



Ihre Apotheker  
**Cornelia & Gunter  
Zimmerhackl**

*Liebe Kundinnen, liebe Kunden, wir hoffen, Sie sind gesund ins neue Jahr 2018 gestartet! Gleich zu Beginn möchten wir die Gelegenheit nutzen, Sie darauf aufmerksam zu machen, dass es sich lohnt, sofort ab 1. Januar alle Quittungen und Belege über Zuzahlungen für medizinische Leistungen (z. B. zur Krankengymnastik, für Rezepte etc.) zu sammeln und aufzuheben! Denn für diese Zuzahlungen gibt es eine jährliche Obergrenze, die in vielen Fällen schon bald zu Anfang des Jahres erreicht ist. Man kann sich ab diesem Zeitpunkt durch Vorlegen der Quittungen bei der Krankenkasse von weiteren Zuzahlungen befreien lassen. Oder man lässt sich bereits zu Beginn des Jahres befreien, indem man seinen Pflichtanteil sozusagen vorab bezahlt. Wir beraten Sie gerne in unserer Apotheke dazu, wie es in Ihrem Fall aussieht und welche Belege (z. B. Einkommensnachweis, Rentenbescheid, Arbeitslosengeldbescheid) Sie vorlegen müssen.*

**Noch ein Tipp:** Mit Ihrer Apotheken-Kundenkarte ist alles noch einfacher. Denn bei jeder Rezepteinlösung wird die anfallende Zuzahlung automatisch erfasst. So können Sie sich unter dem Jahr jederzeit per Knopfdruck Ihre bisher geleisteten Rezept-Zuzahlungen ausdrucken lassen. Anschließend reichen Sie diese zusammen mit eventuellen weiteren Quittungen bei Ihrer Krankenkasse ein, um sich von weiteren Zahlungen befreien zu lassen.

Das Ganze funktioniert natürlich auch am Jahresende, wenn Sie Zahlungsbelege einreichen möchten, um sich die Überzahlung von der Krankenkasse rückerstatten zu lassen. Sprechen Sie uns einfach an, wenn Sie Fragen rund um das Thema „Befreiung von Zuzahlungen“ haben!

**Ihr Gunter Zimmerhackl  
und das gesamte Team**

## Inhalt

### 1 Titelformat

**ANTIBIOTIKA: WAS  
TUN GEGEN LÄSTIGEN  
DURCHFALL?**

### 2 Artikel

**WAS BRINGT MUND-  
SCHUTZ WIRKLICH?**

### 3 Serie

**APOTHEKERS  
SCHATZKISTE  
IM JANUAR.**

### 4 Tipp des Monats

**NEUES JAHR,  
NEUES NICHT-  
RAUCHER-GLÜCK**

### 5 Unterhaltung

**TESTEN SIE IHRE  
ZIGARETTEN-  
ABHÄNGIGKEIT**

### Titelformat

## Antibiotika: Was tun gegen lästigen Durchfall?

Mit probiotischen Hefe- und Bakterienkulturen den Darm unterstützen

Wer Antibiotika einnimmt, bekommt oftmals unangenehmen Durchfall. Dieser kann auch noch Wochen nach der Einnahme einsetzen. Dies liegt daran, dass Antibiotika die natürliche Darmflora angreifen. Besonders sogenannte Breitbandantibiotika gehen gegen die gesamte Bakterienflora vor, die normalerweise für ein gesundes Darmklima sorgt.

Diese besteht aus mehr als 160 verschiedenen Bakterien-Spezies: In jedem Gramm Darminhalt befinden sich circa  $10^{12}$  Darmbakterien. Auch Bakterien wie Enterokokken oder Clostridien gehören zu einer normalen Darmflora dazu.

