GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Januar 2019

Umfassende Informationen Ihrer

Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

APOTHEKE am Grauturm

Ihre Apotheker
Cornelia & Gunter Zimmerhackl

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
willkommen im neuen Jahr 2019! Wir hoffen, dass Sie es gut gelaunt und beschwingt beginnen konnten. So mancher hat gute Vorsätze für 2019. Sie auch? Sei es mehr Bewegung, weniger Stress und mehr Schlaf – oder Aufräumen und Ausmisten. Da könnte sich so Einiges auf den To-do-Listen finden.

Ausmisten ist mitunter auch eine gute Idee, wenn es um Arzneimittel geht. Denn Medikamente besitzen eine Aufbrauchfrist, also eine maximale Verwendbarkeit bis zu einem bestimmten Stichtag. Diese kann das auf der Umverpackung angegebene Verfalldatum sein. Meistens gilt das für alle sogenannten „festen Arzneiformen“. Damit sind Tabletten, Drageés oder Kapseln gemeint, die einzeln auf dem „Blister“ in Aluminium und Kunststoff versiegelt sind. Das schützt sie vor Feuchtigkeit und Sauerstoff. Anders ist es bei Cremes, Salben, Säften und Tropfen. In aller Regel verkürzt sich die Haltbarkeit nach dem ersten Öffnen, und auf der Umverpackung oder in der Packungsbeilage finden Sie die genauen Hinweise zur Aufbrauchfrist und Lagerung (Raumtemperatur oder Kühlschrank). Hat Ihr Arzneimittel die Lagerdauer überschritten, ist also „abgelaufen“, so sollten Sie es fachgerecht entsorgen.

SERIE APOTHEKERS SCHATZKISTE

Lesen Sie diesen Monat in unserer Schatzkiste, was Sie bei der **ENTSORGUNG VON ALTMEDIKAMENTEN** beachten sollten.

Bei uns, in Ihrer Apotheke, erhalten Sie umfassende Beratung zu Ihren Medikamenten, auch zur Lagerung und Haltbarkeit. Fragen Sie uns einfach danach! Wir erklären Ihnen gerne, wie und wie lange Sie Ihr Medikament einnehmen beziehungsweise lagern können.
Ein gesundes neues Jahr wünscht Ihnen

Ihr Gunter Zimmerhackl
und das gesamte Team

Inhalt

❶ *Titelthema*
FRÜHSTÜCKEN MIT KÖPFCHEN

❷ *Artikel*
CANNABIS "AUF REZEPT"

❸ *Serie*
APOTHEKERS SCHATZKISTE IM JANUAR

❹ *Tipp des Monats*
PFLEGEHILFSMITTEL EINFACH UND FLEXIBEL

❺ *Unterhaltung*
POWER-FRÜHSTÜCKS-SANDWICH

Titelthema

Frühstücken mit Köpfchen

für Groß und Klein Ein gesunder Start in den Tag

Morgenmuffel und Hektiker aufgepasst – ohne Frühstück oder nur mit einem Kaffee am Morgen aus dem Haus zu gehen gefährdet die Gesundheit.
Denn ungesundes Essverhalten kann mittelfristig zu Übergewicht und Diabetes führen. Für Kinder wirkt sich ein fehlendes Frühstück am Morgen ohnehin negativ aus: Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit in der Schule sinkt drastisch. Es ist daher wichtig, dass man morgens mit einem gesunden Frühstück die leeren Nährstoffspeicher im Körper wieder auflädt. Und dies in einer Menge, die sogar ein Drittel des Tagesbedarfs abdeckt. Mit anderen Worten: Vollwertige Getreideprodukte, ein ungesüßtes Milchprodukt sowie frische Rohkost oder Früchte gehören immer dazu. So beugt man auch den gefürchteten Heißhungerattacken am Vormittag vor und hält gut bis zum Mittagessen durch. **Fortsetzung auf Seite 2**

Angebot des Monats

ASS 100 HEXAL
Tabletten – 100 Stück

2,48€ statt 4,05€ LVP [1,3]

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Serie

Was fällt denn diesen Monat aus unserer Schatzkiste heraus?

Altmedikamente
ABER WOHIN DAMIT?

Wer ab und zu einmal seine Hausapotheke entrümpelt und sich neue Medikamente für Erkältung & Co zulegt, fragt sich regelmäßig, wohin mit den alten Arzneimitteln. Zusätzlich finden sich meist noch Reste verschreibungspflichtiger Medikamente, die im Rahmen einer Behandlung übrig geblieben sind. Seien es Antibiotika, Schmerzmittel oder auch Salben, Hustensäfte und Ähnliches. Viele Menschen sind verunsichert, weil man immer wieder einmal liest, dass Antibiotika-Rückstände in den Gewässern gefunden werden. Doch man möchte dazu beitragen, die Umwelt zu schonen und Arzneimittel richtig zu entsorgen. Wie ist es richtig?

