GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Januar 2023

Umfassende Informationen Ihrer

Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

Alles Gute für Sie!

APOTHEKE am Grauturm

INHALT

1. *Titelthema*
   GRAUER UND GRÜNER STAR SIND NICHT „VERWANDT“
2. *Artikel*
   GESUND DURCH DEN WINTER
3. *Serie*
   NEU: MIKRONÄHR-STOFF-RÄUBER
4. *Winter-Tipp*
   SPORT IM WINTER MACHT AUCH SPASS
5. *Gesundheits-Tipp*
   AUGENGYMNASTIK MACHT MUNTER

Titelthema

Grauer und Grüner Star sind nicht „verwandt“

Suchen Sie regelmäßig den Augenarzt auf

Die Bezeichnungen Grauer Star (die „Katarakt“) und Grüner Star (das „Glaukom“) werden immer noch oft verwechselt, jedoch handelt es sich um zwei ganz unterschiedliche Erkrankungen der Augen.

Der Graue Star entwickelt sich langsam und äußert sich in einer Trübung der Augenlinse. Der Grüne Star umfasst verschiedene Erkrankungen des Auges, die mit einer Sehnervschädigung in Verbindung stehen. Die Ursache ist meist ein zu hoher Augeninnendruck, der durch ein Ungleichgewicht zwischen Kammerwasserproduktion und Kammerwasserabfluss entsteht.

Lesen Sie mehr zu dem Thema in unserem Artikel in dieser Ausgabe.

Fortsetzung auf Seite 2

SIE SPAREN 36%[2]

MADE IN BAMBERG

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

Angebot des Monats

Neuralgin® extra Ibu-Lysinat 684mg
Filmtabletten – 20 Stück

6,98€ statt 10,98 € LVP [1,3]

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Ihr Apotheker
Dr. Marc Fitzner

Liebe Kundinnen und Kunden,

wir hoffen, Sie sind glücklich und gesund ins Neue Jahr gekommen und konnten den Jahreswechsel so richtig genießen! Vielleicht sind auch die letzten Plätzchen schon vernascht und der Weihnachtsbaum ist auch schon wieder an der frischen Luft. Platz für Neues und gute Vorsätze!

Auch wir haben wieder gute Vorsätze für das Neue Jahr: Wir möchten, dass Sie mit uns und unserem Service rundum zufrieden sind. Dafür setzen wir auch jetzt wieder all unser Wissen und Können ein.

Aktuell beschäftigen uns die vielen Lieferengpässe bei Medikamenten, quer durch alle Anwendungsgebiete. Vielleicht haben Sie diesbezüglich auch schon Erfahrungen machen müssen. Bitte kommen Sie deshalb rechtzeitig mit dem neuen Rezept zu uns. Durch die Liefersituation kann es länger dauern als sonst, bis ihr Medikament da ist.

Wir in Ihrer Apotheke vor Ort setzen aber alles daran, Ihre Arzneimittel zu beschaffen. Wir sprechen mit den Herstellern direkt, wir importieren die Arzneimittel extra aus dem Ausland oder stellen sie sogar selbst her, bei uns im Labor. Nur so gelingt es uns, unsere Kunden und Patienten zuverlässig mit oft lebenswichtigen Medikamenten zu versorgen.

Alles Gute im Neuen Jahr 2023 und:
Bleiben Sie gesund!

Dr Marc Fitzner

Ihr Dr. Marc Fitzner
und das gesamte Team

MG
MAGNESIUM

MIKRONÄHRSTOFF-RÄUBER

Wer krankheitsbedingt regelmäßig Arzneimittel zu sich nimmt, weiß oft nicht, dass bestimmte Wirkstoffe zugleich als „Mikronährstoff-Räuber" gelten. Zahlreiche Arzneimittel können die Aufnahme und Verwertung von Vitaminen und Mineralstoffen im Körper stören. Denn Arzneimittel und Mikronährstoffe benutzen bei der Aufnahme, Verstoffwechselung und Ausscheidung dieselben Stoffwechselwege. Oft sind auch dieselben Enzyme und Transportsysteme betroffen. Das Risiko für Nebenwirkungen bei regelmäßiger Medikamenteneinnahme steigt. Ein bekanntes Beispiel sind Säureblocker für die Aufnahme von Vitamin B12.

