



# GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Januar 2020

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,

Prosit Neujahr! Wir hoffen, Sie sind voller Schwung ins neue Jahr gestartet. Niemand weiß, was 2020 bringen wird, aber wir aus Ihrer Apotheke wünschen Ihnen, dass es glücklich, beschwingt und vor allen Dingen eines wird: gesund! Dazu wollen wir – wo immer wir können – unser Bestes geben. Vertrauen Sie auf unsere wertvollen Gesundheitstipps und genießen Sie unsere vielfältigen Angebote.

Das neue Jahr wird auch in digitaler Hinsicht viel Neues bringen, das für Sie von Vorteil ist. Schon jetzt können Sie ja Ihre Medikamente bei uns per App auf dem Smartphone oder auch per E-Mail vorbestellen. Für viele ist dies eine Erleichterung, da man so auf Knopfdruck ganz einfach seine Medikamentenbestellung auch von Zuhause oder unterwegs aus durchgeben kann. Doch 2020 soll auch das sogenannte e-Rezept kommen. Dies wird dafür sorgen, dass Ärzte die Rezepte nicht mehr ausdrucken müssen wie bisher, sondern sie auf elektronischem Weg übermitteln. Wir halten Sie auf dem Laufenden, wie es weitergeht!

**DAS  
E-REZEPT**  
WIR  
INFORMIEREN  
SIE GERNE!

In den kommenden Monaten versorgen wir Sie hier an dieser Stelle immer wieder mit den neuesten Informationen zur Digitalisierung im Gesundheitswesen. Auch für Ihre Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Wir sind persönlich für Sie da, jeden Tag!

Einen guten Start in ein gesundes Jahr wünscht Ihnen

Ihr Rupert Mayer  
und das gesamte Team

## Inhalt

1 *Titelthema*

**BEI NEURODERMITIS  
AUF GUTE BASIS-  
PFLEGE ACHTEN**

2 *Artikel*

**DIE MÄR VOM  
GESUNDEN  
KOKOSFETT**

3 *Serie*

**HOMÖOPATHISCHE  
HAUSAPOTHEKE**

4 *Tipp des Monats*

**FREI(RAUM)  
IM ALTER**

5 *Spenden-Aktion*

**4X GROSSE  
WEIHNACHTS-  
FREUDE**

*Titelthema*

## BEI NEURODERMITIS AUF GUTE BASISPFLEGE ACHTEN

Was tun in akuten Phasen?

Sehr trockene Haut, Ekzeme an unterschiedlichen Körperstellen, starker Juckreiz – dies sind typische Symptome der Neurodermitis, die man auch „atopisches Ekzem“ oder „atopische Dermatitis“ nennt. Diese nicht ansteckende Krankheit tritt oft schon im Kleinkindalter auf und führt bei betroffenen Familien zu zusätzlichem Stress im Alltag. Während es bei Babys oft sogenannter Milchschorf am Kopf

ist, sind bei Kindern eher die Beugestellen an den Gliedmaßen, sowie die Hand- und Fußgelenke von Ekzemen befallen. Erwachsene spüren die trockene Haut vor allem im Gesicht und an den Fuß- und Handgelenken sowie an lokalen Hautpartien wie z. B. dem Ohr. Im Alter wird die Haut noch trockener und der ganze Körper kann von Juckreiz geplagt sein.

Fortsetzung auf Seite 2



**Angebot  
des Monats**

**Cetirizin Ratiopharm 10 mg**  
Filmtabletten – 100 Stück

**19,98€** statt 32,97€ LVP<sup>1,3</sup>

Mehr Angebote finden Sie auf  
unserem Aktions-Blatt



# Homöopathische Hausapotheke



Dieses Jahr stellen wir Ihnen homöopathische Mittel, die Sie in der Apotheke erhalten können, für Ihre Hausapotheke vor. Fragen Sie uns einfach nach den Darreichungsformen.

Wir beraten Sie gerne.