Auch wenn die Entsorgung von alten Arzneimitteln bundesweit nicht einheitlich geregelt ist, kann man diese in **jedem Fall korrekt über den Hausmüll (Restmüll) entsorgen**. Denn dieser Müll landet nicht unbehandelt auf der Deponie, sondern wird verbrannt (und damit unschädlich gemacht) oder biologisch-mechanisch vorbehandelt.

WICHTIG! Niemals flüssige Arzneimittel in die Spüle oder Toilette gießen. Damit belasten Sie definitiv das Trinkwasser!

Wie entsorgen Sie Arzneimittel immer korrekt?

FESTE ARZNEIMITTEL, TABLETTEN ETC:
In den Hausmüll (Restmüll) geben.

FLÜSSIGE ARZNEIMITTEL:
Unentleert in der Verpackung in den Hausmüll (Restmüll) geben (auch bei Glas- oder Plastikbehältern).

Nähere Hinweise zu den einzelnen Bundesländern, Regionen und Städten findet man unter:

WWW.ARZNEIMITTELENTSORGUNG.DE

DIESEN „BERATUNGSSCHATZ" BEKOMMEN SIE NUR BEI UNS IN DER APOTHEKE.

Artikel

Cannabis „auf Rezept"

Warum diese Pflanze Patienten helfen kann

Seit 2017 können Ärzte (Ausnahme: Zahnärzte und Tierärzte) Patienten Cannabis in Form getrockneter Blüten oder Extrakte oder Arzneimittel mit einem Betäubungsmittelrezept verschreiben. Vor Beginn der Therapie muss der Patient in der Regel die Genehmigung zur Kostenübernahme bei der Krankenkasse einholen. Innerhalb von 30 Tagen dürfen dann als Höchstmenge entweder 100 g Cannabisblüten oder 1.000 mg Cannabisblütenextrakt oder aber 500 mg Dronabinol verschrieben werden. Bei Cannabisblüten entscheidet der Arzt die Art der Anwendung. Zumeist wird hier ein elektrischer Verdampfer benutzt oder ein Tee zubereitet. Zusätzlich gibt es die Fertigarzneimittel, z. B. als Kapseln.

Als Pflanzenwirkstoff seit Jahrtausenden bekannt

Die Hanfpflanze Cannabis sativa L. ist seit Jahrtausenden bekannt. Auch in Europa wurde sie im 19. Jahrhundert zur Behandlung mancher Krankheiten, wie z. B. bei Schmerzen, Asthma, Spasmen oder Depressionen, eingesetzt. Ihre arzneimittelwirksamen Inhaltsstoffe sind Cannabinoide. Die bekanntesten Wirkstoffe sind THC (Delta-9-Tetrahydrocannabinol), das sowohl beruhigend wie auch stimulierend und halluzinogen wirken kann, wie auch CBD (Cannabidiol). THC ist gleichbedeutend mit Dronabinol.

Gesetzesänderung hilft zur Übernahme der Therapiekosten

Schon vor der Gesetzesänderung 2017 waren Arzneimittel mit Cannabiswirkstoffen auf dem Markt. Neu hingegen war die Zulassung von Cannabisblüten und Zubereitungen auf Kassenrezept. Neu ist daher auch, dass die gesetzlichen Krankenkassen aufgrund der Gesetzesänderung die eher hohen Therapiekosten übernehmen, sofern bestimmte Voraussetzungen vorliegen. Dies ist zum einen eine schwerwiegende Krankheit. Und zum anderen darf keine andere gleichwertige medizinische Alternative zur Verfügung stehen oder – wenn vorhanden – nur mit untolerierbaren Nachteilen. Als drittes muss die Möglichkeit bestehen, dass sich die Behandlung auf die Krankheit oder die Symptome positiv auswirkt.

