GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe November 2017

Umfassende Informationen Ihrer

ADLER APOTHEKE FÜRTH

NUTZEN SIE UNSEREN GÜNSTIGEN
LIEFERSERVICE!
☎ 97 68 56 90
JETZT AUCH PER WHATSAPP!

Inhalt

❶ *Titelthema*
RICHTIG SCHLAFEN LERNEN

❷ *Artikel*
WOHER KOMMEN GALLENSTEINE?

❸ *Serie – Teil 11*
GESUND DURCHS JAHR MIT HEILMITTELN AUS DER NATUR

Tipp des Monats
❹ SO MESSEN SIE FIEBER RICHTIG

Unterhaltung
❺ SO HALTEN SIE IHR GEDÄCHTNIS FIT - TEIL 2

Titelthema

Richtig schlafen lernen

So genießen Sie Ihre Nachtruhe wieder

Endlich einmal wieder richtig gut schlafen? Nicht stundenlang wachliegen und Schäfchen zählen? Schlafstörungen sind häufig! Ungefähr ein Drittel der Bevölkerung gibt an, an ihnen zu leiden. Einige klagen auch einfach „nur" über schlechten Schlaf oder haben Einschlafstörungen. Wer deshalb abends regelmäßig zu Alkohol oder Schlaftabletten greift, tut sich aber keinen Gefallen. Nicht nur ist die Suchtgefahr sehr groß, sondern man bekämpft damit auch nur Symptome, nicht aber die Ursache des Schlafproblems. Oft lässt sich „richtig schlafen" nämlich wieder lernen: Bestimmte Rituale am Abend sind wichtig, um den Körper auf die bevorstehende Ruhe einzustimmen. Auch Entspannungsmethoden wie autogenes Training können helfen, wieder besser zu schlafen. Zudem haben sich pflanzliche Wirkstoffe wie Lavendel oder Baldrian in Drageeform bewährt, um nächtliche Unruhezustände zu lindern.

Fortsetzung auf Seite 2

PRÜFTAG
FÜR BLUTDRUCKMESSGERÄTE

Besitzen Sie ein Blutdruckmessgerät und möchten sicher gehen dass es einwandfrei funktioniert?
Ein Prüfingenieur der Firma WEPA testet Ihr Gerät und überprüft dabei ob es wirklich genaue Ergebnisse liefert.

Abgabeschluss: 06. November 2017

Mehr Informationen finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Ihre Apothekerin
Sabine Fink

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

kennen Sie das auch: Sie schlafen abends schlecht ein oder liegen nachts länger wach? Echte Schlafstörungen sollte man versuchen zu beheben.

Denn guter Schlaf ist für unseren Körper sehr wichtig: Wussten Sie, dass unser Gehirn und unsere Stoffwechselprozesse im Schlaf höchst aktiv sind? Unser Körper und Geist regenerieren sich im Schlaf und ähnlich einem Computer-Reset fährt sich morgens unser „System" mit neuer Energie wieder hoch. Besonders die Tiefschlafphasen sind wichtig, denn im Schlaf erneuern sich unsere Zellen und Wachstumshormone werden ausgeschüttet. Sie beeinflussen die Verbrennung von Kohlenhydrate, den Fettstoffwechsel und steuern den Energiehaushalt. Auch Wundheilung und Immunsystem funktionieren besser, wenn man ausreichend schläft. Und: Wir altern nicht so schnell. Dazu kommt, dass schädliche „Abfallprodukte", die sich tagsüber im Gehirn ansammeln, nachts im Schlaf „entsorgt" werden, so dass das Gehirn morgens wieder gut arbeiten kann. Dass im Schlaf auch Gelerntes verarbeitet und zum Wiederabrufen gespeichert wird, ist schon länger bekannt. Es gibt also genug Gründe, sich um einen erholsamen Schlaf zu kümmern!

Wir haben in dieser Ausgabe ein paar Schlaf-Tipps für Sie zusammengestellt. Kommen Sie doch bei Schlafstörungen am besten einfach zu uns in die Apotheke.

Wir beraten Sie gerne!

