

# GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Februar 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,

in dieser Ausgabe Ihres Gesundheitsmagazins haben wir Wissenswertes zu einer kunterbunten Viren-Familie zusammengetragen: den Herpesviren.

Sie sind für Krankheiten verantwortlich, die viele Gesichter haben. Am bekanntesten ist sicherlich Lippenherpes, fast jeder von uns ist mit diesem Virus-Typ infiziert und leidet hin und wieder an den schmerzhaften Bläschen im Mundbereich. Diese Herpes-Variante ist vergleichsweise harmlos. Anders sieht es aus bei Windpocken oder Gürtelrose. Hier kommt es mitunter zu schweren Krankheitsverläufen – allerdings können diese Infektionen durch Impfung verhindert werden.

Aber nicht gegen jedes dieser Herpes-Viren können wir uns bislang durch Impfungen schützen. Deshalb sind häufiges Händewaschen (mit Seife!) und ein richtig gesundes und starkes Immunsystem die allerbeste Voraussetzung gegen eine Infektion. Natürlich gelingt das nicht immer, denn Herpes-Viren sind hoch ansteckend.

Gerade jetzt im Winter ist daher eine ausgewogene Vitaminversorgung ratsam, am besten übers Essen. Gelingt das nicht, können speziell abgestimmte, hochwertige Vitalstoff-Präparate eine gute Alternative sein.

Möchten Sie mehr wissen über Herpes-Viren, wie Sie sich optimal dagegen schützen und Ihr Immunsystem unterstützen können?

Kommen Sie gerne zu uns in die Apotheke, wir beraten Sie kompetent und zugeschnitten auf Ihre ganz persönliche Situation.

Einen gesunden Februar wünscht Ihnen,

Ihr Rupert Mayer  
und das gesamte Team

## Inhalt

1 *Titelthema*

**HERPESVIREN  
SCHLUMMERN  
LEBENSLANG IM  
KÖRPER**

2 *Artikel*

**WENN DAS HERZ  
STEHEN BLEIBT**

3 *Gezielt ergänzen*

**KURAPUR  
IMMUN PREMIUM**

4 *Tipps des Monats*

**WENN DER ANTRIEB  
IM LEBEN FEHLT ...**

5 *Information*

**BASENFASTEN  
RETREAT IM  
ALLGÄU**

*Titelthema*

## HERPESVIREN SCHLUMMERN LEBENSLANG IM KÖRPER

### Von Lippenbläschen bis Genitalherpes

Lippenherpes kennt fast jeder. Gerade im Winter leiden viele Menschen an Lippenherpes, denn ein geschwächtes Immunsystem bringt die lästigen Bläschen besonders gerne zum Blühen. Aber Herpesviren sind auch für andere Erkrankungen wie z. B. Windpocken, Gürtelrose, Genitalherpes oder Pfeiffersches Drüsenfieber verantwortlich. Das Tückische ist, dass diese Viren nach der überstandenen Krankheit im Körper verbleiben

und wieder zum Ausbruch kommen können, auch in verwandelter Form. So können alle Personen, die einmal im Leben an Windpocken (Varizellen) erkrankt sind, zwar nicht erneut an Windpocken erkranken, jedoch an Gürtelrose (Herpes Zoster), da es sich um die gleichen Viren handelt, nämlich Varizella-Zoster-Viren. Acht Herpesvirustypen verursachen beim Menschen Krankheiten.

