



GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe September 2018

Umfassende Informationen Ihrer



Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

**APOTHEKE
am Grauturm**

Inhalt

1 *Titelthema*

**LEBEN WIE AUF DER
"INSEL DER HUNDERT-
JÄHRIGEN"**

2 *Artikel*

**SCHLECHTER ATEM
IST KEIN TABUTHEMA**

3 *Serie*

**APOTHEKERS
SCHATZKISTE
IM SEPTEMBER**

4 *Tipp des Monats*

**CALCIUM UND
MAGNESIUM – GEHT
DAS ZUSAMMEN?**

5 *Unterhaltung*

RÄTSELSPASS

Titelthema

Leben wie auf der „Insel der Hundertjährigen“

So werden Sie gesund älter

Im Süden von Japan liegt die Insel Okinawa, genannt „Insel der Hundertjährigen“, auf der besonders viele Menschen 100 Jahre und älter werden.

Es gibt drei weitere Orte weltweit, in denen dies der Fall ist. Wissenschaftler haben untersucht, woran das liegt und kamen zu der Erkenntnis, dass außer den Genen auch die gesunde Lebensweise eine Rolle spielt. Hierzu gehören aber nicht nur Ernährung und ausreichend

Bewegung, sondern auch mentale Faktoren wie gute Freunde zu haben, immer wieder neue Fertigkeiten zu erlernen, das Leben mit Humor zu nehmen und Stress zu reduzieren. Kurzum: Es lohnt sich, wenn wir diesen Hundertjährigen etwas abschauen! Denn diese Menschen sind weder Marathonläufer, noch machen sie Diät, noch haben sie überaus hochgesteckte Lebensziele oder sehr anspruchsvolle Berufe ...

Fortsetzung auf Seite 2



Angebot des Monats

Ipalat Halspastillen zuckerfrei
Pastillen – 40 Stück

3,48€ statt 5,49€ UVP^{3,4}

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt



Ihre Apotheker
**Cornelia & Gunter
Zimmerhackl**

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

in den letzten Monaten machten immer wieder Meldungen die Runde, dass einige Medikamente über längere Zeit nicht erhältlich wären. Einmal war es der Ibuprofen-Saft für Kinder, den bestimmte Hersteller nicht mehr vorrätig hatten, kürzlich dann verschiedene Ibuprofen-Tabletten.

Aber die Liste ist noch länger, und sie umfasst auch Medikamente, die Leben retten können: Antibiotika, Arzneimittel gegen Wespenstichallergie, Anti-Krebs-Medikamente, Blutverdünner, Narkosemittel und: immer wieder Impfstoffe. Bisher sind die Engpässe meist glimpflich ausgegangen. Das liegt auch daran, dass wir in Ihrer Apotheke alles unternehmen, um gemeinsam mit Ihrem Arzt die passgenaue Ausweichlösung zu finden.

Lieferengpässe beobachten wir jetzt seit etwa fünf Jahren. Täglich fragen uns Patienten nach den Gründen dafür. Diese können je nach fehlendem Arzneimittel völlig unterschiedlich sein. So werden (einige wenige) Wirkstoffe weltweit nur noch in einer einzigen Fabrik hergestellt, oft in China oder Indien. Gibt es dort Produktionsausfälle, reißt die Lieferkette ab und die Apotheke kann nichts bestellen. So geschehen bei einem lebenswichtigen Antibiotikum, das durch eine Explosion in der Produktionsstätte des Herstellers monatelang nicht erhältlich war. Auch politische Umstände oder Qualitätsprobleme können Engpässe bewirken, denn die Produktionsstätten vieler Wirkstoffe stehen in Schwellenländern. Betroffen sind immer wieder auch Impfstoffe. Eine saisonal hohe Nachfrage (z. B. Influenza, FSME) kann hier für die Lieferengpässe verantwortlich sein.

Sollte Ihr Arzneimittel einmal nicht erhältlich sein, so zögern Sie bitte nicht, uns anzusprechen! Wir kümmern uns um die bestmögliche Lösung – für Sie und für Ihre Gesundheit!

Herzlichst

*Ihr Gunter Zimmerhackl
und das gesamte Team*

Apothekers
Schatzkiste

September

Serie

Was fällt denn diesen Monat aus unserer Schatzkiste heraus?