Fortsetzung auf Seite 2

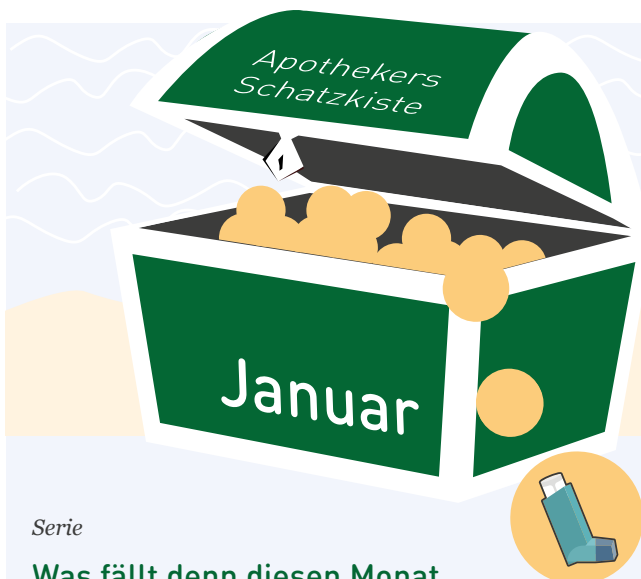


## Angebot des Monats

**Nasenspray Ratiopharm Erwachsene**  
Nasenspray – 10 ml (24,80€/100 ml)

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

Mehr Angebote finden Sie auf  
unserem Aktions-Blatt



Serie

## Was fällt denn diesen Monat aus unserer Schatzkiste heraus?

Viele Patienten mit Atemwegkrankungen müssen regelmäßig inhalieren und klagen über die schwierige Bedienung der unterschiedlichen Geräte. Lassen Sie sich in unserer Apotheke beraten!

## Ein Inhalier-spray!

Wir haben ein paar Tipps für Sie zusammengestellt:

### Ist das Dosieraerosol schon leer?

- So überprüfen Sie regelmäßig den Füllstand: Dosieraerosol ohne Mundstück in ein Glas Wasser geben
- 1 Sinkt es zu Boden, ist es ausreichend voll.
  - 2 Steht es senkrecht im Wasser, ist es halbvoll.
  - 3 Schwimmt der Behälter auf dem Wasser, ist es leer und Sie brauchen ein neues.

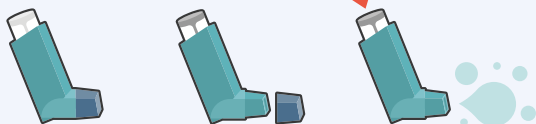
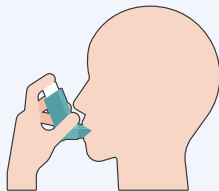
### Beispielanwendung Salbutamol Dosieraerosol:

#### 1 Wie viele Sprühstöße soll man einatmen?

Bei Erstanwendung oder nach 2 Wochen Pause: Erst 4 Sprühstöße in die Luft abgeben. Dann: Inhalieren Sie 1 bis 2 Sprühstöße (max. 10 über den Tag verteilt). Wichtig: Falls keine Wirkung eintritt, handeln Sie nach Notfallplan.

#### 2 Generelle Anwendungsweise:

- a) Dosieraerosol gut schütteln.
  - b) Schutzkappe entfernen.
  - c) Tief einatmen und Mundstück fest mit den Lippen umschließen (Boden der Kartusche nach oben) Wichtig: Während des Einatmens durch Herabdrücken des Vorratsbehälters Sprühstoß auslösen und einfach weiteratmen.
  - d) Nun Luft 10 Sekunden anhalten und langsam durch Nase oder Lippen (mit Lippenbremse) ausatmen.
- 3 Reinigen Sie das Dosieraerosol einmal wöchentlich: Auseinandernehmen und Plastikgehäuse unter fließendem Wasser von jeder Seite je mindestens 30 Sekunden durchspülen. Schutzkappe auch ausspülen.



Artikel

# Was bringt Mundschutz wirklich?

So schützen Sie sich vor Viren und Co

Haben Sie sich auch schon gefragt, wenn Sie Menschen mit Mundschutz sehen, ob dies wirklich etwas bringt? Und: Wer sollte eigentlich den Mundschutz tragen: Kranke oder Gesunde, die sich nicht anstecken möchten?

Täglich sind wir im Alltag vielen Viren und Bakterien ausgesetzt. Normalerweise kann unser Immunsystem gut damit fertigwerden. Doch gerade zur Erkältungszeit lohnt es sich, die wichtigsten Hygienetipps zu beherzigen. Die gute Nachricht: Einen Schutz vor Ansteckung bietet gleich eine Reihe von Hygienemaßnahmen.