**Fortsetzung auf Seite 2**



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

## Angebot des Monats

**IBU-ratiopharm 400 mg akut**  
Tabletten – 20 Stück

**3,98€** statt 5,97€ LVP<sup>1,3</sup>

Mehr Angebote finden Sie auf  
unserem Aktions-Blatt

24 REINSUBSTANZEN  
FÜR IHR IMMUNSYSTEM

PREMIUM  
APOTHEKEN  
QUALITÄT



## IMMUN PREMIUM

kurapur Immun Premium ist die Nahrungsergänzung speziell für unser Immunsystem in hoch dosierter Form. Die enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe sind durch den Maitake-Pilz, Holunderbeeren-Extrakt, Citrus-Bioflavonoide und OPC ergänzt. Damit bieten sie dem Körper, gerade vor und während der Erkältungszeit eine hoch und breit dosierte Unterstützung. Vitamin E, Zink, Vitamin D3 und Vitamin C unterstützen die Zellen bei oxidativem Stress. Alle Stoffe in Kombination tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Immun Premium ist damit die wertvolle Mikronährstoff-Zusammensetzung für ein starkes und effektives Immunsystem. Im Vergleich zu marktüblichen Trinkfläschchen oder Granulaten ist unser Produkt frei von Konservierungsstoffen, Aromen und Süßstoffen.

*lactosefrei, glutenfrei, gelatinefrei, farbstofffrei, pflanzliche Kapselhülle, ohne Gentechnik, keine Rieselhilfen*

ZUR OPTIMALEN

STÄRKUNG DES  
IMMUNSYSTEMS

Artikel

# WENN DAS STEHEN BLEIBT



## AUCH SIE KÖNNEN LEBEN RETTEN!

Herzstillstand – ein Mensch liegt bewusstlos auf der Straße oder bricht zusammen. Was tun? Die meisten glauben, dass nun nur noch der Notarzt das Leben retten kann. Doch im Gegenteil: Das Wichtigste ist, dass das Gehirn weiter mit Sauerstoff versorgt wird, bis der Notarzt eintrifft. Und genau hierfür ist die einfache Herzdruckmassage durch Passanten gedacht. Denn bis die Notärzte eintreffen, vergehen in der Regel mindestens 10 Minuten. Dies ist bei einem Herzstillstand zu lange. **JEDER, DER EINEN BEWUSSTLOSEN SIEHT, KANN SOFORT HELFEN – AUCH SIE!**

### WAS IST EIN HERZSTILLSTAND?

Herzstillstand bedeutet, dass das elektrische System des Herzens nicht mehr funktioniert. Das Herz schlägt dann meist erst schneller, dann unregelmäßig, und hört dann ganz auf zu schlagen. Wenn das Herz nicht mehr pumpt, bricht die Sauerstoffversorgung des Körpers zusammen, besonders auch die des Gehirns. Nun zählt jede Minute, denn schon nach fünf Minuten ohne Sauerstoff sterben Hirnzellen unwiederbringlich ab. Es drohen Behinderung oder Tod.

### WORAN ERKENNT MAN EINEN HERZSTILLSTAND?

Eine Person ist zusammengebrochen und liegt bewusstlos auf dem Boden. Die Haut ist grau-blau verfärbt, die Atmung ist nicht mehr vorhanden. Manchmal ist die Person verletzt. Es ist kein Herzschlag zu spüren. Wenn Sie die Vitalzeichen überprüfen müssen, ist es für Sie als Laien am einfachsten, zunächst festzustellen, ob die bewusstlose Person noch atmet. Liegt eine regelmäßige Atmung vor, ist in der Regel automatisch auch ein Puls vorhanden. Um die Atmung zu überprüfen, müssen Sie die Person auf den Rücken legen und sich über sie beugen. Überstrecken Sie anschließend den Kopf des Verletzten und halten Sie Ihr Ohr an Mund und Nase, um die Atemzüge zu vernehmen. Um dieses Vitalzeichen überprüfen zu können, ist es hilfreich, wenn Sie gleichzeitig auf den Brustkorb achtgeben, der sich heben und senken sollte.

Eine **55 Sekunden-Videoanleitung** zur Herzdruckmassage findet man auf der Website der Deutschen Herzstiftung:

<https://www.herzstiftung.de/herzdruckmassage-in-55-sek-lernen>

### Was sollte man nun tun?

1. Man prüft kurz, ob die Person **ansprechbar** ist.
2. Man ruft **sofort den Notarzt unter 112 an** und gibt diesem die Adresse durch (oder bittet einen Passanten, dies zu tun).
3. Man beginnt sofort mit der **HERZDRUCKMASSAGE** und macht so lange weiter, bis der Notarzt eingetroffen ist und die Versorgung übernommen hat. Der Patient muss dabei auf einer harten Unterlage liegen (keine Matratze o. ä.).