Patienten mit Bluthochdruck messen in der Regel zuhause ihren Blutdruck zur Kontrolle selbst. Unentdeckter Bluthochdruck kann schwere Schäden an den Organen verursachen. Problematisch ist, dass man einen erhöhten Blutdruck selbst meist nicht bemerkt. Für den Hausgebrauch sind zwei Arten von Blutdruckmessgeräten üblich: das Oberarmmessgerät und das Handgelenkmessgerät. Oberarmmessgeräte gelten als genauer. Für Patienten mit Diabetes mellitus und fortgeschrittener Arteriosklerose liefern nur Oberarmmessgeräte korrekte Werte.

Ein
Blutdruck-
messgerät!

Was muss man bei Blutdruckmessgeräten beachten?

Vor dem Kauf

Oberarmmessgerät:

1. Messen Sie zunächst den Umfang Ihres Oberarms. Die falsche Manschettengröße kann die Messwerte beeinflussen. Zu schmale Manschetten ergeben zu hohe Werte, zu breite Manschetten zu niedrige Werte. Die Breite der Oberarmmanschette soll circa die Hälfte des Armumfangs betragen (Standardwert bei Erwachsenen: 12 cm).
2. Kaufen Sie nur Blutdruckmessgeräte mit dem Prüfsiegel der Deutschen Hochdruckliga.

Handgelenkmessgerät:

1. Messen Sie Ihren Armumfang. Gängige Geräte haben einen Handgelenkumfang von 14 bis 20 cm.

Während der Messung ...

1. Entleeren Sie vor dem Messen Ihre Blase (eine volle Blase verursacht zu hohe Werte).
2. Setzen Sie sich aufrecht und entspannt hin. Aufregung vorher vermeiden.
3. Arm entkleiden.
4. Die erste Messung mit einer Oberarmmanschette sollte an beiden Armen erfolgen, die weitere Messung erfolgt dann an dem Arm mit dem höheren Wert (in der Regel links).
5. Die Manschette muss auf Herzhöhe sitzen. Im Fall der Oberarmmessung legen Sie den Arm gestreckt und entspannt vor sich auf einer festen Unterlage ab, Handfläche zeigt nach oben. Der Messpunkt liegt an der Arminnenseite 2,5 cm über der Ellenbeuge. - Im Fall der Handgelenkmessung lagern Sie das Handgelenk beim Sitzen etwas höher oder legen die Hand auf die Brust.
6. Bleiben Sie während der Messung ruhig sitzen, bewegen Sie sich nicht und sprechen Sie nicht.
7. Notieren Sie das Ergebnis in Ihrem Blutdrucktagebuch.

Lassen Sie sich am besten vorab in der Apotheke beraten.

Artikel

Schlechter Atem ist kein Tabuthema

So bekämpfen Sie Mundgeruch wirksam

Leiden Sie unter Mundtrockenheit oder gar Mundgeruch? Mundgeruch kann viele Ursachen haben, doch meist entsteht er durch Bakterien im Mundraum, beispielsweise nach dem Essen. Betroffene empfinden dies als peinlich und meiden häufig sogar soziale Kontakte. Oftmals kann Mundtrockenheit der Auslöser für unangenehme Gerüche in der Mundhöhle sein. Auch bestimmte Arzneimittel können diese Nebenwirkung haben, z. B. die Einnahme von Antihistaminika und Bisphosphonate.

Länger anhaltender Mundgeruch sollte ärztlich abgeklärt werden, da auch bestimmte ernsthafte Erkrankungen der Grund sein können. Liegt die Ursache in den beim Essen oder durch Stress und Mundtrockenheit entstehenden Bakterien in der Mundhöhle, gibt es gute Abhilfen aus der Apotheke, um sie zu beseitigen.