## SULFUR

### ANWENDUNG

- Akne bei verschiedenen Formen zur Unterstützung der lokalen Therapie (vgl. Pflegeprodukte aus der Apotheke)
- Furunkel, Abszesse
- Schwitzen (z. B. bei Wechseljahresbeschwerden)

**SULFUR, SULPHURIS FLORES**, befindet sich in der Erdkruste, vor allem in der Nähe von erloschenen Vulkanen. Durch das Ausschmelzen von Erzen werden die Schwefelblüten (sog. reiner sublimierter Schwefel) gewonnen. Schwefel ist auch Bestandteil des menschlichen Körpers. Es ist vor allem im Eiweiß enthalten. In Haut, Haaren und Nägeln befindet sich Schwefel. Man bezeichnet Sulfur daher auch als Schönheitsmineral. Schwefel wird über eiweißreiche Kost wie z. B. Fleisch, Nüsse, Hülsenfrüchte, Kohl, Eier, Käse und Zwiebeln aufgenommen. In der Homöopathie wird Schwefel aus Schwefelblüten gewonnen. Es kommt vor allem bei verschiedenen Hauterkrankungen zum Einsatz, aber auch bei Sodbrennen, Appetitlosigkeit oder Durchfall.



### DARREICHUNGSFORM

Globuli, Tabletten, Dilution



### POTENZ

D12, C30



### WIRKWEISE IN FERTIGARZNEIMITTELN

bringt Heilungsreaktion in Gang

Informationen zur richtigen Dosierung erhalten Sie in unserer Apotheke.

**HINWEIS** Die Homöopathie ersetzt keine schulmedizinischen Arzneimittel, sondern ist als Ergänzung gedacht. Lassen Sie sich bei obengenannten Beschwerden in der Apotheke beraten.

Artikel

# Die Mär vom gesunden Kokosfett

## Gehärtete Fette lieber meiden

Kokosfett ist wieder „in“, doch weder zur Leistungssteigerung noch zum Abnehmen ist seine Wirkung bewiesen. Auch können enthaltene Wirkstoffe wie Vitamin E und sekundäre Pflanzenstoffe seine ungesunde Haupteigenschaft als Ansammlung gesättigter Fettsäuren nicht wettmachen. Im Gegenteil, die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) wiederholt, dass gesättigte Fettsäuren nicht mehr als zehn Prozent der täglichen Energiezufuhr ausmachen sollten. Zu den gesättigten Fettsäuren zählen auch Speck und Butter. Diese Lebensmittel erhöhen nachweislich den Cholesterinspiegel (LDL-Wert) und können daher ein Risiko für Herzkrankheiten sein. Ersetzt man gesättigte Fettsäuren durch Oliven-, Walnuss-, Lein- oder Rapsöl, sinkt dieses Risiko.

### Kein Abnehmeffekt durch Kokosfett feststellbar

Manche Menschen glauben, sie könnten durch die Einnahme von Kokosfett abnehmen. Denn die darin enthaltenen sogenannten mittelkettigen Fettsäuren (MCTs, engl. medium chain triglycerides) wie z. B. Caprin- und Caprylsäure stehen im Ruf, durch ihre andere Verstoffwechslung im Körper ein Sättigungsgefühl auszulösen. MCT-Fette enthalten tatsächlich weniger Energie als langkettige Fette. Doch der Anteil von MCTs in Kokosfett beträgt nur ungefähr 14 Prozent.

**In Studien konnte kein Abnehmeffekt festgestellt werden.** Laurinsäure, eine gesättigte Fettsäure, zu ungefähr 50 Prozent in Kokosfett enthalten, wird hingegen ähnlich verstoffwechselt wie langkettige Fettsäuren. **Auch die Mär unter Sportlern, dass Kokosfett schnellere Energie liefert und die Zuckervorräte in den Muskeln nicht so schnell angreift, konnte nicht belegt werden.**

### Besser spezielle Hautpflegeprodukte aus der Apotheke wählen

Weitere gesundheitsfördernde Wirkungen wie beispielsweise bei Alzheimer-Demenz oder gegen Viren und Bakterien konnten bisher wissenschaftlich ebenfalls nicht nachgewiesen werden.

Auch zur Entgiftung – mit dem Ziel, gegen Müdigkeit und Migräne zu wirken – ist Kokosfett nicht geeignet. Bleibt die Frage nach der Hautpflege: Auch hier empfehlen Dermatologen andere Produkte. Ob trockene Haut, Akne oder Neurodermitis, hierfür sollte man in der Apotheke nach speziell geeigneten Produkten fragen.