### Wie funktioniert die Herzdruckmassage?

Man legt **zwei Hände übereinander** (Handballen nach unten, den Handballen der oberen Hand auf den Handrücken der unteren Hand) und **verschränkt die Finger**. Man platziert die Hände nun **mittig zwischen den Brustwarzen auf dem Brustkorb** des Bewusstlosen. Man hält die Arme gestreckt und drückt nun von oben senkrecht fest circa 100 bis 120 Mal pro Minute hintereinander mit den Händen die Mitte des Brustkorbs ein, und zwar jeweils circa 5 cm tief. Man macht solange weiter, bis der Notarzt eingetroffen ist (ggf. sich mit einem weiteren Helfer abwechseln). Wichtig: Auch wenn es knackt (Rippenbrüche sind möglich), nicht mit der Herzdruckmassage aufhören.

### HERZDRUCKMASSAGE IST WICHTIGER ALS BEATMUNG

Sind zusätzliche Helfer am Ort vorhanden, sollte zwischendrin auch noch die Mund-zu-Nase-Beatmung (oder Mund-zu-Mund-Beatmung) durchgeführt werden: Dann nach 30 Stößen Herzdruckmassage zweimal beatmen, dann wieder 30 Stöße Herzdruckmassage, dann wieder zweimal beatmen etc. – solange, bis der Notarzt die Versorgung des Patienten übernommen hat. Das Ziel ist, den Blutfluss zu erhalten und das Herz mit so viel Sauerstoff wie möglich zu versorgen. Denn das Blut bringt Sauerstoff und Nährstoffe zum Gehirn.

### DURCH HILFSPERSONEN DEFIBRILLATOR HOLEN LASSEN


Befindet man sich in einer öffentlichen Einrichtung, kann man während der Herzdruckmassage einen Passanten bitten, den Defibrillator („Defi“) zu suchen und zu holen. Dieser sollte aber nur angewendet werden, wenn weitere ein oder zwei Helfer mit vor Ort sind. Generell ist die Herzdruckmassage die wichtigste Maßnahme und wichtiger als der Einsatz des Defibrillators.

**Wichtig:** Der wichtigste Einflussfaktor auf die Überlebenschance des Patienten ist die Zeit, die vergeht, bis lebensrettende Erste-Hilfe-Maßnahmen einsetzen. Die wichtigste erste Maßnahme ist die Herzdruckmassage.

**Tipp:** Bestellen Sie sich gleich das Herznotfall-Set mit wertvollen Anleitungen zur Wiederbelebung kostenfrei auf der Website der Deutschen Herzstiftung:

[HTTPS://WWW.HERZSTIFTUNG.DE/HERZNOTFALL-SET.HTML](https://www.herzstiftung.de/herznotfall-set.html)





Fortsetzung Titelthema

# HERPESVIREN SCHLUMMERN LEBENSLANG IM KÖRPER

## Von Lippenbläschen bis Genitalherpes

### Herpesviren können lebenslang reaktiviert werden

Herpesviren enthalten DNS (Desoxyribonukleinsäure) und verbleiben nach einer Infektion in den Zellen ihres Wirts. Beim Menschen sind dies beispielsweise die Nervenzellen. Durch UV-Einstrahlung, Stress, Infektionen, Medikamente oder andere Einflüsse können sie reaktiviert werden. Von den Nervenzellen wandern die Viren dann in die Haut und bilden dort die typischen Bläschen. Die wichtigsten Herpes-Viren sind Herpes simplex-Viren (HSV 1 und 2) für Lippen- und Genitalherpes, Varizella-Zoster-Viren (VZV) für Windpocken und Gürtelrose, Zytomegalie-Viren (CMV) für Zytomegalie (Einschlusskörperchenkrankheit) und Epstein-Barr-Viren (EBV) für Pfeiffersches Drüsenfieber. Herpesviren werden durch Schmierinfektion übertragen.

