GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe April 2021

Umfassende Informationen Ihrer

Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

APOTHEKE am Grauturm

Inhalt

1. *Titelthema*
   SURFER-FAHRPLAN FÜR KINDER IM NETZ
2. *Artikel*
   HOHE WERTE BEI DIABETES BEACHTEN
3. *Serie*
   WELCHE IMPFUNGEN WERDEN EMPFOHLEN?
4. *Tipp des Monats*
   MIT FRÜHLINGS-GEFÜHLEN IN DEN APRIL STARTEN
5. *Unterhaltung*
   SO BLEIBEN SIE FRISCH IM HOME-OFFICE

Titelthema

"Surfer-Fahrplan" für Kinder im Netz

„digital" entschleunigen – jetzt erst recht

Trotz und gerade wegen Corona – Eltern sind auch bei der digitalen Mediennutzung ihrer Kinder als Erziehungspersonen gefragt. Denn Kinder können sich selbst und ihre gesundheitliche Gefährdung durch zu viel Internetkonsum mit Smartphone, PC, Tablet oder Spielkonsolen nicht selbst einschätzen. Zu faszinierend sind die bunten Welten aus dem Netz und zu interessant ist der Chat mit den Freunden am Nachmittag. Doch bei vielen Kindern und Jugendlichen liegt das Smartphone leider bereits Tag und Nacht einsatzbereit neben ihnen. Da Eltern auch hier Vorbildfunktion haben, ist eine Anpassung der eigenen Mediennutzung besonders wichtig: Die eigene Verwendung von Handy und Laptop in Gegenwart der Kinder sollte verringert werden.

Fortsetzung auf Seite 2

SIE SPAREN 47%[2]

Angebot des Monats

Gingium® 120 mg
Filmtabletten – 120 Stück

49,95€ statt 94,97€ LVP [1,3]

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Ihre Apotheker
Cornelia & Gunter Zimmerhackl

Liebe Kundinnen und Kunden,

wie geht es Ihnen so unter den Corona-Bedingungen? Sind Sie eher der sportliche Typ, der die Zeit zu Hause mit Spazierengehen oder Walking aufpeppt? Oder harren Sie der Dinge, die da kommen, und trösten sich so lange mit Internet-Surfen und Computerspielen?

Kinder neigen wohl definitiv zu Variante zwei. Klar ist, dass viele von ihnen im Lockdown viel länger surfen und mit der Spielkonsole spielen. Von mehreren Stunden (!) täglich ist die Rede. Natürlich ist das verständlich, denn Kinder lieben diese bunte Welt und genießen den Spaß, der sonst gerade überall fehlt. Fußball und Ballett fallen aus, Freunde treffen und Toben meistens auch. Statt des sozialen Klassenzimmers gibt's einsamen Distanzunterricht.

Aber vielleicht gelingt es Ihnen als Eltern doch, mit Ball oder Trampolin die Kinder zu „bewegen". Denn fehlt die Bewegung, kann dies Krankheiten begünstigen – übrigens nicht nur bei Kindern. Lesen Sie dazu mehr in unserer April-Ausgabe!

Natürlich beraten wir Sie zu all diesen Themen rund um Gesundheit und Fit bleiben auch direkt bei uns, in Ihrer Apotheke vor Ort – wie immer kompetent und individuell.

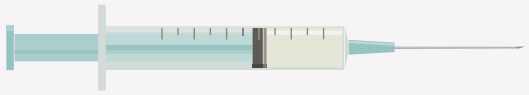
Ihr Gunter Zimmerhackl
und das gesamte Team

TEIL 14

Serie

IMPFUNGEN

WELCHE WERDEN EMPFOHLEN?



TYPHUS: Impfung mit oralem Lebend-Impfstoff mit abgeschwächten Typhus-Erregern (Kapselform) sowie Impfung mit antigen wirksamem Erregerbestandteil (Injektion).