Gerade ältere Patienten, die viele Medikamente einnehmen, sind besonders betroffen. Wer jedoch über die jeweiligen Wechselwirkungen seiner Medikamente informiert ist, kann gegensteuern. Mit Hilfe von Arzt und Apotheke kann man so die eigene Arzneimitteltherapie optimieren. Gerne beraten wir Sie dazu.

Wir geben Ihnen in unserer neuen Serie einen Überblick über die wichtigsten Arzneimittel, die die Mikronährstoffaufnahme beeinträchtigen können.

IM JANUAR: **MAGNESIUM**

Als besondere Magnesium-Räuber gelten Diuretika (zur Entwässerung) sowie Laxantien (bei Verstopfung). Harntreibende Medikamente wie das Diuretikum Hydrochlorothiazid sind ein Beispiel für möglichen Magnesiumverlust über den Urin. Eine Unterversorgung mit Magnesium kann die Blutdruckregulation beeinflussen und erhöht das Risiko für nächtliche Wadenkrämpfe. Sie beeinträchtigt außerdem die Regulation des Blutdrucks und fördert Störungen im Zucker- und Fettstoffwechsel.

WELCHE ARZNEIWIRKSTOFFE KÖNNEN MAGNESIUMMANGEL AUSLÖSEN?

Laxantien wie Bisacodyl und Natriumpicosulfat können zu einem Magnesiummangel führen.

Diuretika wie Hydrochlorothiazid (HCT), Xipamid, Indapamid, Furosemid, Torasemid und Piretanid können ebenfalls Magnesiummangel auslösen.

Artikel

GESUND DURCH DEN WINTER

Mit einigen Tipps geht es ganz einfach

Draußen ist es kalt und zurecht sollte man nun einige Ratschläge beachten. Denn bei kalten Temperaturen können Krankheitserreger schneller Infektionen auslösen, weil unsere Schleimhäute ausgetrocknet sind. Aber auch Asthmatiker, Menschen mit Arthrose und Bluthochdruck sowie Hauttrockenheit sollten nun besonders gut auf ihre Gesundheit achten.

BEI KÄLTE STEIGT DER BLUTDRUCK

Wenn es draußen kalt ist, ziehen sich unsere Blutgefäße zusammen. Die Folge ist, dass der Blutdruck steigt. Dies merken Patienten mit Herzerkrankungen und Bluthochdruck. Man scheidet nicht nur mehr Wasser aus, sondern auch das Risiko für Thrombose, Herzinfarkt oder Schlaganfall steigt. Man sollte daher nun seinen Blutdruck regelmäßig überprüfen.

ASTHMATIKER MÜSSEN VORSICHTIGER SEIN

Auch die Bronchien ziehen sich bei Kälte durch das Einatmen kalter Luft zusammen: Dies führt zu einer verringerten Sauerstoffaufnahme. Asthmatiker leiden nun unter Husten und verstärkten Atemproblemen. Wer jedoch gemütlich auf dem Sofa sitzen bleibt, verschlimmert die Beschwerden nur. Asthmatiker sollten den Sport im Freien allerdings etwas moderater angehen lassen. Wichtig ist nun die konsequente und regelmäßige Anwendung verordneter Präparate. Außerdem kann die Einnahme von Erkältungsmitteln sinnvoll sein, um ihnen das Atmen zu erleichtern. Die Apotheke kann hierzu gute Beratung anbieten.