### Viele Menschen tragen das Lippenherpes-Virus in sich

Mehr als achtzig Prozent der Erwachsenen sind mit dem Virus für Lippenherpes (Herpes labialis) infiziert. Viele Menschen stecken sich schon im Kleinkindalter damit an. Lippenherpes tritt meist immer wieder auf. Auslöser können auch Stress oder UV-Licht sein. Bei einem Ausbruch bilden sich nach Jucken und Brennen auf der Haut schmerzhaft, mit klarer Flüssigkeit gefüllte Bläschen an den Lippen oder an anderen Stellen

im Gesicht. Die Flüssigkeit ist ansteckend. Nach einigen Tagen oder Wochen heilen die Bläschen durch Krustenbildung ab.

### Genitalherpes verursacht Brennen und Schwellung

Genitalherpes (Herpes genitalis) tritt hauptsächlich ab der Pubertät auf. Innerhalb weniger Stunden oder Tage schwellen die Geschlechtsteile an und es bilden sich Bläschen auf der Haut. Diese Bereiche brennen und auch die Lymphknoten in den Leisten sind meist geschwollen und schmerzen. In manchen Fällen treten auch Fieber, Kopf-, Muskel- und Rückenschmerzen auf. Auch Schmerzen beim Wasserlassen, glasiger Ausfluss und Schmerzen beim Geschlechtsverkehr sind möglich.

### Schwangere können ihr Kind bei der Geburt anstecken

Bei Genitalherpes erfolgt die Ansteckung über den direkten Kontakt mit infektiösen Sekreten, die aus den geplatzten Herpesbläschen, z. B. im Genitalbereich, austreten. Über kleinste Verletzungen der Haut und Schleimhaut können die Viren in den Körper eindringen. Die Ansteckungszeit beträgt drei bis sieben Tage oder länger. Bei einem Wiederausbruch sind die Symptome meist abgemildert. Infizierte Schwangere mit Herpesbläschen im Genitalbereich kön-

nen ihr Kind bei der Geburt anstecken und müssen daher speziell behandelt werden.

### Bei Lippenherpes und Genitalherpes Symptome lindern

Die Behandlung bei Herpes besteht in der Regel in der Linderung der Symptome. Eine Heilung von dem Virus ist nicht möglich. Die Therapie soll außerdem die Virusvermehrung stoppen. Diese sogenannten Virustatika sind als Salbe (für die Lippen), Tabletten (Genitalherpes) oder Infusion erhältlich. Starke Schmerzen sollte man durch Schmerzmittel mit dem Wirkstoff Diclofenac bekämpfen. Falls einer der Sexualpartner akut an einer genitalen Herpesinfektion leidet, sollte man auf Geschlechtsverkehr verzichten. Auch eine Übertragung von infektiösen Lippenherpesbläschen in den Genitalbereich über die Hände oder über Oralverkehr ist möglich und sollte daher vermieden werden. Hygienemaßnahmen sind allgemein sehr wichtig.

Unterstützend kann man zur Stärkung des Immunsystems Immunstimulanzien, auch pflanzlich, aus der Apotheke einnehmen. Hierzu sollte man sich persönlich in der Apotheke vor Ort beraten lassen.

# Wenn der Antrieb im Leben fehlt ...

## Tipps zur Einnahme von Antidepressiva



Viele Menschen leiden mindestens einmal im Leben an einer depressiven Störung, manche mehrmals oder auch dauerhaft. Eine Depression kann durch eine Kombination innerer, wie auch äußerer Belastungsfaktoren (z. B. Herzinfarkt) ausgelöst werden. **Typische Symptome sind – über mindestens zwei Wochen hinweg –** Interessenslosigkeit, Antriebslosigkeit, gedrückte Stimmung, meist in Kombination mit Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, verminderter Konzentrationsfähigkeit, verringertem Selbstwertgefühl, Schuldgefühlen, Gefühlen von Wertlosigkeit und auch Selbstmordgedanken.