Herzlich

Ihre Sabine Fink
und das gesamte Team

TEIL 11

Serie

Gesund durchs Jahr mit Heilmitteln aus der Natur

11: Infektvorbeugung, Erschöpfung, Regulierung des Wärmehaushalts

Wer leicht an Händen und Füßen friert und fröstelt, könnte unter einem gestörten Wärmehaushalt leiden. Dadurch kann eine erhöhte Infektanfälligkeit auftreten. Eine Begleiterscheinung ist, dass Krankheitserreger sich leichter auf den Schleimhäuten ansiedeln können. Wichtig ist nun neben ausreichend Schlaf und Bewegung auch gesunde Ernährung. Außer warmer Kleidung kann man dann auch einmal ansteigende Fußbäder ausprobieren, die die Füße schön durchwärmen. Zusätzlich können Meteoreisen Globuli velati dabei helfen, den Wärmehaushalt zu regulieren und den Körper zu stärken.

Meteoreisen Globuli velati
Drei mineralische Arzneisubstanzen, die dabei unterstützen, die Wärmeprozesse im Körper zu regulieren, sind in Meteoreisen Globuli velati kombiniert: Meteoreisen (Ferrum sidereum), Phosphor (Phosphorus) und Bergkristall (Quarz). Auch bei Erschöpfungszuständen können sie den Körper stärken. Zur Vorbeugung eines grippalen Infekts, zu Infektbeginn oder bei der Ausheilung eines Infekts können sie eine gute Unterstützung für den Organismus sein.

Für Erwachsene und Kinder geeignet
Kinder ab sechs Jahren lassen ein- bis dreimal täglich 5 bis 7 Globuli velati unter der Zunge zergehen, Kinder unter 6 Jahren ein- bis dreimal täglich 3 bis 5 Globuli velati. Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren nehmen ein- bis dreimal täglich 5 bis 10 Globuli velati. Wenn die Beschwerden nicht nachlassen und länger anhalten, sollte man auf jeden Fall den Arzt aufsuchen.

Artikel

Woher kommen Gallensteine?

Oft ist keine Therapie nötig

Wie entstehen eigentlich Gallensteine? Gallensteine bilden sich aus Gallenflüssigkeit, die sich verfestigt hat. Diese Gallenflüssigkeit hilft unserem Körper ständig bei der Fettverdauung. Gallensteine kommen relativ häufig vor, verursachen aber oftmals keine Beschwerden. Sie müssen dann auch nicht behandelt werden. Fettreiche Ernährung, starkes Übergewicht und höheres Alter können die Entstehung von Gallensteinen begünstigen. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Auch Vererbung spielt eine Rolle.

Galle ist wichtig für die Verdauung von Fett Unsere Gallenflüssigkeit, die sogenannte Galle, wird in den Leberzellen produziert. Sie besteht zum Großteil aus Wasser sowie aus Gallensäuren, Elektrolyten, Lipiden, Glykoproteinen, Phospholipiden und Cholesterol. Sie wird in der Gallenblase abgelagert. Wird Galle für die Fettverdauung benötigt, zieht sich die Gallenblase zusammen und gibt Galle in den Gallengang ab. Über den Gallengang gelangt sie in den Dünndarm. Der Rest wird in der Gallenblase gespeichert.

Crash-Diäten können Gallensteine fördern Die Zusammensetzung der Galle kann bei einer Erkrankung, z. B. Morbus Crohn, verändert sein. Dann können sich leichter Gallensteine bilden. Auch bei Crash-Diäten passiert dies, wenn sich durch die Stoffwechselumstellung die Gallenflüssigkeit verändert. Auch wenn sich die Gallenblase nicht gut zusammenziehen kann, können sich Gallensteine bilden.

Die meisten Gallensteine bestehen überwiegend aus Cholesterol, einige auch aus Bilirubin (Gallenfarbstoff) und Calcium. Man nennt letztere dann Pigmentsteine.