Was ist Typhus? Typhus ist eine schwere bakterielle Infektion und wird durch den Erreger Salmonella typhi übertragen. Typhus tritt in Ländern auf, in denen der Hygienestandard niedrig und die Trinkwasser-Versorgung problematisch ist. Dies gilt für Süd-Zentral-Asien, besonders Indien, Südostasien, Afrika, Lateinamerika und die Karibik. Die Übertragung erfolgt vorwiegend durch verseuchte Lebensmittel oder verunreinigtes Wasser. Bei der Typhus-Infektion setzt zu Beginn hohes Fieber (bis 41 Grad) ein, das eine Woche dauern kann. Hinzu kommen Übelkeit, Bauchschmerzen sowie – anfangs eher – Verstopfung, später breiige Durchfälle. Selten aber typisch ist hellroter Hautausschlag, besonders am Bauch. Möglicherweise kann es zu lebensgefährlichen Darmblutungen und Darmdurchbrüchen kommen. Auch Hirnhautentzündung und Sepsis können folgen. Die Inkubationszeit beträgt drei bis 60 Tage. Paratyphus, durch das Bakterium Salmonella paratyphi ausgelöst, zeigt einen milderen Krankheitsverlauf.

Wovor schützt die Typhus-Impfung?
Vor der Erkrankung Typhus.

Wie schützt die Typhus-Impfung?
Die Wirksamkeit beträgt circa 60 Prozent und hält für die Dauer von ein (bei oralem Impfstoff) bis zu drei Jahren (Injektion) an.

Wann und wie oft muss man sich impfen lassen?

- Oraler Typhus-Impfstoff (Kapsel): Impfschema Tag 1-3-5. Letzte Dosis spätestens 10 Tage vor Reiseantritt. Alter: Ab 5 Jahren einnehmbar.
- Injektionsimpfstoff oder Kombinationsimpfstoff (Hepatitis-A/Typhus): Einmalige Verabreichung spätestens 14 Tage vor Reiseantritt. Alter: Ab 2 Jahren anwendbar.

Hinweis: Bei beiden Impfungen bestehen Gegenanzeigen bei der Einnahme von Malariamitteln und Antibiotika für eine bestimmte Zeit vor, während und nach der Impfung (Arzt befragen).

Gibt es Nebenwirkungen?
Die Impfung ist gut verträglich. Bei der Injektion können Rötung und Schwellung an der Einstichstelle auftreten, bei beiden Impfstoffen auch Magen-Darm-Beschwerden und Allgemeinsymptome.

Wer sollte sich impfen lassen?
Wer in eine Region mit hohem Risiko reist, sollte sich impfen lassen - besonders bei Reisen in Gebiete außerhalb der Tourismuszentren - z. B. Rucksacktouristen. Dennoch müssen auch Geimpfte die Hygieneregeln einhalten.

Hinweis: Auch wer eine Typhus-Infektion durchgemacht hat, scheidet die Keime monatelang mit dem Stuhl aus, manchmal lebenslang. Diese Personen sind dadurch ständige Infektionsquellen. Wer eine Typhus-Infektion hinter sich hat, ist nur kurzfristig immun gegen den Erreger.

Artikel

Hohe Werte bei Diabetes beachten

So gleichen Sie Blutzuckerschwankungen aus

Oft sind die Blutzuckerwerte bei Diabetikern zu hoch, obwohl sie glauben, alles richtig zu machen. Neben Ernährung, Bewegung und der entsprechenden Insulindosis beeinflussen aber auch andere Faktoren den Blutzuckerspiegel. Auch zyklusbedingte monatliche Hormonschwankungen, Schwangerschaft oder Wechseljahre sowie Medikamente wie Kortison, Infekte, Depressionen und Insulinresistenz können die Blutzuckerwerte verändern. Wer diese Einflüsse (er)kennt, kann bei Bedarf gegensteuern.