Unser Speichel sorgt für richtigen pH-Wert in der Mundhöhle

Wer an Mundtrockenheit leidet, hat häufig sogar nachts das Bedürfnis, etwas zu trinken. Unsere Spucke hat unter anderem die Funktion, das Gewebe im Mund zu schützen, den richtigen pH-Wert im Mund aufrecht zu erhalten, die Zähne zu schützen und auch antimikrobiell zu wirken. Fehlt

der Speichel, z. B. durch eine Unterfunktion der Speicheldrüsen, scheinen die Mundschleimhäute ausgetrocknet zu sein. Abhilfe schaffen hier spezielle Zahnpflegeprodukte wie milde Mundspüllösungen ohne Alkohol, Speichersatz-Gel zum Aufstreichen auf die Zunge oder auch alkoholfreies Mundspray zum Aufsprühen auf die Zunge. Allgemein empfiehlt es sich, regelmäßig zu trinken (zucker-, koffein- und alkoholfrei) und den Speichelfluss durch zuckerfreie Kaugummis oder Bonbons anzuregen.

Übelriechende Schwefelverbindungen entstehen nach der Mahlzeit

Unsere Nahrung wird in der Mundhöhle erst gekaut und dann mit Enzymen vermischt. Bakterien wandeln Aminosäuren aus dem Essen zu unangenehm riechenden Schwefelverbindungen um. Diese verursachen lästigen Mundgeruch. Gegen diesen wirkt sorgfältige Mundhygiene am besten. Nicht nur Zähne, sondern auch Zahnzwischenräume und Zunge sollten mit speziellen Geräten wie Interdentalbürsten und einem Zungenschaber (im hinteren Drittel, von hinten nach vorne) gereinigt werden.

Spezielle Zahnpasta und Mundspüllösungen wirken gegen Bakterien

Eine Zahnpasta mit Hydroxylapatit kann helfen, bakterienhaltigen Zahnbelägen vorzubeugen. Auch Zinksalze in Zahnpasta oder Mundspüllösungen können die Bildung unangenehmer Gerüche verhindern. Chlorhexidinhaltige oder amin- und zinnfluoridhaltige Mundspülungen wirken antibakteriell. Mundspülungen sollte man zwei- bis dreimal täglich anwenden. Ergänzend kann man auch auf naturkundliche Mittel wie ätherische Öle (z. B. mit Thymol, Menthol oder Eukalyptus) in Fertigprodukten zurückgreifen. Zur Reinigung der Zunge eignen sich Inhaltsstoffe aus Salbei, Ringelblume, Kamille und Zinkchlorid besonders gut. Gegen Schwefelverbindungen im Mundraum können auch Chlorophyll-Dragees helfen. Außerdem kommen homöopathische Mittel wie Kalium phosphoricum D6 zur Anwendung.

Ist der Mundgeruch mit vermehrter Hygiene und Speichelanregung nicht bekämpfbar, sollte man den Arzt befragen. Lassen Sie sich in der Apotheke dazu beraten, welche Hilfsmittel und Pflegeprodukte es bei Mundgeruch und Mundtrockenheit gibt.

Was wirkt gegen Mundgeruch und Mundtrockenheit?

- Mundspülungen mit Zinksalzen oder Chlorhexidin bzw. Amin- und Zinnfluorid
- Zahnpasta mit Hydroxylapatit oder Zinksalzen
- Reinigung der Zahnzwischenräume mit Interdentalbürsten
- Reinigung der Zunge mit Zungenschaber
- Mundspülungen mit ätherischen Ölen
- Homöopathische Mittel, z. B. Kalium phosphoricum D6
- Speichersatz-Gel
- Mundspray zum Aufsprühen auf die Zunge
- Chlorophyll-Dragees
- Zuckerfreie Kaugummis





Fortsetzung Titelthema

Leben wie auf der „Insel der Hundertjährigen“

So werden Sie gesund älter

Viel Bewegung und Aktivität hält gesund

Bei den untersuchten „Hundertjährigen“ fiel auf, dass sie bis ins hohe Alter sehr mobil und beweglich waren. Ihre Lebensumstände, z. B. als Bergvölker und Hirten, waren so, dass sie im Alter weiter ihre Herden in der bergigen Landschaft hüteten und mit der Hand anspruchsvolle Hausarbeit verrichteten. Auch saßen die untersuchten Japaner traditionell am Boden und mussten täglich viele Male aus dem Sitzen aufstehen. Für uns im Westen, die wir uns viel zu wenig bewegen, bedeutet dies: Sport hält jung! Dies gilt besonders für Ausdauersport, der vor Herz- und Kreislauferkrankungen, aber auch vor bestimmten Krebserkrankungen und Alzheimer schützen kann.