DIESE RISIKOFAKTOREN BEGÜNSTIGEN GALLENSTEINE:

- *Älter als 40 Jahre*
- *Genetische Veranlagung*
- *Weiblich*
- *Schwanger*
- *Einnahme von hormonellen Verhütungsmitteln oder Hormontherapie während der Wechseljahre*
- *Funktionsstörung der Gallenblase*
- *Diabetes mellitus*
- *Leberzirrhose*
- *Starkes Übergewicht*
- *Starke Gewichtsabnahme*
- *Fettreiche Ernährung*
- *Bewegungsmangel*

Erbrechen, Oberbauchschmerzen und Gelbsucht sind typisch Gallensteine können sehr fein – wie das sogenannte Gallengrieß – oder bis zu wenigen Zentimetern groß sein. Übelkeit, Erbrechen sowie wiederkehrende Schmerzen in der Magengrube und im rechten Oberbauch, die bis in die Schulter und den Rücken ausstrahlen, sind typisch. Wenn die Gallensteine wandern, lösen sie schmerzhafte Gallenkoliken aus. Liegen die Steine vor dem Abfluss für die Gallenflüssigkeit, kommt es durch das Ansteigen von Bilirubin im Blut zu Gelbsucht, d. h. Haut und Augenweiß färben sich gelblich. Die Gallenblase kann dabei entzündet sein und Fieber verursachen. Auch die Bauchspeicheldrüse und Leber können sich entzünden.

Gallensteine entfernt man minimal-invasiv Der Arzt kann Gallensteine mittels Ultraschall leicht feststellen. Verursachen die Steine keine Beschwerden und sind dabei kleiner als drei Zentimeter, ist meist keine Behandlung erforderlich. Andernfalls entfernt man die Gallensteine durch einen in der Regel minimal-invasiven operativen Eingriff. Oft wird auch die Gallenblase entfernt. Nur selten versucht man, die Steine mit Medikamenten aufzulösen, da dies mehr als sechs Monate dauern kann und nur bei kleinen Gallensteinen funktioniert. Bei einem geplanten Gewichtsverlust kann ein medikamentöser Wirkstoff (Ursodesoxychyolsäure) aber vorbeugend zum Einsatz kommen.

Pflanzliche Wirkstoffe können Galle anregen Galle anregende Medikamente, sogenannte Choleretika, z. B. bei Gallengrieß, werden nur verschrieben, wenn kein Gallenstein vor dem Gallenkanal liegt. Diese können auch pflanzliche Wirkstoffe sein wie z. B. Curcumawurzel, Artischockenblätter, Löwenzahnwurzel, Schöllkraut, Schafgarbenkraut und Wermutkraut. Bewegung, ballaststoffreiche Ernährung und ein angemessenes Körpergewicht helfen dabei, Gallensteinen vorzubeugen.

Richtig schlafen lernen

So genießen Sie Ihre Nachtruhe wieder

Ratschläge zu Schlafstörungen hat die DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR SCHLAFMEDIZIN hier in einer Download-Broschüre zusammengefasst:

http://www.dgsm.de/patienteninformationen_ratgeber.php

TIPPS FÜR EINE GUTE SCHLAFHYGIENE:

1. *Regelmäßig zur gleichen Zeit aufstehen und Schlafen gehen, auch im Urlaub.*
2. *Das Bett nur zum Schlafen benutzen. Kein TV, PC oder Lesen.*
3. *Vor dem Schlafengehen nicht fernsehen.*
4. *Täglich ein Einschlafritual circa 30 Minuten vor der Bettruhe durchführen.*
5. *Im Schlafzimmer für kühle Temperatur, Dunkelheit und Ruhe sorgen.*
6. *Bei nächtlichem Wachliegen aufstehen und sich ablenken, z. B. durch Lesen, bis sich Müdigkeit einstellt.*
7. *Vor dem Schlafengehen koffeinhaltige Getränke, Alkohol und schwere Speisen meiden.*
8. *Bei andauernden Schlafproblemen in der Apotheke nach pflanzlichen Wirkstoffen und anderen Hilfsmitteln fragen.*
9. *Entspannungsübungen wie autogenes Training abends durchführen.*
10. *Eigenen Schlafrhythmus akzeptieren: Es gibt Frühaufsteher, die auch früh ins Bett gehen und Nachteulen, die später aufstehen.*

Hier finden Sie unterhaltsame Fallbeispiele mit Erklärungen dazu, warum jeder Mensch in punkto Schlaf-Bio-Rhythmus anders tickt:

BUCH-TIPP

Till Roenneberg:
Wie wir ticken: Die Bedeutung der Chronobiologie für unser Leben, 2012