### Der wichtigste Schutz gegen Viren ist Händewaschen

Die Regel Nummer eins gegen Ansteckung heißt: Möglichst oft und gründlich die Hände waschen oder mit einem Händedesinfektionsmittel desinfizieren, beispielsweise, wenn man nach Hause kommt, vor dem Kochen, vor dem Essen, nach dem Toilettengang, nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten, nach dem Kontakt mit Kranken oder auch Tieren. Hierbei sollte man die nassen Hände für 20 bis 30 Sekunden mit Seife einreiben, auch zwischen den Fingern, und anschließend gründlich mit Wasser abspülen. Danach Hände gut mit einem sauberen Tuch abtrocknen. Jedes Familienmitglied sollte sein eigenes Handtuch haben, um keine Viren zu übertragen. Besonders wichtig ist Händewaschen auch nach dem Kontakt mit öffentlichen Gegenständen wie in der U-Bahn oder an Türklinken und Tastaturen. Von dort gelangen die Erreger nämlich leicht ins Gesicht und führen hier über die Schleimhäute zur Infektion.

### Gesunde mit Mundschutz schützen sich kaum vor Ansteckung

Ein Mundschutz kann einen relativ wirksamen Schutz vor Tröpfcheninfektionen wie Schnupfen und Erkältung bieten, wenn ihn Erkrankte tragen. Trägt ihn ein Gesunder, um sich vor Ansteckung zu schützen, ist er wirkungslos.

## WAS SCHÜTZT GEGEN ERKÄLTUNGSINFEKTIONEN?

- Möglichst oft die Hände waschen, z. B. beim Heimkommen, vor dem Essen, vor dem Kochen, nach dem WC, nach dem Naseputzen etc.
- Händewaschdauer: Mindestens 30 Sekunden gründlich.
- Separate Handtücher benutzen.
- In die Armbeuge niesen und husten.
- Abstand halten, ggf. getrennte Räumlichkeiten.
- Bei immungeschwächten Personen im Haushalt: selbst Mundschutz tragen und auf besondere Hygiene in Bad, Küche, WC achten.
- Kontakt mit öffentlichen Gegenständen meiden.
- Mehrmals täglich stoßlüften.

Der Grund ist, dass sich die von Erkrankten beim Niesen, Husten oder „einfach so“ ausgeatmeten Krankheitserreger nach kurzer Zeit in der Luft von ihrer Tröpfchenform ablösen und als trockene infektiöse „Kerne“ übrigbleiben. Diese schweben in der Luft und können leicht

durch einen Papiermundschutz hindurch dringen. Umgekehrt kommen aus dem Mund von Erkrankten Krankheitserreger, die noch in Tröpfchenform vorliegen und daher sehr gut zum großen Teil durch einen Papiermundschutz abgefangen werden können. Aber Achtung: Schon einige Tage vor Ausbruch einer Erkältung trägt man die Viren in sich und ist schon ansteckend.

### Erkrankte sollten zuhause Hygienemaßnahmen beachten

Ist man einmal erkrankt, sollte man sich zuhause auskurieren, um andere nicht anzustecken. Wohnen immungeschwächte Personen mit im Haushalt, ist ein Mundschutz sowie sorgfältige Hygiene in Bad, Küche und WC (auch hier am besten getrennte Handtücher!) besonders wichtig. Außerdem sollte man daran denken, immer in die Armbeuge zu niesen oder zu husten. Auch ein getrennter Aufenthaltsort und Schlafraum kann vorübergehend in Erwägung gezogen werden. Beim Kochen ist Hygiene ebenfalls sehr wichtig. Natürlich sollte man Geschirr und Wäsche heiß bei mindestens 60 Grad waschen, um Erreger abzutöten. Und wer für einige Minuten täglich das Stoßlüften der Zimmer berücksichtigt, verringert durch den Luftaustausch die Krankheitserreger.

**TIPP:** Mundschutz aus Papier und Beratung zur Anwendung erhalten Sie in Ihrer Apotheke.







### HINWEIS:

Bei massiven Durchfällen und/oder Fieber und Blutbeimengungen muss man umgehend den Arzt aufsuchen. Immungeschwächte Personen sollten vor Anwendung der Probiotika ihren Arzt befragen.

### GERNE BERÄT SIE IHRE APOTHEKE

rund um das Thema Probiotika und Darmfloraufbau, z. B. in Zusammenhang mit einer Antibiotikatherapie.