Schlank ist das Optimum Aufgrund ihrer Lebensweise waren die untersuchten Hundertjährigen durchwegs schlank. Die Kombination aus überwiegend pflanzenbasierter Ernährung mit Bewegung sowie eine traditionell maßvolle Esskultur führen dazu. Übergewicht, besonders das Fettgewebe am Bauch, begünstigt Krankheiten wie Diabetes, aber auch Herzerkrankungen. Diäten sind hier nicht zielführend. Man sollte mit seinem Arzt besprechen, wie man zu einer gesunden dauerhaften Gewichtsreduktion finden kann. Gleichzeitig ist es wichtig, Gebrechlichkeit und Muskelschwund im Alter vorzubeugen und einen zu starken Gewichtsverlust zu vermeiden. Ein leichtes Training im Fitnessstudio hilft dabei, das Gewicht im optimalen Bereich zu halten.

Essen wie die Bergvölker hält fit In den untersuchten Regionen abseits der westlichen Städte aßen die untersuchten Bergvölker gesunde Mahlzeiten, die traditionell von Hand hergestellt wurden. Diese enthalten viele wertvolle Inhaltsstoffe wie Omega-3-Fettsäuren, Vitamine, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Für uns heißt dies, öfter einmal zu Fisch statt zu Fleisch zu greifen, und viel Obst und Gemüse zu essen. Auch so kann man das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Bluthochdruck senken. Wichtig ist dabei, ausreichend zu trinken (Ausnahmen bei bestimmten Krankheiten beim Arzt erfragen).

Freunde, Familie und Hobbys sind lebensverlängernd Gemeinsam war den Hundertjährigen außerdem, dass sie ein gutes soziales Umfeld hatten. Sie lebten eingebettet in große Familienverbände und wurden im hohen Alter sowohl weiter für leichte Arbeit „gebraucht“ als auch waren sie hoch angesehen als weise „Ratgeber“. Für uns heißt das: Eine gute Partnerschaft, eine große Familie und langjährige Freunde tragen im Alter zur Gesundheit bei. Wichtig ist dabei, dem Gehirn immer wieder neue Nahrung zu bieten und Neues zu lernen, z. B. neue Sprachen oder ein Musikinstrument. Dies wirkt auch als Vorbeugung gegen Demenz. Gleichzeitig ist es wichtig, sich regelmäßig eine Auszeit zu nehmen. Denn Dauerstress macht krank. Das Immunsystem wird geschwächt und Herzkrankheiten entstehen leichter.

9 Tipps, wie Sie leben können wie die „Hundertjährigen“:

1. *Bleiben Sie täglich beweglich und treiben Sie regelmäßig moderates Ausdauertraining. Im Alter ist auch Fitnesstraining sinnvoll.*
2. *Achten Sie auf Ihr Gewicht. Bei Übergewicht starten Sie nach Rücksprache mit Ihrem Arzt einen Ernährungs- und Bewegungsplan. Auch Muskelaufbau ist wichtig, um Gewichtsverlust zu vermeiden (Sturzgefahr).*
3. *Ernähren Sie sich gesund, mit viel Obst und Gemüse. Öfter einmal Fisch, weniger Fleisch. Trinken Sie ausreichend.*
4. *Geben Sie das Rauchen auf. Vermeiden Sie Alkohol.*
5. *Nutzen Sie die Vorsorgeuntersuchungen. Gehen Sie regelmäßig zum Zahnarzt.*
6. *Bauen Sie sich ein soziales Netzwerk auf. Pflegen Sie Kontakte zu Familie und Freunden. Vielleicht ist sogar ein Ehrenamt eine gute Idee.*
7. *Geben Sie Ihrem Gehirn Nahrung und lernen Sie immer wieder etwas Neues, z. B. neue Hobbys wie ein Musikinstrument.*
8. *Meiden Sie Dauerstress. Nehmen Sie regelmäßig eine Auszeit, z. B. mit Yoga.*
9. *Seien Sie optimistisch und nehmen Sie möglichst viel von der humorvollen Seite!*

Gut für den Körper sorgen Das schädliche Rauchen aufzugeben lohnt sich in jedem Alter. Denn das Risiko für Folgeerkrankungen wie Lungenkrebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Atemwegserkrankungen wird so gesenkt. Auch Alkoholgenuss ist ein Risikofaktor, der bekannt ist. Es ist außerdem ratsam, die angebotenen Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen. Denn je eher eine Krankheit erkannt wird, desto besser lässt sie sich zumeist behandeln. Zur Vorsorge gehört auch der regelmäßige Zahnarztbesuch, da Parodontitis beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigt.