Wann liegt eine Schlafstörung vor? Von einer echten Schlafstörung spricht man, wenn Betroffene schon mehrere Wochen oder Monate das Gefühl haben, so schlecht zu schlafen, dass sie tagsüber in ihrem Alltagsleben stark beeinträchtigt sind. Es ist allerdings normal, nachts bis zu 28 Mal kurz zu erwachen, ohne sich daran zu erinnern. Die amerikanische National Sleep Foundation definiert guten Schlaf mit einer Einschlafzeit von circa 30 Minuten. Man sollte nur einmal pro Nacht bewusst erwachen und dann nach 20 Minuten auch spätestens wieder einschlafen. Oftmals treten Schlafprobleme allerdings nur in Krisensituationen, z. B. bei persönlichem Stress oder Prüfungen auf. Sie verschwinden nach einiger Zeit von selbst wieder.

Im Alter braucht der Körper weniger Schlaf Senioren benötigen weniger Schlaf, haben aber oft das Gefühl, dass ihr Schlaf stark beeinträchtigt ist. Allerdings gehen sie auch oft frühzeitig ins Bett, und durch das ohnehin verkürzte Schlafbedürfnis wachen sie dann nachts auch öfter auf. Dies ist keine echte Schlafstörung. Ab etwa 65 Jahren sinkt der Schlafbedarf auf circa sieben bis acht Stunden. Schmerzen, Nebenwirkungen von Medikamenten, hormonelle Einflüsse und nächtlicher Harndrang können die erholsame Nachtruhe bei älteren Menschen jedoch empfindlich stören. Um ernsthafte Erkrankungen wie z. B. Schlafapnoe auszuschließen, die hinter den Schlafproblemen stecken könnten, oder um Schlaf beeinflussende Nebenwirkungen von Medikamenten zu erkennen, sollte man diese beim Arzt abklären lassen. Auch eine Depression kann hinter Schlafstörungen stecken.

Pflanzliche Wirkstoffe gegen nächtliche Unruhezustände Statt zu Schlaftabletten oder Alkohol zu greifen, sollte man in der Apotheke nach gut wirksamen pflanzlichen Mitteln fragen. Wirkstoffe aus Baldrian, Lavendelöl, Melisse, Hopfen und Passionsblume sind in verschiedenen Darreichungsformen, teilweise auch in Kombination, zur Linderung von Unruhezuständen und Schlafstörungen verfügbar. Diese sind für Erwachsene, teilweise auch für Jugendliche, geeignet. Am besten lässt man sich hierzu in der Apotheke beraten. Weitere natürliche Hilfsmittel bei Schlafstörungen sind z. B. Zedernkissen und spezielle Mischungen aus hochwertigen ätherischen Ölen, die gut verträglich sind.

Tipps für die Schlafhygiene beachten Menschen, die einige Nächte schlecht schlafen, fürchten vor jeder neuen Nacht, wieder schlecht zu schlafen. Dies löst Stress aus und so kann ein Teufelskreislauf entstehen. Viele Schlafprobleme lassen sich aber beheben, wenn man einige Regeln für eine bessere Schlafhygiene beachtet. So sollte man erst ins Bett gehen, wenn man wirklich müde ist. Im Bett sollte man ausschließlich schlafen, und weder lesen, noch fernsehen, noch den Laptop bedienen. Der Schlafraum sollte eine Temperatur von ungefähr 14 bis 18 Grad haben, ausreichend dunkel sein und ruhig liegen. Einige Stunden vor der Schlafenszeit sollte man sich langsam auf das Schlafen einstellen. Hierzu kann man bereits das Licht dunkler drehen. Alkohol, Kaffee oder Cola sollte man circa drei Stunden vor der Bettruhe meiden. Fernsehen ist kein geeignetes Schlafmittel. Günstig ist ein Einschlafritual, welches man z. B. immer eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen absolviert. Man kann sich auch eine Tasse heiße Milch gönnen. Und ganz wichtig: Wer nicht einschlafen kann oder nachts wachliegt, sollte aufstehen, sich ein wenig ablenken, z. B. durch Lesen, und erst wieder ins Bett gehen, wenn er ausreichend müde geworden ist.

Tipp des Monats

So messen Sie Fieber richtig

Wo und wie stimmt die Temperatur?