## WELCHE FETTE SIND gesund?

EINFACH ODER MEHRFACH UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN.

Diese sind z. B. Bestandteil von:

Rapsöl  
Olivenöl  
Walnussöl  
Leinöl  
Hanföl  
Sonnenblumenöl



## WELCHE FETTE SIND ungesund?

GESÄTTIGTE FETTSÄUREN.

Diese sind **vor allem in tierischen Produkten** enthalten, z. B. Butter, Milchprodukten, Fleisch, Wurstwaren, aber auch in gehärteten Fetten wie Kokosfett.

Oft sind diese auch in Backwaren und Fertigprodukten verarbeitet. Auch das häufig verwendete Palmöl, welches ebenfalls viel in Fertigprodukten verwendet wird, hat eher negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit und auf die Umwelt.

### Das sagt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) zu Fetten und Ernährung:

[www.dge.de/presse/pm/dge-empfehltauf-fettmenge-und-qualitaet-achten](http://www.dge.de/presse/pm/dge-empfehltauf-fettmenge-und-qualitaet-achten)

[www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge](http://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge)

[www.dge.de/ernaehrungspraxis/diaeten-fasten/ich-nehme-ab](http://www.dge.de/ernaehrungspraxis/diaeten-fasten/ich-nehme-ab)

Fortsetzung Titelthema

# BEI NEURODERMITIS AUF GUTE BASISPFLEGE ACHTEN

## Was tun in akuten Phasen?

### Die Gene sind verantwortlich

Man geht davon aus, dass Neurodermitis genetisch bedingt ist. Die Überreaktion des Immunsystems wird durch Genveränderungen verursacht. Diese bewirken eine Störung der Hautbarriere und so können Viren und Bakterien leichter in die Haut eindringen und Infektionen auslösen. Typisch für Neurodermitis ist, dass es auch beschwerdefreie Phasen gibt, die sich mit entzündlichen Hautveränderungen abwechseln. Die Haut ist dann von rötlichen Papeln, Hautabschürfungen und Krusten gekennzeichnet. Da sich Betroffene aufgrund des Juckreizes oft blutig kratzen, wird das Hautbild mit der Zeit meist schlechter. Eine Vergrößerung des Hautbildes, Hautrisse und Pigmentveränderungen sind die Folge.

### Der Zinkspiegel kann erniedrigt sein

Heuschnupfengeplagte sind häufiger von Neurodermitis betroffen. Auch andere Allergien und Asthma bronchiale begünstigen die Erkrankung. In Studien wurde außerdem festgestellt, dass bei Neurodermitispatienten der Zinkspiegel im Blut in der Regel niedriger war als bei Gesunden. Daher kann in Absprache mit dem Arzt die Einnahme von Zink eine Erleichterung des Juckreizes bringen.

### Die Behandlung erfolgt nach Dreistufenplan

Da eine Heilung nicht möglich ist, behandelt man Neurodermitis symptomatisch nach einem Dreistufenplan, der die einzelnen Krankheitsstadien berücksichtigt. Erstens soll die Barrierefunktion der Haut wiederhergestellt werden.

Zweitens sollen individuelle Auslöser der Neurodermitisschübe vermieden werden. Und drittens wird auch eine anti-entzündliche Behandlung mit Cortison angestrebt – je nach Ausprägung der Beschwerden. Wichtig ist die Basistherapie der Haut, und zwar auch in symptomfreien Zeiten. Man pflegt die Haut am besten mit feuchtigkeitshaltigen Pflegeprodukten aus der Apotheke. Reine Fettcremes sind meist nicht zu empfehlen. Sind die Hautpartien entzündet, sind harnstoffhaltige Cremes empfehlenswert (nicht für Kinder geeignet!). Auch Glycerin und Natriumchlorid als Zusatz in Hautpflegeprodukten wirken sich günstig aus.