Last not least: Seien Sie optimistisch und versuchen Sie, ein wenig Humor in Ihr Leben zu bringen! Denn auch Optimismus trägt laut Studien dazu bei, das Leben zu verlängern.

Tipp des Monats

Calcium und Magnesium – geht das zusammen?

Tipps zur Anwendung der Mikronährstoffe

Dass Calcium und Magnesium nicht zusammen eingenommen werden dürfen, ist eine weitverbreitete Irrmeinung. Doch dies ist nicht so. Die beiden Mikronährstoffe stören sich nicht gegenseitig bei der Resorption.

Man sollte allerdings auf ein Verhältnis 3:1 von Calcium zu Magnesium achten. Ohne Magnesium kann auch unser Calcium- und Vitamin-D-Stoffwechsel nicht gut laufen.

Zuviel Fastfood begünstigt Calciummangel

Calcium ist wichtig für Knochen und Zähne, aber auch für die Zellmembranen, das Nervensystem und die Muskeln. Calciummangel kann durch eine zu geringe Aufnahme von Milch und Milchprodukten, ein Zuviel an Kaffee und Tee, einen hohen Fastfood-Konsum sowie den vermehrten Genuss von Softdrinks entstehen. Arzneimittel wie Cortison, Abführmittel, Antiepileptika, Orlistat, L-Thyroxin, Protonenpumpenhemmer und Antacida können den Calciumbedarf erhöhen. Auch Vitamin-D-Mangel kann Calciummangel verursachen. Magnesium regelt dabei die richtige Aufnahme von Calcium im Körper.

Schwangere brauchen mehr Calcium

Die empfehlenswerte Tagesdosis für die Zufuhr von Calcium beträgt für Erwachsene 1.000 mg, für Jugendliche 1.100 bis 1.200 mg. Für Schwangere und Stillende gelten 1.200 bis 1.500 mg als empfehlenswert. Auch Frauen, die an prämenstruellem Syndrom leiden, das sich in Wasseransammlungen, Brustschmerzen und häufigen Stimmungsschwankungen äußert, können von der Einnahme von 1.000 mg Calcium pro Tag profitieren. Oft benötigen sie zusätzlich Magnesium. Bis zu 2.500 mg Calcium täglich kann ein gesunder Mensch unbedenklich zu sich nehmen (viel trinken nicht vergessen). Besonders gut resorbierbar sind Calciumcitrat sowie andere organische Calciumsalze.

Woran erkennt man Magnesiummangel?

Magnesium ist wichtig für unser Herz und wirkt gegen Stress. Magnesiummangel muss daher immer ausgeglichen werden. Typische Symptome von Magnesiummangel sind Kopfschmerzen, Krämpfe, Magen-Darm-Beschwerden, Nervosität, Muskelzuckungen und

Stressanfälligkeit. Diabetiker haben meist Magnesiummangel, da sie große Mengen mit dem Urin ausscheiden. Auch Sportler benötigen oft eine zusätzliche Menge Magnesium. Bei vielen Erkrankungen wird eine ergänzende Therapie mit Magnesium zur Unterstützung durchgeführt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine Zufuhr von Magnesium von 350 bis 400 mg pro Tag für Jugendliche und Erwachsene. Um Magen-Darm-Probleme zu vermeiden, ist es günstig, das Magnesium in kleinen Portionen über den Tag hinweg einzunehmen.

Tipps: Lassen Sie sich am besten in der Apotheke zur richtigen Tagesdosis und Kombinationsprodukten beraten.