Insulinresistenz gemäß Bewegungs- und Ernährungsrichtlinien vorbeugen

Um einer drohenden Insulinresistenz vorzubeugen, sollte man die wichtigsten Regeln in punkto Ernährung und Bewegung strikt einhalten, da schon wenige Tage Abweichung den Insulinbedarf deutlich steigen lassen können. Bereits ein bis zwei Tage ohne Bewegung oder wenige Tage Ernährung mit vielen Kohlenhydraten oder beides zusammen können gefährlich sein. Das Insulin wirkt dann schlecht. Eine Stoffwechselentgleisung sollte man vermeiden.

Sexualhormone verändern den Blutzuckerspiegel

Auch Sexualhormone beeinflussen bei Frauen den Blutzuckerspiegel. Mit Beginn der Periode sinkt der Insulinbedarf, in der zweiten Zyklushälfte steigt er an, so dass es zur Überzuckerung (Hyperglykämie) kommen kann. In der zweiten Hälfte ist dann ein erhöhter Bedarf an Insulin gegeben. Umgekehrt sinkt der Bedarf in der ersten Hälfte nach Beginn der Periode und es kommt zu Hypoglykämie (Unterzuckerung). Frauen mit Typ 1-Diabetes sollten ihre Blutzuckerwerte in einem Notizbuch auswerten und so entscheiden, wann eine Anpassung der Insulindosen sinnvoll ist.

Schwangerschaft und Wechseljahre sorgen für Veränderungen

Im ersten Schwangerschaftsdrittel und in der ersten Hälfte des zweiten Schwangerschaftsdrittels sind die Blutzuckerwerte bei Frauen erfahrungsgemäß oft zu niedrig. Schwangere wie auch Frauen in den Wechseljahren, bei denen die Stoffwechseleinstellung schwierig ist, sollten die schwankenden Blutzuckerwerte am besten mit ihrem Arzt besprechen.

Bei Kortisontabletten den Arzt befragen

Cortisol ist im Körper ein Gegenspieler von Insulin. Wird Kortison in Form von Tabletten zugeführt, kommt es zu Blutzuckerschwankungen. Bei lokal anzuwendenden Kortisonprodukten wie kortisonhaltigen Asthma-Sprays ist dieser Einfluss meist nicht zu spüren. Das Problem bei einer morgendlichen Tabletteneinnahme von Kortison ist, dass der Blutzuckerspiegel erst im Laufe des Tages ansteigt, während er nachts wieder absteigt. Hier müssen Diabetologen den Patienten für die richtige Dosierung mit individuell angepassten Therapieschemata helfen.

Vor und während Infekten schwanken die Blutzuckerwerte

Auch bei einem grippalen Infekt verschlechtern sich die Blutzuckerwerte bereits vor dem Ausbruch. Während des Infekts spielen die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin im Körper eine Rolle. Oftmals muss hier der Blutzuckerspiegel durch zusätzliches Insulin reduziert werden. Wer Tabletten nimmt, muss manchmal ergänzend Insulin spritzen.

Zu hohe Blutzuckerwerte können Depressionen begünstigen

Häufige zu hohe Blutzuckerwerte bei Diabetikern können auch auf eine Depression hinweisen. Durch zu hohe Blutzuckerwerte können einerseits im Gehirn Depressionen entstehen. Andererseits kann eine bereits entstandene Depression die Sorgfalt des Patienten im Umgang mit seinem Blutzuckermanagement beeinträchtigen. Beides kann sich gegenseitig beeinflussen. Hier sollte man das Gespräch mit dem behandelnden Arzt suchen.

WEITERE INFORMATIONEN ZU DIABETES:

www.diabetesde.org/infos-z

Titelthema

"SURFER-FAHRPLAN" FÜR KINDER IM NETZ

"digital" entschleunigen – jetzt erst recht!