### Apotheke mischt spezielle Hautpflegezubereitungen an

In der Apotheke kann man sich auf Anweisung des behandelnden Arztes spezielle Cremezubereitungen herstellen lassen, beispielsweise mit einem höheren Harnstoff- oder Cortisonanteil. Niedrig dosierte Hautcremes mit Cortison sind bei leichteren Entzündungen ohne Rezept in der Apotheke erhältlich. Als Hausmittel kann man bei akutem Juckreiz zu erkaltetem schwarzem Tee in Umschlägen greifen, um die Haut zu beruhigen. Allerdings trocknet der Tee die Haut gleichzeitig aus. Eine Alternative sind Kühlkissen. Betroffene sollten ein Tagebuch führen, indem sie mögliche Auslöser der Neurodermitisschübe dokumentieren. Diese können Stress, Allergene, aber auch bestimmte Nahrungsmittel sein. Bei der Kleidung sollte man auf eine weite Passform achten. Auf scharfe Speisen und Gewürze sollte man eher verzichten.

## WAS HILFT BEI AKUTEN NEURODERMITISSCHÜBEN?



**Gerbstoffhaltige Hautcremes,**  
z. B. mit Hamamelis



**Hautpflegeprodukte mit Harnstoff**



**Hautpflegezubereitungen mit einem erhöhten Cortisonanteil**



**Kalte Umschläge aus schwarzem Tee**



**Kühlkissen**

**TIPP:** Bei Neurodermitis sollte man **ausschließlich seifenfreie Waschsyndets oder pH-neutrale Cremes verwenden.** Eine Basishautpflege mit **feuchtigkeitsspendenden Wirkstoffen** wie Glycerin oder Linol ist wichtig.

## WAS SOLLTE MAN BEI NEURODERMITIS MEIDEN?

- **Fettcremes**
- **Cremes mit Allergenen** wie z. B. Ringelblumensalbe
- **Kleidung aus Wolle**
- **enganliegende Kleidung aus Polyester oder Wolle**
- **Individuelle Auslöser** (z. B. Allergene, Stress, Nahrungsmittel etc.)

Tipp des Monats

# Frei(raum) im Alter

## Nutzen Sie Ihre Möglichkeiten

Wir sind eine „Gesellschaft des langen Lebens“ – Grund genug, sich im Alter um das eigene Wohlergehen, die Gesundheit und die psychische Stabilität zu kümmern. Gesundheit beginnt auch mit der Einstellung. Auch im Alter und trotz gesundheitlicher Einschränkungen ist es möglich, ein selbstbestimmtes Leben zu führen und eine hohe Lebensqualität zu genießen. Dies hat das bayerische Gesundheitsministerium dazu veranlasst, eine eigene Website zu gestalten, die Senioren Anregungen für ein ganzheitlich gesundes Leben gibt.

### AUF DIE EINSTELLUNG IM KOPF KOMMT ES AN

Unter [www.freiraum.bayern.de](http://www.freiraum.bayern.de) kann man sich Tipps für eine positive Alltagsgestaltung holen. Das Ziel ist, sich „Freiraum“ zu verschaffen und über das Alter neu zu denken. Denn heutzutage hat man mit 65 meist noch viele Jahre vor sich. Ob Bewegung, Familie und Freunde, Ehrenamt, Ernährung oder „Freiheit im Denken“, also Weiterbildung und Wissenserweiterung z. B. in Volkshochschulen oder der Seniorenakademie – es lohnt sich. Auch Prävention und Gesundheitsförderung spielen eine wichtige Rolle.

Mein Freiraum.  
Meine Gesundheit.  
IN JEDEM ALTER.  
[www.freiraum.bayern.de](http://www.freiraum.bayern.de)

### TIPP:

Laden Sie sich doch auf der Website gleich das „7-Minuten-Workout“ herunter und probieren Sie die Übungen einfach aus!



Ihre Andrea Höbl  
PTA

Andrea Höbl

## 4 X GROSSE WEIHNACHTSFREUDE



Dieses Jahr gingen unsere Weihnachtsgeschenke an:

- SV Eintracht Penzendorf 1962 e. V. Jugendabteilung
- Kindergarten Senfkorn, Kindertagesstätte Rappelkiste und Kath. Kinderhaus in Rednitzhembach
- Kinderhospizdienst Hospiz-Team Nürnberg
- Freiwillige Feuerwehr Wolkersdorf e. V. Jugendgruppe

Vielen Dank für ihre zahlreichen positiven Rückmeldungen.



