Stück

**2,98€** statt 4,59 € 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.-30.11.2019 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 NOVEMBER

## Vitamin-D-Test-Wochen

Sind Sie ausreichend mit Vitamin-D versorgt?

Lassen Sie Ihren persönlichen Vitamin-D-Spiegel schnell und einfach bestimmen. Unsere geschulten Apothekenteams beraten Sie individuell.



## TEST-WOCHEN

11. bis 23. November 2019

Findet in allen unseren Apotheken statt.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin in Ihrer Wunschfiliale unserer Apotheken

Kosten: 24,95 Euro pro Messung

## Wickel & Co. stärken unser Immunsystem in der Übergangszeit

Der Herbst ist die Übergangszeit vom warmen Sommer in den kalten Winter. Jetzt ist es besonders wichtig unsere Kräfte zu erhalten und unser Immunsystem zu stärken. In diesem Workshop erfahren Sie wie Wickel richtig aufgebaut werden und warum diese so wohltuend und lindernd wirken. Es werden Zutaten aus der Küche vorgestellt, die die Wirkung der Wickel hervorragend unterstützen. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Gesundheit und die Gesundheit Ihrer Lieben.

Ich freue mich auf Sie!  
Ihre Heike Sebald



## WICKEL-WORKSHOP

21. November 2019

von 19:00 - 21:00 Uhr

Apothek An der Radrunde

An der Radrunde 144, 90455 Nürnberg

Teilnahmegebühr: 16,00 €

Anmeldung unter:

0911 817 8883 oder mail@heikesebald.de

## Auszeittag im Herbst

Wohltuende Wickel erfahren und spüren ist das Motto des Abends.

Sie kommen in den Genuss eines klassischen, kneippischen Leibwickels. Dieser bringt Entlastung und wirkt krampflösend, entspannend und regenerierend. Leber und Niere unterstützt der Wickel bei deren Entgiftungs- und Ausleitungsarbeit.

Bitte mitbringen: Badetuch, Decke, Isomatte, Wärmflasche und bequeme Kleidung.

Ich freue mich auf Sie! Ihre Heike Sebald

## AUSZEIT

28. November 2019

von 19:00 - 21:30 Uhr

Gesundheitszentrum St. Antonius Apotheke,  
Bahnhofstr. 13b, 91126 Rednitzhembach

Teilnahmegebühr: 18,00 €

Anmeldung per E-Mail an:

mail@heikesebald.de

## Ein Geschenk der Natur

26.11.19 bis 28.11.19

Gerade in der hektischen Vorweihnachtszeit steht die Gesundheit auf vielen Wunschlisten ganz oben. Zum Glück hält die Natur hierfür wirksame Geschenke bereit.

Diese finden Sie in unseren Apotheken – und erfahren dabei Interessantes über ausgewählte Heilpflanzen.

Für die Teilnahme am Gewinnspiel erhalten Sie einen kleinen Sofortgewinn und mit ein wenig Glück können Sie den Hauptpreis, eine flauschige Kuscheldecke gewinnen.\*



## Heiß geliebt!

Der Johanniter-Menüservice.

Lecker. Prompt. Online!

Werktags bis  
18.00 Uhr bestellen,  
am nächsten Tag  
genießen.



Was auch immer Sie gerne essen oder der Diätplan erfordert – der Menüservice bietet Ihnen eine große Auswahl schmack- und nahrhafter Gerichte und liefert sie Ihnen direkt nach Hause. **Infotelefon: 0911 2725714**

Menüservice apetito AG, Bonifatiusstraße 305, 48432 Rheine

Im Auftrag der  
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.  
Regionalverband Mittelfranken  
Johanniterstraße 3, 90425 Nürnberg

**DIE JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben



\* Nur solange der Vorrat reicht. Änderungen vorbehalten / Abbildungen ähnlich. Gewinnspielteilnahme ab 18 Jahren durch Abgabe der ausgefüllten Teilnahmekarte vor Ort in der Apotheke (ausgenommen Apotheken-Mitarbeiter). Der Hauptgewinn, wird nach Ende der Aktion verlost. Der Gewinner des Hauptgewinns wird schriftlich benachrichtigt. Barauszahlung und Rechtsweg sind ausgeschlossen.