Erhöhte Mediennutzung führt zu gesundheitlichen Problemen Verschiedene Studien weisen daraufhin, dass der schon seit langem bedenkliche Medienkonsum von Kindern und Jugendlichen in der Coronakrise erheblich gestiegen ist. Nicht nur Übergewicht, motorische Defizite und Lernentwicklungsstörungen, sondern auch Kurzsichtigkeit, Unfälle und Schlafstörungen sind die - allerdings schon seit einigen Jahren beobachteten - Folgen von erhöhter Mediennutzung bei Kindern. Generell stellten Forscher fest, dass eine höhere Mediennutzung schon bei Kindern im Alter zwischen drei und fünf Jahren zu neurologischen Entwicklungsstörungen führt.

Am besten einmal täglich „analog" die Freizeit gestalten Die Empfehlung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) lautet für die Altersgruppe 3 bis 6 Jahre: „Hörmedien höchstens 45 Minuten/Tag, Bildschirmmedien zusammen mit den Eltern höchstens 30 bis 45 Minuten/Tag)". Kleinkinder bis 3 Jahre können laut BZgA bis zu 30 Minuten/Tag Hörmedien konsumieren, auf Bildschirmmedien sollte man aber ganz verzichten. Eltern sollten möglichst täglich zusammen mit ihren Kindern „analoge" Unternehmungen machen, um interessante Alternativen zu bieten. Augenärzte empfehlen, Kinder mindestens zwei Stunden am Tag an der frischen Luft spielen zu lassen, damit auch die Fernsicht genug geübt wird.

Medienkonsum altersgerecht anpassen Die empfohlenen Zeiten der Bildschirmnutzung für ältere Kinder lauten bei der BZgA: Für 6 bis 10 Jahre alte Kinder höchstens 30 bis 45 Minuten/Tag zusammen mit den Eltern, für 10- bis 13-jährige höchstens 60 Minuten/Tag, für 14- bis 17-jährige: keine konkrete Empfehlung der BZgA, da Eltern die Nutzung mit den Jugendlichen individuell regeln sollen.

EMPFEHLUNGEN ZUR MEDIENNUTZUNGSDAUER NACH KINDESALTER PRO TAG

	Bilderbücher/ Bücher:	Hörmedien (CD Geschichten, Musik-CDs):	TV, DVD, Video, Computer, Spielkonsole, Tablet, Smartphone
0–3 JAHRE	Ab ca. 6 Monaten regelmäßig anschauen und vorlesen	max. 30 Minuten	Am besten gar nicht
3–6 JAHRE	Regelmäßig anschauen und vorlesen	max. 45 Minuten	Zusammen max. 30 Min.
6–10 JAHRE	Regelmäßig vorlesen/ lesen	max. 60 Minuten	Zusammen max. 45 bis 60 Min.
10–13 JAHRE	Max. 60 Min., verhandelbar, vgl. „Mediengutscheine", Filter und Jugendschutzprogramme		
14–17 JAHRE	„Elternkontrolle": Filter und Jugendschutzprogramme, Langsames Lockerlassen, Erledigen von Hausaufgaben und Hobbys beobachten, Beachtung von Suchtgefahr, Körperpflege und Ernährung beobachten.		

(Quelle BZgA, Landeszentrale für Medien und Kommunikation Rheinland-Pfalz)

Doch viele Eltern wünschen sich Hinweise auch für ältere Kinder.

Hilfreiche Informationen gibt die Website klicksafe.de

Landeszentrale für Medien und Kommunikation Rheinland-Pfalz und Landesanstalt für Medien NRW.

Hier stehen auch Broschüren zum Download bereit.

Mediengutschein können Jugendliche flexibel einsetzen Mit Kindern zwischen 10 und 13 Jahren können Eltern am besten einen wöchentlichen „Medien(nutzungs)gutschein" vereinbaren, so dass die „60 Minuten/Tag" als Empfehlung der BZgA von den Kindern individuell und flexibel eingesetzt werden können. Auch sollte man elternseitig Filter- und Jugendschutzprogramme (z. B. JusProg) einsetzen. Ein PC sollte erst ab 12 Jahren im Kinderzimmer stehen. Und ein Smartphone sollte nicht vor der 5. Klasse im Besitz eines Kindes sein.