Liebe Kundin, lieber Kunde, gerade Weihnachten ist die Zeit, um Menschen, denen es nicht so gut geht, eine Freude zu machen. Mit vereinten Kräften haben wir vier große Bündel geschürt, um ehrenamtlich tätige Mitarbeiterinnen von gemeinnützigen Einrichtungen in ihrem Tun zu unterstützen.

Vorbildlich geführte Projekte in unserer Region setzen sich für Menschen ein, die es brauchen. Wir freuen uns, diesem sozialen Engagement mit vier ordentlichen Spenden in sinnvoller Weise helfen zu können.



Meine Apotheke vor Ort  
[www.meineapothekevorort.de](http://www.meineapothekevorort.de)



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

**Apotheke An der Radrunde**  
Apothekerin 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

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.



regional online einkaufen  
In unserem Online Shop



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

# Unsere Monatsangebote

gültig vom 01. - 31.01.2020



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

**Gelomyrtol forte**

Kapseln – 60 Stück

**20,98€** statt 27,30€ LVP<sup>1,3</sup>



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

**Thomapyrin intensiv**

Tabletten – 20 Stück

**5,98€** statt 8,43€ LVP<sup>1,3</sup>

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



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

**Nasenspray Ratiopharm Erwachsene**

Nasenspray – 10 ml (24,80€/100ml)

**2,48€** statt 3,99€ LVP<sup>1,3</sup>



SIE SPAREN  
39%<sup>2</sup>

**Cetirizin Ratiopharm 10 mg**

Filmtabletten – 100 Stück

**19,98€** statt 32,97€ LVP<sup>1,3</sup>



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

**Dolo Dobendan 1,4mg/10 mg**

Lutschtabletten – 36 Stück

**9,98€** statt 12,97€ LVP<sup>1,3</sup>



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

**Voltaren Schmerzgel forte 23,2 mg**

Gel – 100 g (13,98€/100g)

**13,98€** statt 19,90€ LVP<sup>1,3</sup>



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

**ASS-ratiopharm 100 mg**

Tabletten – 100 Stück

**2,98€** statt 4,30€ LVP<sup>1,3</sup>



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

**Lasea**

Kapseln – 56 Stück

**28,98€** statt 38,98€ LVP<sup>1,3</sup>



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

**Imupret N Tropfen**

Tropfen – 50 ml (19,96€/100ml)

**9,98€** statt 12,95€ 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.-31.01.2020** 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 JANUAR

## Ein besonderes Erlebnis für den Körper!

6 Tage Basenfasten im Hotel "Zum Senn" in Oberjoch im Allgäu.

**Ablauf der Reise und Kosten finden Sie auf folgenden Websites: [www.heikesebald.de](http://www.heikesebald.de) und [www.meineapothekevorort.de](http://www.meineapothekevorort.de)** Sie sind interessiert? Ihre Seminarleiterinnen Heike Sebald, Gesundheitspädagogin und erfahrene Basenfastenberaterin und Sylvia Flettner-Mayer, Heilpraktikerin und Sozialpädagogin (Dipl.FH) laden Sie herzlich ein zu einem kostenlosen Info-Abend.



*"Ein anderer Weg bedeutet einen Neubeginn – ohne Gepäck, mit neuen Aussichten und Erwartungen"* – Francis Paul Wilson

**Wir freuen uns auf Sie!  
Ihre Sylvia Flettner-Mayer & Heike Sebald**

### BASENFASTEN-RETREAT IM ALLGÄU

6 Tage Basenfasten im Hotel "Zum Senn" in Oberjoch im Allgäu.

#### Infoabend:

am 28.01.2020 von 19:00 bis 21:00 Uhr

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

Anmeldung unter: [mail@heikesebald.de](mailto:mail@heikesebald.de)

## Kinesiologie - Hilfe zur Selbsthilfe

Durch die Anforderungen des täglichen Lebens erleben wir immer wieder Stress, fühlen uns ängstlich, blockiert, erschöpft, lustlos und finden nicht mehr die Erholung, die wir so dringend benötigen um im Gleichgewicht zu bleiben.