Da bei einer Depression eine veränderte Signalübertragung bestimmter Botenstoffe im Gehirn eine Rolle spielt, ist neben der Psychotherapie die medikamentöse Therapie in der Regel Teil der Behandlung.

### WAS MUSS MAN BEI DER EINNAHME VON ANTIDEPRESSIVA BEACHTEN?

- Nur zwei Drittel aller Patienten sprechen gleich auf das erste Medikament an. Es kann gegebenenfalls auf einen Wirkstoff aus einer anderen Wirkstoffklasse umgestellt werden.
- Zu Beginn wird das Medikament einschleichend dosiert, d. h. die Dosis wird langsam erhöht.
- Es dauert zwei bis vier Wochen unter voller Dosis, bis die Wirkung bemerkbar ist.
- Bei einem Wechsel des Medikaments prüft der Arzt, ob durch die sogenannten Halbwertszeiten (d. h. Wirkstoffe bauen sich erst langsam im Körper ab) eine Therapiepause nötig ist.
- Werden Antidepressiva abgesetzt, muss dieser Prozess ausschleichend erfolgen, d. h. der Arzt wird die Dosis langsam reduzieren.
- Es gibt unterschiedliche Wirkklassen an Antidepressiva, die an unterschiedlichen Orten im Körper wirken.
- Antidepressiva machen nicht abhängig. Eine pflanzliche Alternative zur Selbstmedikation ist Johanniskraut. Wechselwirkungen müssen auch hierbei beachtet werden.
- Wichtig ist die regelmäßige Einnahme der Tabletten, und auch zur richtigen Tageszeit.
- Lassen Sie sich bei Fragen zu Antidepressiva und zu pflanzlichen Alternativen in Ihrer Apotheke beraten.



Ihre Cornelia Sannwald, Apothekerin

# Basenfasten Retreat im Allgäu

15.-20. Mai 2020 oder 22.-27. Mai 2020

RETREAT BEDEUTET: Zurückziehen, Besinnung, Einkehr, auch spirituelle Ruhephase, Rückzug von der gewohnten Umgebung – Genau das ist es!

### WAS DÜRFEN SIE ERWARTEN?

Nach dem Vorbereitungstreffen etwa eine Woche vor der Abfahrt nach Oberjoch im Allgäu, verbringen wir 6 „Basische“ Tage mit persönlicher Begleitung und spüren die Kraft der Natur und der Berge.

Etwa eine Woche nach dem gemeinsamen Aufenthalt im Allgäu treffen wir uns wieder um zu sehen, wie wir im Alltag einfach, basenreich leben können.

Informieren und Entscheiden Sie sich schnell, dann erhalten Sie noch unseren **EARLY-BIRD-RABATT von 30,- EUR** auf die Seminarkosten bei Buchung bis 07.02.2020



Alle Daten, Kosten und weitere Infos finden Sie auf unserer Website: [WWW.MEINEAPOTHEKEVORORT.DE](http://WWW.MEINEAPOTHEKEVORORT.DE) und [WWW.HEIKESBALD.DE](http://WWW.HEIKESBALD.DE)

Hier lesen Sie auch das Resümee der Teilnehmerinnen des vergangenen Jahres zum Basenfasten Retreat. Ebenso finden Sie in all unseren Apotheken Flyer für die Reise zum Mitnehmen.



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.