Unsere normale Körpertemperatur liegt bei circa 36,5 bis 37,4°C. Ab 38 °C-Anzeige auf dem Fieberthermometer spricht man von Fieber. Aber wie und wo misst man richtig? Und mit welchem Thermometer?

Beste Messung im Enddarm (rektal) Am genauesten misst man mit einem Glasfieber- oder Digitalthermometer, wenn man dieses ungefähr einen Zentimeter in den Enddarm einführt und dann dort bis zum Ende des Messvorgangs mit der Hand festhält. Besonders bei kleinen Kindern kann so, wenn sie auf dem Rücken oder auf der Seite liegen, genau gemessen werden. Empfehlenswert ist das vorhergehende „Eincremen" der Thermometerspitze mit Vaseline oder Babycreme. Die rektal gemessene Temperatur gilt als die „richtige" Temperatur.

Messen unter der Zunge oder mit Schnullerthermometer ungenau Wenn man das Thermometer in den Mund unter die Zunge einführt, liegt die gemessene Temperatur ungefähr 0,3 bis 0,8°C unter der echten Temperatur. Man muss diesen Betrag dann zum gemessenen Wert dazu addieren, um die richtige Temperatur zu erhalten. In der Wange zu messen, ist noch ungenauer und nicht empfehlenswert. Das sogenannte Schnullerthermometer misst nur im vorderen Mundbereich und ist daher noch unpräziser. Außerdem kann es durch das Ausspucken des Schnullers zu Fehlermessungen kommen.

Ohrmessung nicht bei Neugeborenen und Mittelohrentzündung Mit dem Ohrthermometer misst man mit Hilfe von Infrarotsensoren korrekt, sofern man dieses richtig anwendet. Die Thermometerspitze muss gerade in den Gehörgang eingeführt werden, damit die Sensoren richtig am Trommelfell messen können. Dies funktioniert nicht, wenn das Ohr natürlich gekrümmt bleibt: Bei Kindern unter einem Jahr muss man daher das Ohr gerade nach hinten ziehen, bei älteren Kindern und Erwachsenen muss man das Ohr nach hinten oben ziehen. Ohrschmalz kann die Messung beeinträchtigen. Bei Neugeborenen kann so nicht gemessen werden. Ebenfalls nicht bei Personen mit Mittelohrentzündung.

In der Achselhöhle nur Oberflächentemperatur-Messung Wenn man das Fieberthermometer in die Achselhöhle einklemmt, indem man den Arm fest an den Körper presst, erhält man die Oberflächentemperatur. Diese liegt circa 0,5 bis 1,5 Grad Celsius unter der Messung im Enddarm. Man muss also diesen Differenzbetrag zum gemessenen Wert dazurechnen, um die korrekte Temperatur feststellen zu können.

Frau
Claudia Höfler
PTA und PTA für Phytotherapie
Höfler

So halten Sie Ihr Gedächtnis fit

Gedächtnistraining mit Köpfchen

Haben Ihnen die Gedächtnisübungen im Juli auch so viel Spaß gemacht wie uns? Nun haben wir gleich Teil 2 für Sie. Regelmäßiges Gehirntraining hilft dabei, die vielfältigen Funktionen des Gehirns auf Trab zu halten. Denn unser Gehirn liebt neue Herausforderungen. Regelmäßiges Gehirntraining wirkt sich positiv auf die Konzentrationsfähigkeit und das Arbeitsgedächtnis aus. Wichtig ist, dass man dem Gehirn immer wieder neue Aufgaben stellt. So wie im richtigen Leben eben auch!
Viel Spaß bei unseren Übungen im November!

Sie haben die Zahlen von Aufgabe 01 addiert? Das korrekte Ergebnis lautet 224.

Zahlen addieren. Addieren Sie die einzelnen Zahlen so schnell wie möglich! Kommen Sie auf die richtige Summe?

5	9	8	7	9	5	
9	8	7	8	9	6	
5	7	9	6	8	2	
4	3	7	9	6	5	
3	7	9	2	6	8	
2	8	3	9	1	5	=

Finden Sie folgende Worte in dem Wortgitter:
Schnee
Schlitten
Ski
Vogelhaus
Schal

(bitte kringeln Sie das jeweilige Wort ein).