Bei Älteren sicheren Umgang mit dem Internet begleiten Generell gilt die Regel: Wenn Kinder ab 14 Jahren nach und nach gelernt haben, sicher und verantwortungsvoll mit dem Internet umzugehen, können Eltern bei der Nutzungskontrolle langsam lockerer werden. Wichtig als Anhaltspunkt ist, dass die Kinder noch genug Zeit haben sollten, ihre Hausaufgaben, andere Aufgaben und Hobbys in Ruhe zu erledigen. Dennoch sollte die Suchtgefahr von Eltern im Auge behalten werden. Jugendliche vergessen beim Internetkonsum oft zu essen, zu trinken oder Pausen zu machen. Das Bewusstsein für körperliche Bedürfnisse sinkt. Gegebenenfalls helfen Beratungsstellen.

- ✓ Am besten nicht täglich konsumieren.
- ✓ Medien eine Stunde vor dem Schlafengehen abschalten.

Tipp des Monats

Mit Frühlingsgefühlen in den April starten

Neue Energie liegt in der Luft

Geht es Ihnen auch so? Man „spürt" den Frühling, auch wenn die Temperaturen oft noch kühl sind. Das längere Tageslicht, die erwachende Natur und natürlich das Mehr an Sonnenstrahlen sorgen nun bei uns für gute Laune.

MEHR LICHT VERRINGERT DAS HORMON MELATONIN

Die größere Lichtmenge verändert unseren Hormonspiegel und drängt den Einfluss des Hormons Melatonin, das in unserem Körper im Winter angestiegen ist und für Schläfrigkeit gesorgt hat, zurück. Gleichzeitig steigt auch der Botenstoff Serotonin an, der für das Glücksgefühl zuständig ist.

FRÜHLINGSGERUCH AUS DER KINDHEIT AKTIVIERT GUTE LAUNE

Auch die Hormone Dopamin und Noradrenalin setzen nun bei uns Energie frei. Wir fühlen uns unternehmenslustig und sind gut gelaunt. Kommt jetzt noch der passende „Frühlingsgeruch" nach frischer Erde dazu, wie wir ihn seit unserer Kindheit kennen, sind wir endgültig zufrieden. Gegen die hormonell bedingte kurze Frühjahrsmüdigkeit hilft nun viel Bewegung an der frischen Luft!

Ihre Tanja Schmitt
PTA

Unterhaltungsteil

So bleiben Sie frisch im Home-Office

Gute Pflege und feste Gewohnheiten helfen

Arbeiten Sie auch im Home-Office? Zu viele Pfunde, ein müdes Aussehen und trockene Haut ... Das muss nicht sein!

1 Feste Pausenzeiten zum Essen
Gerne wird am PC sitzend nebenbei gesnackt. Doch am Arbeitsplatz sollte man nicht essen. Legen Sie Ihre Pausenzeiten fest wie im Büro und essen Sie nur dann - möglichst viel Obst, Gemüse und Ballaststoffe.

2 Trinken Sie ausreichend
Am PC sollten immer Mineralwasser und Kräutertees trinkbereit stehen. Viel trinken hält von innen schön und wirkt gegen Müdigkeit und Kopfschmerzen.

3 Helfen Sie Ihren Augen
Machen Sie zwischendurch Augenübungen, z. B. „rollen" Sie mit den Augen eine Acht. Auch Augentropfen mit Hyaluronsäure wirken wohltuend. Feuchtigkeitsspendende Augengels mit Thermalwasser oder Aloe Vera können zudem Spannungsgefühle mindern. Bei geschwollenen Augen: Abgekühlte, ausgedrückte Teebeutel (Schwarzer Tee) für fünf bis zehn Minuten auf die Augen legen.