**Die Kinesiologie ist eine ganzheitliche Heilmethode, die in vielen Lebensbereichen erfolgreich eingesetzt wird, damit wir wieder in unsere Kraft kommen und so auf unseren Lebenswegen leichter vorwärts gehen können.** Sie bekommen an diesem Abend Informationen über die Möglichkeiten der Kinesiologie.

Als Hilfe zur Selbsthilfe werden praktische Übungen gezeigt, die Sie sofort leicht anwenden können, um sich aus Stress und Blockaden zu lösen.



**Ich freue mich auf Sie!  
Ihre Annette Wild**

## Stress lass nach KURS I

mit Kinesiologie wieder Energie in den Körper bringen

In diesem Kurs lernen Sie:

- Balance-Techniken, die die Körperenergie regulieren können.
- den kinesiologischen Selbsttest und dessen breitgefächerte Einsatzmöglichkeiten.
- wie Sie mit der Kraft der Edelsteine Ihren Körper unterstützen können.

Lernen Sie Gutes für sich zu tun und Ihre Lebensfreude zu steigern!

**INFO: Bitte bringen Sie Mineralwasser und Socken mit.**

### INFORMATIONEN

**Datum:** 16.01.2020 um 18:30 Uhr

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

Anmeldung unter: Tel.: 09122 74022 oder [www.ganzheitliches-institut-celandra.de](http://www.ganzheitliches-institut-celandra.de)

**Kosten:** 11,- Euro

### INFORMATIONEN

**Der Kurs besteht aus 4 zusammenhängenden Terminen:** 27.01. / 03.02. / 10.02. / 17.02.2020 jeweils von 18:30 bis 19:30 Uhr

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

Anmeldung unter: Tel.: 09122 74022 oder [www.ganzheitliches-institut-celandra.de](http://www.ganzheitliches-institut-celandra.de)

**Kosten:** 44,- Euro inkl. Kursmaterial für zuhause

## Unsere Dauertiefpreise



Arzneimittel enthält 31,0 Vol.-% Alkohol

**Iberogast**

Fluid – 100 ml (29,98€/100ml)



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



**Bepanthen Wund- u. Heilsalbe**

Salbe – 100 g (11,98 €/100 g)

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



**Magnesium Verla N**

Dragees – 200 Stück

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

**27,98€** LVP 38,63€<sup>1,3</sup>   **11,98€** LVP 14,99€<sup>1,3</sup>   **10,98€** LVP 15,60€<sup>1,3</sup>

|   |  |
|---|--|
| <b>Antistax extra</b><br>Venentabletten, 90 Stück               | <b>32,98 €</b> LVP 44,99 € <sup>1,3</sup>                    |
| <b>Orthomol arthroplus</b><br>Granulat/Kapseln, 30 Stück        | <b>49,98 €</b> UVP 66,95 € <sup>3,4</sup>                    |
| <b>Crataegutt 450 mg</b><br>Herz-Kreislauf-Tabletten, 200 Stück | <b>49,98 €</b> UVP 64,97 € <sup>3,4</sup>                    |
| <b>Gingium® 120 mg</b><br>Filmtabletten, 120 Stück              | <b>59,98 €</b> LVP 94,97 € <sup>1,3</sup>                    |
| <b>Aspirin plus C*</b><br>Brausetabletten, 40 Stück             | <b>13,98 €</b> LVP 17,98 € <sup>1,3</sup>                    |
| <b>Gelomyrtol forte</b><br>Kapseln, 100 Stück                   | <b>28,98 €</b> LVP 39,00 € <sup>1,3</sup>                    |
| <b>Ibu-Lysin ratiopharm 684mg*</b><br>Filmtabletten, 50 Stück   | <b>11,98 €</b> LVP 19,90 € <sup>1,3</sup>                    |
| <b>Prostagutt® forte</b><br>Kapseln, 200 Stück                  | <b>53,98 €</b> LVP 75,99 € <sup>1,3</sup>                    |
| <b>Ciclopoli</b> gegen Nagelpilz<br>Nagellack, 6,6 ml           | <b>32,98 €</b> LVP 43,90 € <sup>1,3</sup><br>499,70 €/100 ml |

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