BEI GELENKSCHMERZEN MODERAT BEWEGEN

Wenn die Durchblutung wegen der Kälte verringert ist, verspannen sich auch die Muskeln leichter. Auch die Gelenkflüssigkeit wird dickflüssiger. Die Gelenke werden nicht mehr so gut „geschmiert". Die Folge sind Gelenkschmerzen. Wichtig ist nun: Warmhalten und weiterhin moderat bewegen und in Schwung bleiben.

MÜTZE KANN KOPFSCHMERZEN VERHINDERN

Viele Menschen klagen bei Kälte über Kopfschmerzen. Dies liegt daran, dass sich die Blutgefäße unter der Kopfhaut zusammenziehen. Auch wer sich aufgrund der Kälte verkrampft bewegt, kann davon Spannungskopfschmerzen bekommen. Daher ist das Tragen einer Mütze so wichtig.

BEI NEURODERMITIS SPEZIELLE HAUTPFLEGE WÄHLEN

Wer an trockener Haut oder gar Neurodermitis leidet, hat im Winter aufgrund der kalten Luft und trockenen Heizungsluft besonders Probleme. Die Haut ist gerötet und juckt, denn sie produziert weniger Talg. Die Haut wird rissig und ihre natürliche Schutzbarriere wird angegriffen. Daher sollten Betroffene nun besonders auf spezielle Dusch- und Körperpflegelotionen mit einem angepassten Fett- und Feuchtigkeitsanteil für Neurodermitiker achten. Zusätzlich ist es wichtig, ausreichend zu trinken. Stoßlüften und eventuell das Aufhängen feuchter Tücher kann hilfreich sein.

WÄRME UND BEWEGUNG SIND WOHLTUEND

Fazit: Wer im Winter unterwegs ist, sollte sich an Kopf und Extremitäten schön warmhalten und am besten im Lagenlook kleiden. So kann man die Temperaturen zwischen innen und außen gut ausgleichen. Moderate Bewegung im Freien ist sowohl für den Körper wie für die Psyche empfehlenswert. Hinzu kommt vitaminreiche ausgewogene Ernährung - und natürlich eine gute Handhygiene, um gesund durch die Erkältungszeit zu kommen.

TIPPS

FÜR DIE GESUNDHEIT IM WINTER:

- Moderat im Freien bewegen
- Am besten durch die Nase atmen
- Regelmäßig Blutdruck messen
- Bei Neurodermitis geeignete Hautpflege in der Apotheke erfragen
- Kopf bedecken und Extremitäten warmhalten
- Vitaminreich & ausgewogen essen
- Gute Handhygiene einhalten

GRAUER UND GRÜNER STAR SIND NICHT „VERWANDT“

SUCHEN SIE REGELMÄSSIG DEN AUGENARZT AUF

GRAUER STAR ENTWICKELT SICH LANGSAM

Der graue Star ist eine angeborene oder erworbene, schmerzlose Trübung der Augenlinse, die meist im höheren Lebensalter, ab circa 40 Jahren, auftritt. Sie kann sich über Monate oder Jahre entwickeln. Sie entsteht aufgrund einer Störung der Anordnung der Kristallinproteine in der Linse. Die Linse, die direkt hinter der Pupille an einem Muskel hängt, ist klar, so dass einfallendes Licht durch sie hindurch auf die Netzhaut des Auges fallen kann.

DIE LINSE TRÜBT SICH

Wenn die Linse sich jedoch trübt, geht das Farbensehen immer mehr verloren. Man sieht wie durch einen grauen Schleier. Dieser ist in fortgeschrittenem Stadium auch von außen sichtbar. Auch die Sehschärfe geht verloren. Man sieht verschwommen und ist blendungsempfindlich. Das Auge kann sich im Dunkeln immer schlechter anpassen. Auch sieht man oft Lichthöfe um Lichtquellen herum.