**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)

# Unsere Monatsangebote

gültig vom 01. - 29.02.2020



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

**GeloProsed**  
Pulver zum Einnehmen – 10 Stück  
**7,98€** statt 10,48€ LVP<sup>1,3</sup>



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

**IBU-ratiopharm 400 mg akut**  
Tabletten – 20 Stück  
**3,98€** statt 5,97€ LVP<sup>1,3</sup>

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



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

**Lemocin**  
Lutschtabletten – 20 Stück  
**5,48€** statt 7,37€ LVP<sup>1,3</sup>



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

**Diclo-ratiopharm Schmerzgel**  
Gel – 100g (7,98€/100g)  
**7,98€** statt 12,19€ LVP<sup>1,3</sup>



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

**NasenDuo Nasenspray**  
Nasenspray – 100ml (39,80€/100ml)  
**3,98€** statt 5,97€ LVP<sup>1,3</sup>



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

**Sinupret extract**  
Tabletten – 40 Stück  
**19,98€** statt 26,20€ LVP<sup>1,3</sup>



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

**ACC akut 600**  
Tabletten – 20 Stück  
**9,98€** statt 14,49€ LVP<sup>1,3</sup>



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

**Neurexan**  
Tabletten – 100 Stück  
**17,98€** statt 24,78€ LVP<sup>1,3</sup>



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

**Silomat Pentoxifyverin Soft**  
Lösung – 100ml  
**7,48€** statt 9,97€ 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. 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.-29.02.2020 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 FEBRUAR

## Bewegung und Entspannung im Winter

Der Jahresbeginn ist die Zeit über Dinge nachzudenken, alte Gewohnheiten loszulassen, Neues in sein Leben aufzunehmen.

Wir werden bei diesem Treffen den Körper durchbewegen, dehnen, strecken, lockern und dabei bewusst tief atmen. Die Übungen können Sie leicht fast überall zu jeder Zeit umsetzen.

Zum Abschluss dürfen Sie sich entspannen, loslassen, ruhig werden, bei sich ankommen.

Ich freue mich auf Sie!  
Ihre Heike Sebold



## WORKSHOP

06. Februar 2020

von 19:00 - 21:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 16,00 €

Anmeldung per E-Mail an:  
mail@heikesebald.de

## Verwöhn-Handmassage

Unsere Hände sind unser wichtigstes Werkzeug im Alltag. Kräftig zupacken, präzise Bewegungen ausführen – Hände sind stets und ständig im Einsatz und nahezu einzigartig, was Sensibilität und Motorik angeht.

DESHALB HABEN SIE AB UND ZU EIN WENIG ENTSPANNUNG VERDIENT.

Kommen Sie zu Ihrem vereinbarten Termin und genießen Sie Ihre persönliche verwöhnende Handmassage.

Ich freue mich auf Sie!  
Ihre Kathleen Lorenz



## AKTIONSTAG

11. Februar 2020

Bahnhof-Apotheke

Bahnhofstr. 33-35  
91126 Schwabach

Kosten: 5,00 € anrechenbar auf den Kauf  
einer Handcreme

Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter:  
Tel.: 09122 5580

## Unsere Dauertiefpreise



SIE SPAREN  
22%

Aspirin plus C\*

Brausetabletten – 40 Stück

13,98€ LVP 17,98€<sup>1,3</sup>



SIE SPAREN  
37%

Gingium® 120 mg

Filtabletten – 120 Stück

59,98€ LVP 94,97€<sup>1,3</sup>



SIE SPAREN  
29%

Prostagutt® forte

Kapseln – 200 Stück

53,98€ LVP 75,99€<sup>1,3</sup>

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

Orthomol arthroplus 49,98€ UVP 66,95€<sup>3,4</sup>  
Granulat/Kapseln, 30 Stück

Crataegutt 450 mg 49,98€ UVP 66,91€<sup>3,4</sup>  
Herz-Kreislauf-Tabletten, 200 Stück

Bepanthen Wund- und Heil- 11,98€ LVP 14,99€<sup>1,3</sup>  
Salbe, 100 g 11,98€/100 g

Iberogast 29,98€ LVP 38,63€<sup>1,3</sup>  
Fluid, 100 ml 29,98€/100 ml

Arzneimittel enthält 31,0 Vol.-% Alkohol

Gelomyrtol forte 28,98€ LVP 39,00€<sup>1,3</sup>  
Kapseln, 100 Stück

Ibu-Lysin ratiopharm 684 mg\* 11,98€ LVP 19,90€<sup>1,3</sup>  
Filtabletten, 50 Stück

Magnesium Verla N 10,98€ LVP 15,60€<sup>1,3</sup>  
Dragees, 200 Stück

Cetirizin-ratiopharm 10 mg 19,98€ LVP 32,97€<sup>1,3</sup>  
Filtabletten, 200 Stück

\* 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.