# Antibiotika: Was tun gegen lästigen Durchfall?

Mit probiotischen Hefe- und Bakterienkulturen den Darm unterstützen

## Fehlende Bakterien können Elektrolyt- und Flüssigkeitsprobleme auslösen

Die Einnahme von Antibiotika kann das Gleichgewicht der vorhandenen Bakterien so stören, dass Durchfälle entstehen. Normalerweise haben Bakterien im Darm auch die Aufgabe, mit Hilfe ihrer Enzyme den Abbau von Ballaststoffen aus der Nahrung durchzuführen. Sie verwenden die Abbauprodukte für ihren eigenen Energiebedarf. Werden Bakterien dieser Art zerstört, können im Körper Probleme mit dem Elektrolyt- sowie Wasserhaushalt entstehen, wie sie für Durchfall aufgrund von Antibiotika typisch sind.

## Niemals Loperamid oder Racecadotril bei Antibiotika-Durchfall einnehmen

Wenn mehr als dreimal am Tag flüssiger Stuhlgang auftritt, spricht man von Durchfall. Auch pathogene Keime wie bestimmte Clostridien können im Darm die Überhand gewinnen, wenn große Teile der Bakterienflora abgetötet werden. Es treten dann schwere Durchfälle auf, die lebensgefährlich sein können und meist im Krankenhaus behandelt werden müssen. Hier reicht normale Hygiene dann nicht mehr aus. Wichtig zu wissen: Die Durchfallmittel Loperamid sowie Racecadotril dürfen bei durch Antibiotika ausgelöstem Durchfall niemals zum Einsatz kommen.

In der Apotheke kann man sich zu geeigneten Mitteln beraten lassen. Hierbei ist es auch wichtig, den Elektrolyt- und Flüssigkeitsverlust auszugleichen, z. B. mit Mitteln zur oralen Rehydration.

## Probiotika zur Einnahme neben Antibiotika können der Darmflora helfen

Viele Patienten möchten vorbeugend zur Antibiotika-Einnahme etwas für ihre Darmflora tun. Probiotika in Kapselform enthalten natürliche Hefe- und Bakterienkulturen in milliardenfacher Anzahl, die besonders bei durch Antibiotika ausgelösten Durchfällen eingesetzt werden. Sie schützen den Darm, indem sie sich auf die Darmwand legen, bis die eigene Darmflora sich regeneriert hat und helfen ihr somit, sie wieder aufzubauen. Auch hochaktive Spezialhefe (*Saccharomyces boulardii*) mit aktiven Keimen sowie Milchsäurebakterien sind in den Kapseln enthalten. Die Hefe ist gegen Antibiotika resistent und kann ihre positive Wirkung im Darm entfalten. Einige Probiotika enthalten außerdem Zink zur Unterstützung des Immunsystems.

**Gefriergetrocknete Bakterien werden im Körper aktiv** Die gefriergetrockneten Bakterien in den Probiotikakapseln werden im Körper durch die Flüssigkeit aktiv und schützen dann den Dünn- und

Dickdarm. Man kann diese Probiotika vorbeugend, begleitend oder nach einer Antibiotikatherapie einnehmen. Wer zu Beginn der Antibiotikatherapie startet, sollte sie noch zwei bis drei Wochen nach Abschluss einnehmen.

## WAS TUN BEI DURCHFALL DURCH ANTIBIOTIKA-EINNAHME?

- *Bei schwerem Durchfall, Fieber und Blutbeimengungen den Arzt aufsuchen.*
- *In der Apotheke zu Elektrolytmischungen beraten lassen.*
- *Flüssigkeitsverlust ausreichend durch ungesüßten Tee und Mineralwasser ausgleichen (keine Cola oder Salzstangen).*
- *Keinesfalls Loperamid oder Racecadotril einnehmen. Die Apotheke gibt Rat zu geeigneten Mitteln gegen Durchfall.*
- *Probiotika-Kapseln mit natürlichen gefriergetrockneten Bakterien vor, während oder nach der Antibiotikatherapie einnehmen. In der Apotheke dazu beraten lassen.*

# Neues Jahr, neues Nichtraucher-Glück

So schaffen Sie den Weg zum Nichtraucher



Gerade der Jahresanfang bietet eine gute Gelegenheit, einen Startpunkt für das Aufgeben des Rauchens zu setzen. Denn die meisten Raucher möchten schon lange aufhören. Vielleicht gehören Sie auch dazu. Auch wenn man es schon mehrmals vergeblich versucht hat, ist dies kein Grund zur Resignation. Mit einer umfassenden Vorbereitung, die nicht nur auf Willenskraft baut, sondern auch Gewohnheiten, Ernährung und medikamentöse Hilfe für den Rauchentzug einbezieht, klappt die Entwöhnung von der Zigarette einfacher als man denkt.