BEHANDLUNG DURCH EINSETZEN EINER KUNSTLINSE

Die Behandlung beim Grauen Star erfolgt durch die operative Entfernung der Linse und den Einsatz einer Kunstlinse. Auch eine Fehlsichtigkeit kann hierbei korrigiert werden. Wenn beide Augen operiert werden müssen, erfolgt dies meist im Abstand von einigen Wochen. In der Regel handelt es sich um einen ambulanten Eingriff. Manchmal kommt es zu einer Nachtrübung hinter der Kunstlinse, die jedoch durch eine erneute Operation behandelt werden kann.

DER GRÜNE STAR TRITT BEI ZU HOHEM AUGENINNENDRUCK AUF

Der Grüne Star umfasst verschiedene Erkrankungen des Auges, die mit einer Sehnervschädigung in Verbindung stehen. Die Ursache ist meist ein zu hoher Augeninnendruck, der durch ein Ungleichgewicht zwischen Kammerwasserproduktion und Kammerwasserabfluss entsteht. Das Kammerwasser wird im sogenannten Ziliarkörper gebildet und fließt danach von der hinteren Augenkammer an der Linse vorbei in die vordere Augenkammer. Hier wird es in Venen der Lederhaut abgeleitet.

OFFENWINKELGLAUKOM IST HÄUFIGER

Man unterscheidet das Offenwinkelglaukom (Weitwinkelglaukom) und das Winkelblockglaukom (Engwinkelglaukom). Beim Engwinkelglaukom ist der Kammerwinkel eingeengt und blockiert, so dass das Wasser nicht mehr abfließen kann. Das Weitwinkelglaukom ist aber weitaus häufiger. Hier ist der Kammerwinkel nicht eingeengt und die Druckerhöhung entsteht aufgrund eines erhöhten Abflusswiderstands im sogenannten Trabekelmaschenwerk oder Schlemmkanal. Bei einigen Patienten wird hierbei der Sehnerv geschädigt, bei anderen nicht.

ANGEBOREN ODER SCHLECHT DURCHBLUTETER SEHNERV

Ursache für den grünen Star können neben einer angeborenen Ursache auch eine schlechte Durchblutung des Sehnervs und eine schlechte Sauerstoff- und Nährstoffversorgung sein. Auch Entzündungen, Verletzungen und Gefäßerkrankungen können eine Rolle spielen. Mit höherem Lebensalter steigt das Risiko. Zu den Risikofaktoren gehören auch familiäre Häufung, starke Kurzsichtigkeit und Diabetes mellitus.

OFFENWINKELGLAUKOM MEIST SCHON FORTGESCHRITTEN

Das Offenwinkelglaukom verschlechtert sich meist langsam. Zuerst ist das Gesichtsfeld beim Sehen eingeschränkt, und zwar an einzelnen blinden Stellen, so dass es den Betroffenen zunächst nicht auffällt. Das Abschätzen von Höhen und die Hell-Dunkel-Anpassung sind beeinträchtigt, später die Sehschärfe. Im schlimmsten Fall kommt es zu einer Erblindung. Es können beide Augen betroffen sein. Wenn man den Sehverlust bemerkt, ist in der Regel schon ein Drittel der Sehfähigkeit verloren gegangen.

AUGENTROPFEN SENKEN AUGENINNENDRUCK AB

Eine Behandlung des Offenwinkelglaukoms mit speziellen Augentropfen kann die Erkrankung lange aufhalten, doch bereits erfolgte Schäden können nicht zurückgebildet werden. Die Augentropfen bewirken die Absenkung des Augeninnendrucks durch eine Verringerung der Kammerwasserproduktion (z. B. durch Betablocker). Zusätzlich ist eine regelmäßige Kontrolle durch den Augenarzt angebracht. Selten wird operiert.