Wirksamkeit bei einigen Krankheiten erforscht

Die Wirkweise von Cannabinoid-Arzneimitteln ist noch nicht in allen Einzelheiten erforscht. Dennoch gilt ihre Wirksamkeit bei Übelkeit und Erbrechen im Rahmen einer Chemotherapie, Appetitlosigkeit und Kachexie (krankheitsbedingter starker Abmagerung) bei Krebs- und HIV-/AIDS-Patienten, neuropathischen Schmerzen, chronischen Schmerzen und Spastik als gesichert. Der Arzt entscheidet, wann er ein Betäubungsmittelrezept ausstellt. Er muss bei der Verschreibung von Cannabisblüten auch die entsprechenden Sorten vermerken, da der Gehalt an THC und CBD jeweils unterschiedlich hoch ist. Der Patient portioniert die Menge dann entweder selbst oder der Arzt schreibt Einzeldosen vor. Auch die Art der Anwendung muss er vermerken.

Nabiximol und Nabilon ohne Krankenkassen-Genehmigung verschreibbar

Bei Fertigarzneimitteln mit dem Extrakt Nabiximol (enthält THC und CBD) ist seit längerem vor allem der Einsatz zur Symptomverbesserung bei Multiple Sklerose-Patienten bekannt. Der Wirkstoff Nabilon (THC) ist in Kapselform zur Anwendung bei Übelkeit und Erbrechen bei Chemotherapie möglich. In beiden Fällen muss mit dieser Indikation keine Genehmigung von der Krankenkasse vorab zur Verschreibung durch den Arzt eingeholt werden.

DAS WICHTIGSTE ZU CANNABIS „AUF REZEPT":

HÖCHSTMENGE INNERHALB VON 30 TAGEN:
100 g Cannabisblüten oder
1.000 mg Cannabisblütenextrakt oder
500 mg Dronabinol

VERSCHREIBUNGSFORM:
Cannabisblüten als Tee oder mit Verdampfer, Kapseln, Tropfen, Mundspray o.ä.

REZEPT:
BETÄUBUNGSMITTELREZEPT. Genehmigung der Krankenkasse vor Therapiebeginn meist nötig (Ausnahme nur bei bestimmten Indikationen).

MÖGLICHE INDIKATIONEN – ZUM BEISPIEL:
- Übelkeit und Erbrechen bei Chemotherapie
- Appetitlosigkeit und Kachexie bei Krebs- oder HIV-/AIDS-Patienten
- Neuropathische und chronische Schmerzen
- Spastik (vgl. Multiple Sklerose-Patienten)

Fortsetzung Titelthema

Frühstücken mit Köpfchen für Groß und Klein

Ein gesunder Start in den Tag

Ein Frühstückspäckchen schnüren hilft Morgenmuffeln

Ein gesundes Frühstück hält den Blutzuckerspiegel konstant und gibt genug Energie für den Tag. Man kann sich besser konzentrieren. Wer jedoch früh schnell aus dem Haus muss oder morgens keine große Menge essen kann, sollte zumindest nach dem Aufstehen etwas trinken (Kaffee, Tee, Milch oder kalte Getränke wie Wasser oder Saftschorle) und am besten eine gesunde Kleinigkeit, wie z. B. eine Banane, essen. Dann aber sollte man sich für unterwegs sein Frühstückspäckchen schnüren. Praktisch sind ein belegtes Brot mit einer Beilage aus Obst oder Rohkost, z. B. Apfel oder Karotte, sowie ein Milchprodukt wie Joghurt. Dazu gehört immer auch ein Getränk.

TIPP Frühstücken Sie doch als Familie am Wochenende öfter einmal zusammen. So klappt nicht nur der Austausch über Neuigkeiten, sondern auch das gesunde Frühstück mit leckeren Zutaten fast wie von selbst …

Kindern keine Weißmehlprodukte, Süßes oder Fast Food mitgeben

Für Kinder ist für die Schulpausen ein belegtes Brot mit einem Stück Obst und Milchprodukt ebenfalls eine gute Richtlinie. Allerdings sollte man sich nach dem Geschmack des Kindes richten, damit das Frühstück auch wirklich gegessen wird.

Reine Weißmehlprodukte sind nicht geeignet, da sie den Blutzuckerspiegel zu schnell wieder sinken lassen. Fettige und zuckrige Snacks sowie Fast Food sind ohnehin tabu. Wichtig ist außerdem, dass Kinder während der Schulzeit ausreichend (ungesüßt) trinken.

Müsli ist bei Groß und Klein als Pausenmahlzeit beliebt

Ältere Kinder mischen sich oft gerne vor Ort ihr Müsli selbst zusammen, indem sie die Zutaten dafür mit in die Schule nehmen. In jeder Pause sollte das Kind einen ausgewogenen Imbiss einnehmen. Sprechen Sie sich am besten einmal zuhause ab, was an Abwechslung gewünscht wird. Das bedeutet nicht, dass man sich sehr viel Arbeit machen muss. Es genügt, **die drei Basiskomponenten sowie ein Getränk** zu verwenden. Ob Brot oder Müsli, ist dann Geschmacksache!