4 Bewegen Sie sich
Stehen Sie zum Telefonieren auf. Verlassen Sie einmal in der Stunde für fünf Minuten den Platz und machen Sie ein paar Dehnübungen und Kniebeugen.

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. - 30.04.2021

SIE SPAREN 36%[2]

ASS-ratiopharm® Protect 100 mg
magensaftres. Tabletten – 100 Stück
2,98€ statt 4,64 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 25%[2]

Voltaren® Dolo 25 mg
Tabletten – 20 Stück
7,98€ statt 10,69 € LVP[1,3]
Bei Schmerzen und Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben!

SIE SPAREN 25%[2]

Kytta® Schmerzsalbe
Creme – 100 g (12,98 €/100 g)
13,48€ statt 17,98 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 25%[2]

Lorano® Pro 5 mg
Filmtabletten – 18 Stück
7,48€ statt 9,97 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 28%[2]

Allergodil® akut
Augentropfen – 6 ml (149,66 €/100 ml)
8,98€ statt 12,45 LVP[1,3]

SIE SPAREN 47%[2]

Gingium® 120 mg
Filmtabletten – 120 Stück
49,95€ statt 94,97 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 25%[2]

Iberogast®
Fluid – 20 ml (42,40 €/100 ml)
8,48€ statt 11,28€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 27%[2]

Frontline Spot on Katze
Ampullen – 3 Stück
17,48€ statt 23,95€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 35%[2]

Vitamin B-Komplex-ratiopharm®
Kapseln – 60 Stück
12,98€ statt 19,90€ 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. 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.–30.04.2021** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.
Pro Person nur ein Gutschein.

Prüfaktion: Blutdruckmessgeräte

MI, 21. APRIL

Lassen Sie Ihr Marken-Blutdruckmessgerät durch autorisiertes Fachpersonal überprüfen.

WER REGELMÄSSIG SEINEN BLUTDRUCK MISST, TUT AKTIV ETWAS FÜR SEINE GESUNDHEIT.

Aber misst Ihr Gerät auch richtig? Experten empfehlen, Blutdruckmessgeräte spätestens alle 2 Jahre überprüfen zu lassen.

Am **21. April** wird ein **qualifizierter Prüftechniker der Firma Boso** eine messtechnische Kontrolle mit Prüfsiegel durchführen.

Geben Sie bitte idealerweise Ihr Gerät vor dem Prüftag in der Apotheke ab, da die Prüfkapazität begrenzt ist.

GEBÜHR: 8,00€

boso
BOSCH + SOHN
GERMANY

DR.GRANDEL
THE BEAUTYNESS COMPANY

DR. GRANDEL

AKTION

Hyaluron Filler Caps

10 Glättende Hyaluron Kapseln

nur 14,90 €

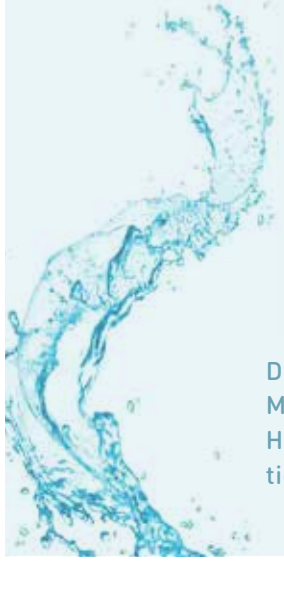
LIMITED EDITION:
Für kurze Zeit erhalten Sie die beliebten Feuchtigkeitskapseln mit Hyaluron von DR. GRANDEL in der praktischen Kennenlerngröße. Nur solange Vorrat reicht.

AMPULLE DES MONATS

Hyaluron Moisture Flash

Feuchtigkeitsampullen

NUR 12,95 €
statt 14,90 €



Die Feuchtigkeitsampullen mit Micro Hyaluron verpassen der Haut blitzschnell einen Feuchtigkeitskick bis in die Tiefe.