GLAUKOMANFALL IST NOTFALL

Das Engwinkelglaukom macht sich durch einen Glaukomanfall bemerkbar: Es treten hier sehr plötzlich starke Beschwerden und Sehschäden auf. Eine akute Sehstörung als Folge des steigenden Augeninnendrucks mit Augen- und Kopfschmerzen, geröteten Augen, Übelkeit und Erbrechen sind typisch. Der Glaukomanfall ist ein Notfall, der rasch bis zur Erblindung führen kann. Auch hier erfolgt die zügige Behandlung durch eine Absenkung der Kammerwasserproduktion in Verbindung mit Augentropfen und gegebenenfalls weiteren Medikamenten und möglicherweise einem Lasereingriff.

Um die Erkrankung möglichst früh zu erkennen, sind die Früherkennungsuntersuchungen beim Augenarzt empfehlenswert.

Nähere Informationen zum Grauen Star und zum Grünen Star:

www.dbsv.org/augenkrankheiten.html

Winter-Tipp

Sport im Winter macht auch Spaß

Gut aufwärmen und los

Wer auch in der kalten Jahreszeit sportlich im Freien aktiv sein möchte, muss zwar seinen inneren Schweinehund bekämpfen, doch darüber hinaus gibt es keine größeren Einschränkungen. Wichtig ist das ausreichende Aufwärmen, denn die Durchblutung in den äußeren Hautschichten ist bei Kälte eingeschränkt. Der Körper kümmert sich nun vermehrt um die Erhaltung der Wärme in der Körpermitte. Muskeln, Sehnen und Bindegewebe brauchen daher länger, bis sie beweglich sind.

DURCH DIE NASE ATMEN

Beim Nordic Walking oder Joggen sollte man nun lieber durch die Nase atmen. Die kalte Luft muss nämlich erst über die Schleimhäute erwärmt werden, bis sie unten in den Bronchien ankommt. Je mehr Luftvolumen man einatmet, umso mehr haben die Schleimhäute zu tun. Nasenatmung ist daher besser geeignet.

FÜNF GRAD MINUS IST KEIN SPORTHINDERNIS

Bis zu minus 5 Grad ist das Training kein Problem. Die Kleidung sollte am Zwiebelprinzip orientiert und der Kopf bedeckt sein. Um einen Infekt abzuwehren, ist es günstig, das Lauftempo zu reduzieren, um das Immunsystem zu schonen. Denn für ein bis zwei Stunden nach dem Training ist die Funktion des Immunsystems herabgesetzt. Auch wichtig: Fühlt man sich krank oder angeschlagen, sollte man auf das Training verzichten. Sind es minus 10 Grad, sollte man den Sport nach innen verlegen.

Ihre Manuela Schade
PTA

Gesundheits-Tipp

Augengymnastik macht munter

So entspannen Sie Ihre müden Augen

Wer den ganzen Tag am PC sitzt, tut seinen Augen keinen Gefallen. Denn ähnlich wie unseren übrigen Muskeln wollen auch Augenmuskeln gerne regelmäßig bewegt werden, damit sie fit bleiben. Die Folge mangelnder Bewegung sind Spannungsgefühle, Schmerzen, Druck, Trockenheit und tränende Augen.

1

Kopf gerade halten. **NUN SO WEIT WIE MÖGLICH NACH OBEN BLICKEN.**

Daumen horizontal an die Unterseite der Augäpfel legen und diese leicht in den Augenwinkel schieben.

Augen schließen und ruhig atmen. Bei jedem Ausatmen Augäpfel weiter nach oben schieben.

Nach zwei bis drei Minuten lösen.

2

Kopf gerade halten. **NUN SO WEIT WIE MÖGLICH NACH UNTEN BLICKEN.**

Bei geschlossenen Augen Zeigefinger nun in den Augenspalt zwischen Oberlid und Augenbrauen legen. Die aktive Bewegung der Augäpfel so unterstützen.

Ein- und ausatmen und Bewegung beim Ausatmen intensivieren.

Nach zwei bis drei Minuten lösen.