**Beratung zur passenden Nikotinersatztherapie einholen** Zunächst sollte man abklären, wie stark die Abhängigkeit ist. Dies ist wichtig, um die medikamentöse Begleitung mit Nikotinersatzpräparaten richtig zu dosieren. Neben Nikotinplastern sind auch Nikotinkaugummis und Nikotin-Inhaliersprays sowie die Beratung dazu in der Apotheke erhältlich. Meist kann man die Nikotinersatzpräparate nach spätestens 12 Wochen absetzen. Die medizi-

nischen Nikotinprodukte sind für den Körper besser, weil die gesundheitsschädlichen, circa 4000 weiteren Inhaltsstoffe im Zigarettenrauch wie z. B. Teer, Arsen oder Blausäure damit wegfallen.

**Typische Rauchersituationen vorab analysieren** Erst sollte man sich überlegen, in welchen Situationen man zur Zigarette greift. Oft sind es Stress- oder aber Entspannungssituationen. Viele Raucher haben auch bestimmte Gewohnheiten im Alltag wie z. B. die Zigarette zur Tasse Kaffee. Man sollte sich dies notieren und vorab überlegen, was man während der akuten Entzugserscheinungen, die in der Regel ein bis zwei Tage dauern, stattdessen tun könnte, um die Situation ohne Rauchen zu überbrücken. Wichtig ist auch ein Ernährungsplan, denn Raucher, die genauso viel essen wie vor dem Rauchentzug, nehmen an Gewicht zu, weil nicht mehr so viel Energie verbraucht wird. Dies kann man aber auch mit Sport und Bewegung ausgleichen, was sich ohnehin positiv auf das Rauchverlangen auswirkt.

**Das Umfeld oder professionelle Hilfe mit einbeziehen** Die meisten Raucher schaffen den Rauchentzug am dauerhaftesten, wenn sie Menschen haben, die sie dabei unterstützen. Dies kann der Partner sein, die Arbeitskollegen, der Hausarzt, eine Selbsthilfegruppe oder ein Verhaltenstherapeut. Außerdem sollte man sich kleine Belohnungsziele setzen, die man sich gönnt, wenn man eine Etappe „rauchfrei“ geschafft hat. Denn man spart als Nichtraucher nicht nur Geld, sondern gewinnt täglich mindestens eine Stunde freie Zeit hinzu. Diese kann man für ein Hobby oder andere schöne Auszeiten nutzen.



Ihre Maria Först, Apothekerin

## Testen Sie Ihre Zigarettenabhängigkeit mit dem international anerkannten Fagerströmtest

Lassen Sie sich anhand dieses Ergebnisses in der Apotheke zur optimalen Nikotinersatztherapie beraten

Wann nach dem Aufwachen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?

- ☐ Innerhalb von 5 Minuten (3 Punkte)
- ☐ 6 - 30 Minuten (2 Pkt)
- ☐ 31 - 60 Minuten (1 Pkt)
- ☐ Nach 60 Minuten (0 Pkt)

Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist (z. B. Kirchen, Bücherei, Kino usw.), das Rauchen zu unterlassen?

- ☐ Ja (1 Pkt)
- ☐ Nein (0 Pkt)

Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

- ☐ Die erste am Morgen (1 Pkt)
- ☐ Andere (0 Pkt)

Wie viele Zigaretten rauchen Sie im Allgemeinen pro Tag?

- ☐ 31 und mehr (3 Pkt)
- ☐ 21 bis 30 (2 Pkt)
- ☐ 11 bis 20 (1 Pkt)
- ☐ Bis 10 (0 Pkt)

Rauchen Sie in den ersten Stunden nach dem Aufstehen mehr als am Rest des Tages?

- ☐ Ja (1 Pkt)
- ☐ Nein (0 Pkt)

Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?

- ☐ Ja (1 Pkt)
- ☐ Nein (0 Pkt)

Gesamtpunkte:

**Auswertung des Fagerströmtests:** Die Gesamtpunktzahl liefert eine zuverlässige Einschätzung der Stärke der Tabakabhängigkeit. **0 - 2 Punkte** sprechen für eine geringe körperliche Abhängigkeit. **3 - 4 Punkte** sprechen für eine mittlere körperliche Abhängigkeit. **5 - 6 Punkte** sprechen für eine starke körperliche Abhängigkeit. **7 - 10 Punkte** sprechen für eine sehr starke Abhängigkeit.