Die 3 Basiskomponenten

=

GETREIDEPRODUKT

+

ROHKOST/FRÜCHTE

+

MILCHPRODUKT

IDEEN FÜR DIE GESUNDE FRÜHSTÜCKSPAUSE IN SCHULE ODER BÜRO:

VARIANTE A

- **Vollkornbrot** oder **Vollkornbrötchen**
- belegt mit **Wurst, Käse, Streichkäse oder anderem Wunschbelag**
- Optional: garniert mit einer **Scheibe Gurke, Tomate oder einem Salatblatt**
- \+ 1 Handvoll **Karottenstückchen, Gurkenscheiben, Apfelscheiben, Banane oder auch Weintrauben** (ohne Stängel) o. ä.
- \+ 1 **Naturjoghurt oder Naturquark** (Löffel nicht vergessen)
- \+ 1 **Getränk**, z. B. Wasser, Saftschorle (ungesüßt) oder Tee (koffeinfrei)

VARIANTE B

- **Müslimischung** (Menge nach Wunsch, ungesüßt)
- 1 **Naturjoghurt** oder **Milchgetränk** zum Anmischen (Löffel nicht vergessen)
- 1 Handvoll **kleingeschnittene Früchte** (z. B Apfelstücke, Weintrauben etc.)
- 1 **leeres Gefäß**, ausreichend groß, um die Mischung anzurühren (z. B. große Tupperdose)
- 1 **Getränk**

TIPP: Am besten ein Papier-Tuch mitgeben, damit die Dose ohne tropfende Restflüssigkeit wieder mit nach Hause gebracht werden kann.

Empfehlenswert ist, dass man Joghurt, Milchpackung, Getränk u. ä. auslaufsicher innerhalb eines gut verschließbaren Mehrwegbehälters transportiert, z. B. Tupperdose.

Tipp des Monats

Pflegehilfsmittel einfach und flexibel

Ohne Rezept und schon ab Pflegegrad 1 möglich

Schon ab Pflegegrad 1 (z. B. bei Demenz) stehen Pflegebedürftigen bei häuslicher Pflege sogenannte Pflegehilfsmittel bis zu einem Betrag von 40 € pro Monat durch die Pflegekasse zu. Dies sind zum Verbrauch gedachte Pflegehilfsmittel wie z. B. saugende Bettschutzeinlagen, die der Erleichterung der Pflege dienen. Man muss sich hierzu kein Rezept vom Arzt holen, sondern kann diese direkt beantragen, z. B. über die Apotheke, die das Pflegepaket direkt mit der Pflegekasse abrechnet. In der Apotheke kann man sich den Pflegebedarf jeweils individuell zusammenstellen lassen. Hierbei kann der Paketinhalt auch jedes Mal flexibel zusammengestellt werden (z. B. verschiedene Einmalhandschuhgrößen).

Die Apotheke übernimmt die Antragstellung bei der Pflegekasse. Und ist die Genehmigung der Pflegekasse befristet, z. B. auf ein Jahr, kümmert sich die Apotheke ebenfalls rechtzeitig um die Verlängerung. Sie können ihr auch sonstige Änderungen mitteilen.

Diese Verbrauchs-Pflegehilfsmittel können Sie in der Apotheke bestellen. Sie sind für Sie und Ihre private/n Pflegeperson/en (nicht für den Pflegedienst) gedacht:

- Saugende Bettschutzeinlagen zum Einmalgebrauch (mind. 40 x 60 cm)
- Wiederverwendbare saugende Bettschutzeinlagen (nach Genehmigung)
- Einmalhandschuhe
- Fingerlinge
- Einmallätzchen
- Händedesinfektionsmittel
- Flächendesinfektionsmittel (keine Wunddesinfektion)
- Mundschutz
- Einwegschutzschürzen
- Wiederverwendbare Schürzen

Ihre
Maria Först,
Apothekerin

Power-Frühstücks-Sandwich

MIT RUCOLA UND „MICROGREENS"

tipp
WER MÖCHTE, KANN SEIN SANDWICH MIT ROTEM PESTO AUFPEPPEN.