3

Kopf gerade halten. **NUN SO WEIT WIE MÖGLICH NACH LINKS BLICKEN.**

Augen geschlossen halten. Rechten Zeigefinger an die rechte Außenseite des rechten Augapfels legen. Linken Zeigefinger an die rechte Seite des linken Augapfels führen und nun die aktive Bewegung der Augäpfel unterstützen. Entspannt ein- und ausatmen, dabei Bewegung intensivieren. Nach zwei bis drei Minuten lösen. Anschließend Übung für die entgegengesetzte Blickrichtung durchführen.

Alles Gute für Sie!
APOTHEKE am Grauturm

APOTHEKE AM GRAUTURM
Apotheker Dr. Marc Fitzner
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. - 31.01.2023

SIE SPAREN 36%[2]

Neuralgin® extra Ibu-Lysinat 684 mg
Filmtabletten – 20 Stück

6,98€ statt 10,98 € UVP[3,4]

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

SIE SPAREN 23%[2]

Diclox forte 20 mg/g
Gel – 100 g (139,80 € / 1 kg)

13,98€ statt 18,20 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 20%[2]

Sinupret®
Überzogene Tabletten – 40 Stück

21,98 € statt 27,55€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 22%[2]

Angocin®
Filmtabletten – 100 Stück

14,48€ statt 18,58 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 20%[2]

DR.THEISS
Melatonin EinschlafSPRAY PLUS
Spray – 20 ml (399,00 € / 1 L)

7,98€ statt 9,95 € UVP[3,4]

SIE SPAREN 24%[2]

Otriven® SinuSpray 0,1 %
Nasenspray – 10 ml (498,00 € / 1 L)

4,98€ statt 6,56 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 23%[2]

Zovirax® DUO 50 mg/g / 10 mg/g
Creme – 2 g (5.240,00 € / 1 kg)

10,48€ statt 13,54 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 23%[2]

Lasea®
Weichkapseln – 56 Stück

32,98€ statt 42,60 € LVP[1,3]

TOP PREIS

ThermaCare® Wärmeumschläge
Rückenumschlag – 6 Stück

nur 28,98 €

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. 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.–31.01.2023** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.
Pro Person nur ein Gutschein.

MIT DEM DARM ZU IHRER WUNSCHFIGUR

Da hält man strikt Diät, entsagt jedem kleinsten Schokostückchen, treibt Sport, und dennoch zeigt sich beim Blick in den Spiegel nicht das gewünschte Erscheinungsbild. Andere Menschen wiederum können essen, so viel sie wollen, und halten ihre Wunschfigur mühelos. Dieser wahrlichen Ungerechtigkeit können eine veränderte Zusammensetzung der Darmflora und ein ausgebremster Stoffwechsel zu Grunde liegen.

UNSER 4-STUFEN-KONZEPT
FÜR DEN WEG ZU IHRER WUNSCHFIGUR:

1. SCHRITT:

OMNi-BiOTiC® metabolic
Verdrängt die Dickmacher-Bakterien

30 Beutel
41,50 €

2. SCHRITT:

OMNi-LOGiC® APFELPEKTIN
Futter für die Figurschmeichler-Bakterien.
Unterdrückt gleichzeitig das Hungergefühl.

180 Kapseln
36,95 €

3. SCHRITT:

META-CARE® Vital
Verbesserung der Vitamin- und Vitalstoffzufuhr während der Diät. Sie bleiben fit und ausgeglichen.

60 Kapseln
27,80 €

4. SCHRITT:

CHARANTEA® metabolic Tee
Bittergurke gilt als Stoffwechsel-Booster.
Aktiviert die Fettverbrennung.

20 Beutel
10,90 €

STARTPAKET mit allen 4 Produkten **nur 87,87€**

5€

KENNENLERN RABATT*

gilt für alle Eucerin® Produkte

* 5 € Rabatt beim Kauf von Eucerin® Produkten im Wert von mindestens 20 €. Gültig bis zum 28.02.2023 gegen Vorlage eines Rabatt-Coupons gemäß dessen Bedingungen.