Ihre Lisa Grübel, PTA

Unterhaltung

RÄTSELSPASS



Soldatenunterkunft	Rohstoff fördern	Frauenname	Weintraubenernte	10	nicht ehrlich	perfekt	isländisches Parlament	Westeuropäer	Schutzbecken für Schiffe	japanischer Politiker † 1909	dt. Schriftsteller † 1955	geächtet												
Leckerbissen	1	12	dunkles Erstarungsgestein	6	unbeschädigt	Spannungswandler (Kw.)	7	3	polynes. Rauschgetränk	Hackfleischgericht (franz.)	9	Vorfahr	getrocknete Moorerde	Lebensende (Mz.)	Chemiefaser									
eine der Gezeiten	Billardutensil	2	en vogue	4	angels. Längenmaß	Datenträger	11	5	Abfall, Müll	chinesischer Politiker (Peng)	Düngung	8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
englisch: Biene	niederl. Tänzerin † (Mata)	8	israel. Stadt am Golf von Akaba	www.raetselschmiede.de																				

LEBENSFREUDE



APOTHEKE AM GRAUTURM

Apotheker
Gunter Zimmerhackl e.K. Telefon: 09531 - 92 33 0
Fax: 09531 - 92 33 29

Marktplatz 38, info@apogt.de
96106 Ebern 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

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.

Unsere Monatsangebote

gültig vom 01. - 30.09.2018



SIE SPAREN 25%²

Thomapyrin intensiv
Tabletten – 20 Stück
5,98€ statt 7,97€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN 22%²

Chlorhexamed forte alkoholfrei
Lösung – 300 ml (3,33 €/100 ml)
10,98€ statt 13,99€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN 21%²

Orthomal Vital F / M
Trinkflaschen – 30 Stück
49,95€ statt 62,95€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN 25%²

Omeprazol Hexal 20 mg
Kapseln – 14 Stück
8,98€ statt 11,97€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN 27%²

ACC direkt
Pulver – 20 Stück
10,98€ statt 14,95€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN 37%²

Ipalat Halspastillen zuckerfrei
Pastillen – 40 Stück
3,48 € statt 5,49€ UVP^{3,4}



SIE SPAREN 19%²

Zovirax duo
Creme – 2 g (574,00€/100 g)
10,48€ statt 12,92€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN 24%²

Rhinomer
Nasenspray – 20 ml (21,40 €/100 ml)
4,28€ statt 5,66€ UVP^{3,4}



SIE SPAREN 20%²

Traumeel S
Tabletten – 50 Stück
8,48€ statt 10,63€ LVP^{1,3}

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

15%

Gültig vom **01.-30.09.2018** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Pro Person nur ein Gutschein.

Unsere Aktionen

Im September

Für unsere Schulkinder

Tiertassenaktion
vom 10.9. - 06.10.2018

Im angegebenen Zeitraum gibt es jede Woche ab einem Einkaufswert von 10.- Euro eine Tasse zum Sammeln solange der Vorrat reicht.

FÜR EINEN TIERISCH GESUNDEN START INS NEUE SCHULJAHR

Dino
vom 10.09. - 15.09.2018

Kamel
vom 17.09. - 22.09.2018

Ente
vom 24.09. - 29.09.2018

Panda
vom 01.10. - 06.10.2018

APOTHEKE am Grauturm
Marktplatz 38 · 96106 Ebern
Telefon 0 95 31/9 23 30

Ab einem Einkaufswert von 10.- Euro erhalten Sie im jeweiligen Aktionszeitraum eine der lustigen Tiertassen kostenlos! Ausgenommen Rezepte. Nur solange der Vorrat reicht!

Duftessenzen



LEICHTER LERNEN MIT DUFTESSENZEN „DUFTE SCHULE“ DUFTKOMPOSITION ZITRONE/LAVENDEL

- ✓ Steigerung der Motivation und der Aufmerksamkeit
- ✓ Verbesserung der Konzentration und des Klassenklimas
- ✓ Langfristig: Steigerung der schulischen Leistungen

UNSER LESETIPP ZUM SCHULANFANG:

„Pfeffer, Minze und die Schule“ Von Irmgard Kramer

Pfeffer, Paula und Olli kommen in die Schule, deswegen sind sie auf geheimer Mission: Sie wollen unbedingt herausfinden, wer ihre neue Lehrerin wird. Ein paar Tage vor Schulbeginn schleichen sie sich heimlich in die Schule und beobachten eine Menge sonderbarer Sachen. Doch wer von den neuen Lehrern wird wohl ihre Lehrerin?

Nähere Infos dazu in der
Buchhandlung Leseinsel, Kapellenstur. 30 in Ebern