Leckeres Vollkornbrötchen mal ganz anders ... Wenn Ihnen Brot mit Wurst oder Käse zu langweilig ist, probieren Sie doch einmal etwas ganz Neues für Ihre Frühstückspause. Es lässt sich einfach vorbereiten und enthält viel Energie für den gesunden Vormittag. Das gewisse Etwas geben die Gemüse- oder Kräuterkeimlinge (engl.: Microgreens), die als das neue Superfood gelten. Denn Microgreens enthalten viele Vitamine und Spurenelemente. Sie können Sie auch selbst auf der Fensterbank ansäen und die Pflänzchen nach wenigen Tagen ernten ...

So geht's:

- Öl in der Pfanne erhitzen und Eier in 2 Minuten als Spiegeleier braten. Wenden und auf der Gegenseite noch ein bis zwei Minuten anbraten. Rausnehmen und auf einem Teller ablegen.
- Vollkornbrötchen auf Wunsch toasten. Jeweils halbieren.
- Auf jeder Brötchenhälfte ein Viertel des Frischkäses verteilen. Optional mit Pesto bestreichen.
- Nun die unteren zwei Brötchenhälften jeweils mit einer Lage Rucola, Avocado-Scheiben, einem Ei und Microgreens belegen.
- Obere Brötchenhälften auflegen. FERTIG.

Zutaten
für 2 Vollkornbrötchen:

- 2 Vollkornbrötchen
- 4 Teelöffel Frischkäse
- 1 Avocado, geschält, in Scheiben
- 2 Eier
- 1 Handvoll Rucola
- 1 Handvoll Microgreens (z. B. Keimlinge von Brokkoli, Kresse, Fenchel, Erbsen, Weizengras)

Viel Spaß beim Energie tanken am Morgen!

APOTHEKE am Grauturm

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

NÜTZLICHE RUFNUMMERN

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

ÖFFNUNGSZEITEN: **Mo – Fr 8.00 – 19.00 Uhr & Sa 8.00 – 13.00 Uhr**

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. - 31.01.2019

SIE SPAREN 33%[2]

Amorolfin 5 % Heumann

Nagellack – 3 ml

19,98€ statt 29,90€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 35%[2]

Voltaren Schmerzgel forte 23,2 mg

Gel – 100 g (12,98 €/100 g)

12,98€ statt 19,90€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 23%[2]

Bronchipret Tabletten

Tabletten – 20 Stück

7,98€ statt 10,40€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 25%[2]

Dolo Dobendan 1,4 mg/10 mg

Lutschpastillen – 24 Stück

7,48€ statt 9,97€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 30%[2]

nasic

Nasenspray – 10 ml (49,80 €/100 ml)

4,98€ statt 7,15€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 29%[2]

Mucosolvan Retardkapseln 75 mg

Retardkapseln – 20 Stück

10,98€ statt 15,49€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 29%[2]

Neuralgin extra Ibu Lysinat

Filmtabletten – 20 Stück

5,98€ statt 8,48€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 39%[2]

ASS 100 HEXAL

Tabletten – 100 Stück

2,48€ statt 4,05€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 28%[2]

Gelorevoice Halstabletten

Lutschtabletten – 20 Stück

5,98€ statt 8,3€ UVP[3,4]

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.–31.01.2019** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.
Pro Person nur ein Gutschein.

AMPULLE DES MONATS JANUAR

TIME OUT?

NUR 12,95 €

statt ~~14,90 €~~

TIME OUT AMPULLE,
DIE REGENERIERENDE, BERUHIGENDE DR. GRANDEL AMPULLE

Schicken Sie Ihre Haut in den Kurzurlaub – mit der regenerierenden Time Out Ampulle. Das DR. GRANDEL Wirkstoffkonzentrat beruhigt, spendet Feuchtigkeit und kurbelt die Erneuerungsmechanismen der Haut an.
So kommen Sie im Nu zu einem frischen, erholt aussehenden Teint

EMPFEHLUNG AUS UNSERER APOTHEKE

VERSPANNUNG NATÜRLICH LÖSEN –
NATURARZNEIMITTEL VON DER FIRMA WALA

ACONIT SCHMERZÖL Bei schmerzhaften Verspannungen, Gelenkerkrankungen und Nervenschmerzen.

WALA Aconit Schmerzöl lindert Muskel- und Gelenkbeschwerden und löst Verspannungen, z. B. im Rücken, im Nacken oder in den Schultern.

Wirkung:
Wirkt natürlich schmerzlindernd und lösend

- **Wärmt wohltuend**
- **Duftendes Lavendelöl schenkt körperliche und seelische Entspannung**

Eucerin®

5€ SOFORT-RABATT*

* ab 20 Euro Einkauf erhalten Sie vom 10.01. - 28.02.2019
5.- Euro Sofortrabatt
auf das gesamte Eucerin Sortiment