A	J	V	A	S	K	S	S	I
C	S	O	L	C	T	T	C	N
Z	K	G	C	H	P	Ü	H	S
T	I	E	S	D	F	G	N	H
H	J	L	C	B	R	Y	E	S
S	C	H	L	I	T	T	E	N
K	B	A	S	C	H	A	L	I
J	Ä	U	L	R	T	Z	U	R
R	V	S	H	I	T	T	E	N

Adler-Apotheke Fürth Stadeln
Theodor-Heuss-Straße 2
90765 Fürth-Stadeln
Tel. 0911-976 85 69 0
Fax 0911-976 85 69 5
info@meineadler-apotheke.de
www.meineadler-apotheke.de

Lyra Apotheke
Brückenstraße 22
90419 Nürnberg
Tel. 0911-37 41 11
Fax 0911-3 93 91 35
info@meinelyra-apotheke.de
www.meinelyra-apotheke.de

Westend Apotheke
Johannisstraße 107
90419 Nürnberg
Tel. 0911-33 17 11
Fax 0911-37 88 86 0
info@meinewestend-apotheke.de
www.meinewestend-apotheke.de

Öffnungszeiten jeweils: Mo – Fr 8.30 – 18.30 Uhr, Sa 8.30 – 13.00 Uhr

Apothekerin Sabine Fink e.K.

NÜTZLICHE RUFNUMMERN

Rettungsdienst
112

Ärztl. Bereitschaftsdienst
116 117

Zahnärztl. Notdienst
0911 - 58 88 83 55

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. - 30.11.2017

SIE SPAREN 33%[2]

ACC akut 600
Brausetabletten – 20 Stück
7,98€ statt 11,96 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 39%[2]

Acic Creme bei Lippenherpes
Creme – 2 g (145,00 € / 100g)
2,98€ statt 4,88 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 32%[2]

Wick MediNait
Sirup – 90 ml (9,42 € / 100 ml)
8,48€ statt 12,48 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 33%[2]

Neuralgin
Tabletten – 20 Stück
3,98€ statt 5,90 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 25%[2]

Sinupret extract
Tabletten – 20 Stück
10,48€ statt 13,95 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 28%[2]

Pinimenthol Erkältungssalbe
Creme – 50 g (12,96 € / 100 g)
6,48€ statt 8,95 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 31%[2]

Neo Angin Halstabletten zuckerfrei
Lutschtabletten – 24 Stück
6,48€ statt 9,45 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 25%[2]

Voltaren Schmerzgel forte
Gel – 100 g (13,98 € / 100 g)
13,98€ statt 18,71 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 29%[2]

Mucosolvan Saft
Saft – 100 ml (5,98 € / 100 ml)
5,98€ statt 8,48 € 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 15% Rabatt auf einen Artikel Ihrer Wahl

15%

Gültig vom **01.–30.11.2017** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen Caudalie-Produkte, verschreibungspflichtiger Arzneimittel, gesetzlichen Zuzahlungen oder bereits rabattierter Artikel. Pro Person nur ein Gutschein.

NÄHRSTOFFMANGEL?

Ist der Körper über längere Zeit nicht ausreichend mit Energie und wichtigen Nährstoffen versorgt, spricht man von Mangelernährung. Ein kurzfristiger Nährstoffmangel kann bei normaler, ausgewogener Ernährung schnell wieder ausgeglichen werden. Ist die Nahrungsaufnahme jedoch über einen längeren Zeitraum nicht bedarfsdeckend, entwickelt sich eine Mangelernährung. Ursachen hierfür können Probleme beim Schlucken (z.B. nach Schlaganfall), fehlender Appetit oder zehrende Krebserkrankungen sein. Auch bei chronischen Wunden besteht ein höherer Nährstoffbedarf, da zur Wundheilung viele Vitamine und Mineralstoffe benötigt werden. Außerdem wird auch häufig das Essen vergessen, was bei Demenzkranken der Fall sein kann.

AKTION

FRESENIUSTAG

Am Montag, den 13. November 2017 von 10:00 - 13:00 Uhr

Unsere Fachberaterin Frau Gerlinde Haller steht Ihnen oder betroffenen Angehörigen gerne zur Verfügung.