### APOTHEKE AM GRAUTURM

Apotheker  
Gunter Zimmerhackl e.K.  
Marktplatz 38,  
96106 Ebern  
Telefon: 09531 - 92 33 0  
Fax: 09531 - 92 33 29  
info@apogt.de  
www.apogt.de

Öffnungszeiten: Mo – Fr 8.00 – 19.00 Uhr & Sa 8.00 – 13.00 Uhr

### NÜTZLICHE RUFNUMMERN

Rettdienst 112  
Apothekennotdienst 0800 - 22833  
Ärztl. Bereitschaftsdienst 116 - 117  
Giftnotruf 089 - 19240

# Unsere Monatsangebote

gültig vom 01. - 31.01.2018

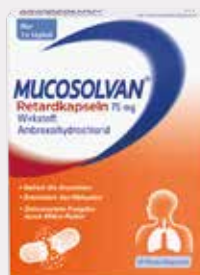


SIE SPAREN  
**27%**<sup>2</sup>

Aspirin complex

Beutel – 20 Stück

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



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

Mucosolvan 75 mg

Retardkapseln – 10 Stück

**6,48€** statt 8,48 € LVP<sup>1,3</sup>



SIE SPAREN  
**34%**<sup>2</sup>

Transpulmin Erkältungsbalsam

Creme – 40 g (12,47€ / 100 g)

**4,98€** statt 7,50 € LVP<sup>1,3</sup>



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

Talcid

Kautabletten – 50 Stück

**10,48€** statt 14,71 € LVP<sup>1,3</sup>



SIE SPAREN  
**21%**<sup>2</sup>

Orthomol Immun

Trinkampullen – 30 Stück

**49,98€** statt 62,95 € UVP<sup>2,4</sup>



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

Nasenspray Ratiopharm Erwachsene

Nasenspray – 10 ml (24,80 € / 100 ml)

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



SIE SPAREN  
**41%**<sup>2</sup>

Ibu-Lysinhexal 684 mg

Filmtabletten – 50 Stück

**9,98€** statt 16,95 € LVP<sup>1,3</sup>



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

Meditonsin

Tropfen – 35 g (22,80 € / 100 g)

**7,98€** statt 10,48 € LVP<sup>1,3</sup>



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

Bronchipret

Soft – 100 ml (7,48 € / 100 ml)

**7,48€** statt 9,90 € 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  
15% Rabatt auf einen Artikel Ihrer Wahl

# 15%

Gültig vom **01.-31.01.2018** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Pro Person nur ein Gutschein.



# Gesund und fit ins Neue Jahr 2018 mit Orthomol Immun



## ORTHOMOL IMMUN ENTHÄLT WICHTIGE MIKRONÄHRSTOFFE FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Zur Abwehr und Bekämpfung von Krankheitserregern. Zahlreiche Vitamine, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe sind für eine reibungslose Funktion des Immunsystems von Bedeutung.

Die Eigenschaften von Vitamin C spielen eine zentrale Rolle im Rahmen der Immunabwehr. So verfügen verschiedene immunkompetente Zellen über eine Vitamin-C-Konzentration, die etwa 10-100fach über den Plasmaspiegeln liegt. Immunkompetente Zellen weisen, bedingt durch ihren gesteigerten Stoffwechselumsatz, einen im Vergleich zu anderen Körperzellen erhöhten Bedarf an Mikronährstoffen auf. Besonders Folsäure, Vitamin B12, Zink und Eisen sind beteiligt am Wachstum von Immunzellen. Die Funktionsfähigkeit der Schleimhäute ist bei Atemwegsinfektionen besonders wichtig, dafür sind Vitamin A und Zink von großer Bedeutung.



**Orthomol Einnahmehinweis:**  
Täglich zu oder nach einer Mahlzeit einnehmen!  
Trinkfläschchen vor Gebrauch gut schütteln!



5€  
SOFORT-  
RABATT\*

\* ab 20 Euro Einkauf erhalten Sie vom 08.01. - 28.02.2018  
**5.- Euro Sofortrabatt**  
auf das gesamte Eucerin Sortiment

## Unser Service für Sie



### SCHÜSSLER SALZE

**GESUND BLEIBEN UND  
GESUND WERDEN.**

Der sanfte Weg der Mineralsalze. Schüssler-Salze helfen dem Körper sich selbst zu helfen. So können die **Selbstheilungskräfte schonend mobilisiert** werden.

Wir beraten Sie gerne bei der Auswahl des richtigen Salzes.