Wir bitten um Anmeldung

WIR PRÜFEN IHR BLUTDRUCKMESSGERÄT

Blutdruck messen gehört für viele Menschen zum Alltag. Ärzte raten allen, die unter hohem Blutdruck leiden dazu, ihren Blutdruck regelmäßig zu überprüfen. Das geht nur mit einem Blutdruckmessgerät, dem man immer voll vertrauen kann.

Testaktion im November Besitzen Sie ein Blutdruckmessgerät und möchten sicher gehen dass es einwandfrei funktioniert? Ihre Adler-Apotheke Fürth bietet Ihnen im November einen ganz besonderen Service: Ein Prüfingenieur der Firma WEPA testet Ihr Gerät und überprüft dabei ob es wirklich genaue Ergebnisse liefert. Sie erhalten eigens für Ihr Gerät ein Zertifikat mit dem aktuellen Testergebnis. War alles in Ordnung gibt es zudem eine Prüfplakette direkt auf das Gerät. Dieses Siegel entspricht selbstverständlich den Anforderungen des Medizinproduktegesetzes.

Getestet werden im Rahmen unserer Aktion alle handelsüblichen Blutdruckmessgeräte, also sowohl Oberarm- als auch Handgelenk-Messgeräte und sogar Stethoskope. Auch professionell genutzte Geräte aus Arztpraxen, von Pflegediensten oder Sozialstationen werden auf ihre Messgenauigkeit überprüft. Wichtig: Bitte bringen Sie das komplette Messgerät mit, also – bei Oberarmgeräten - auch die Manschette und den Schlauch. **Der Unkostenbeitrag für die Kontrolle beträgt 14,95 EUR**.

Bitte geben Sie Ihr Blutdruckmessgerät bis spätestens Montag, den 06.11.2017 bei uns in der Adler-Apotheke Fürth ab.

Eine Woche später, am Montag, den 13.11.2017, können Sie Ihr überprüftes Gerät bei uns abholen und wieder mit nach Hause nehmen. Wir halten übrigens auch Blutdruckpässe zum Eintragen Ihrer Blutdruckwerte gratis für Sie bereit.

Beratung rund um Herz und Blutdruck
Nicht nur im Rahmen der Testaktion beraten wir Sie in Ihrer Adler-Apotheke Fürth und Westend- und Lyra-Apotheke Nürnberg gerne zu allen Fragen rund um Herz und Kreislauf, beispielsweise zur stärkenden Wirkung von Weißdorn.

Unsere Dauertiefpreise

Crataegutt novo 450 mg
Filmtabletten – 200 Stück
49,98€ LVP 62,95 €[1,3]

Orthomol Arthroplus
Granulat/Kapseln – 30 Stück
49,98€ UVP 65,75 €[3,4]

Arzneimittel enthält 31,0 Vol.-% Alkohol

Iberogast
Fluid – 100 ml (27,98 €/100 ml)
27,98€ LVP 38,25 €[1,3]

Gelomyrtol forte Kapseln, 100 Stück	**27,98 €**	LVP 37,15 €[1,3]
Prostagutt® forte Kapseln, 200 Stück	**53,98 €**	LVP 69,98 €[1,3]
Gingium® intens 120mg Filmtabletten, 120 Stück	**59,98 €**	LVP 89,99 €[1,3]
Bepanthen Wund- & Heilsalbe, 100 g	**9,98 €** 9,98 €/100 g	LVP 13,84 €[1,3]
Antistax Extra Venentabletten, 90 Stück	**32,98 €**	LVP 44,99 €[1,3]
Magnesium Verla N Dragees, 200 Stück	**9,98 €**	LVP 14,85 €[1,3]
Accu Chek Aviva Plasma Teststreifen, 50 Stück	**24,98 €**	UVP 27,99 €[3,4]
Ibu-LysinHEXAL 684 mg Filmtabletten, 50 Stück	**9,98 €**	LVP 16,95 €[1,3]
Aspirin plus C Brausetabletten, 40 Stück	**12,98 €**	LVP 16,99 €[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 Vorrat der reicht, nur in haushaltsüblichen Mengen. Preise inkl. gesetzlicher MwSt. Irrtümer vorbehalten.