GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Juni 2021

Umfassende Informationen Ihrer

Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

APOTHEKE am Grauturm

Inhalt

❶ *Titelthema*
RICHTIG ERNÄHREN MIT KREBS

Artikel
❷ WAS TUN BEI BINDEHAUTENTZÜNDUNG?

Serie
❸ GESUNDHEITSTIPPS FÜR UNSERE KLEINSTEN

❹ *Tipp des Monats*
MIKROPLASTIK IN KOSMETIK MUSS NICHT SEIN

❺ *Unterhaltung*
URLAUB FÜR UNSERE AUGEN

Titelthema

Richtig ernähren mit Krebs

Tipps zu Appetitmangel, Gewichtsverlust und mehr

Gewichtsverlust, mangelnder Appetit, Geschmacksverlust, Magen-Darmprobleme … Die Liste der Probleme rund um die Ernährung ist bei Krebspatienten lang. Doch gerade wegen der psychischen und körperlichen Belastung ist eine nährstoffreiche Nahrung mit einer ausreichenden Kalorienmenge für Betroffene sehr wichtig.

Eine Ernährungstherapie kann hier gut unterstützen.

In der Apotheke kann man sich dazu beraten lassen, denn für jede Krebsart gibt es spezielle Empfehlungen.

Fortsetzung auf Seite 2

Angebot des Monats

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

4,98€ statt 9,45€ LVP [1,3]

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Ihre Apotheker
Cornelia & Gunter Zimmerhackl

Liebe Kundinnen und Kunden,

wir haben uns in dieser Ausgabe wieder ganz unterschiedlichen Themen gewidmet. Beispielsweise erfahren Sie, wie wichtig die optimale Ernährung bei Krebserkrankungen sein kann. Lesen Sie außerdem, wie Sie Ihre Haut am besten vor zu viel Sonne schützen können und was bei Bindehautreizungen gut hilft.

Sollten noch Fragen offen bleiben, dann beraten wir Sie gerne bei uns in der Apotheke, natürlich diskret und immer individuell auf Sie und Ihre ganz individuelle Situation zugeschnitten.

Selbstverständlich liefern wir Ihnen Ihre Medikamente, Sonnenschutzmittel oder andere hochwertige Apothekenkosmetik auch nach Hause, auf Wunsch express und, wenn möglich, noch am selben Tag. Bestellen Sie einfach bequem bei uns vor - per Telefon, E-Mail oder Apotheken-App.

Sollte es einmal Lieferengpässe seitens des Herstellers für Ihr Medikament geben, so sprechen wir gerne mit Ihrem Arzt und finden gemeinsam die optimale Lösung.

Natürlich beraten wir Sie auch immer persönlich zu Ihren Arzneimitteln, also warum sie verordnet wurden und wie sie helfen. Wir nehmen uns gerne die Zeit, um jede Ihrer Fragen kompetent zu beantworten.

Alles Gute und: Bitte bleiben Sie gesund!

Ihr Gunter Zimmerhackl
und das gesamte Team

Serie Teil 1

Gesundheitstipps für unsere Kleinsten

Fieber, Hautausschlag, Sonnenbrand, Brandverletzung ...? Viele Eltern können bei typischen Kinderkrankheiten heutzutage oft leider nicht mehr auf den reichen Erfahrungsschatz im Haus wohnender Großeltern zurückgreifen. Umso wichtiger, dass man sich bei wichtigen Fragen in der Apotheke beraten lassen kann. Wir möchten Ihnen in unserer neuen Serie die wichtigsten Gesundheitstipps für den Alltag mit Kindern mitgeben.

IM JUNI:

Sonnenschutz für Kinder

Basiswissen Sonnenschutz:
Kinder bis zu einem Jahr sollten niemals der direkten Sonne ausgesetzt werden, da ihre Haut noch keine Schutzschicht hat. Sonnencreme verträgt ihre Haut ebenfalls nicht. Allgemein gilt: Immer ABC-Regel beachten, d. h. Ausweichen – Bedecken- Cremen.

Wann benötigen Kinder Sonnencreme?
Kinder benötigen Sonnencreme-Schutz mit hohem Lichtschutzfaktor gegen UV-A- und UV-B-Strahlung nicht nur im Urlaub, sondern auch in unseren Breitengraden. Täglich, und zwar ab UV-Index 3, d. h. ungefähr in den Monaten März bis Oktober.

Wie eincremen?
Am besten cremt man die unbedeckte Haut mindestens 20 Minuten vor dem Sonnenkontakt gut ein. Wichtig: Öfter nachcremen. Nach dem Kontakt mit Wasser auf jeden Fall nachcremen (auch bei „wasserfester Sonnencreme"). Die Schutzdauer verlängert sich dadurch nicht.

Welcher Lichtschutzfaktor (LSF) ist richtig?
Nehmen Sie am besten LSF 50 (min. 30), dann sind Sie auf der sicheren Seite. Denn die Eigenschutzzeit ist bei Kindern genau wie bei Erwachsenen vom Hauttyp abhängig, und die erlaubte Zeit in der Sonne wird erst nach mehrmaligem Nachcremen erreicht.

Welche Art Sonnencreme sollte man wählen?
Möglichst geringer Anteil an chemischen Filtern. Hoher Anteil an Mikropigmenten. Hoher UV-A-Schutz ist wichtig. Duftstoffe meiden. Wasserfest.

Muss man Kinder auch im Schatten eincremen?
Ja. Denn auch hier richtet die Sonne Schaden an, z. B. bei wolkigem Himmel, unterm Sonnenschirm, unter Bäumen. Im Schatten bekommt man noch ungefähr 30 bis 40 Prozent der UV-Strahlung ab.

Was beinhaltet guter Sonnenschutz für Kinder?

1. Am besten nur im Schatten bleiben (bis 1. Lebensjahr ein „Muss").
2. Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr ganz meiden.
3. Kopfbedeckung mit Schirm (vorne) und Nackenschutz aufsetzen.
4. Langärmelige Hemden, T-Shirts und lange luftige Hosen anziehen (am besten mit UV-Schutzfaktor 30). Dazu Sonnenbrille mit UV-Filter.
5. Schuhe tragen, die Fuß, Ferse und Fußrücken bedecken.
6. Immer mit Sonnencreme LSF 50 eincremen und regelmäßig nachcremen (nicht für Kinder bis zum 1. Lebensjahr geeignet). Lippenschutz gegen UV-Strahlung auftragen.

Kommen Sie doch einfach zu uns in die Apotheke.
Wir beraten Sie gerne zum richtigen Sonnenschutz für Kinder.

Artikel

Was tun bei Bindehautentzündung?

Wenn das Auge juckt und tränt

Unsere Augen sind von einer dünnen Schutzschicht, der Bindehaut, bedeckt. Ist sie entzündet, spricht man von einer Bindehautentzündung (Konjunktivitis). Sie kann durch äußere Umwelteinflüsse oder Trockenheit ausgelöst werden, aber auch ansteckend sein, wenn Viren oder Bakterien im Spiel sind. Diese können über unsaubere Hände in die Augen gelangen. Daher sollte man bei einer Bindehautentzündung im Zweifelsfall den Arzt aufsuchen. Oftmals genügt es auch, die Augen mit beruhigenden Augentropfen zu versorgen. Dann ist die Bindehautentzündung meist nach wenigen Tagen wieder verschwunden.

Typische Kennzeichen einer Bindehautentzündung sind:

- Gerötete Augen
- Brennen, Jucken
- Geschwollene Bindehaut und Augenlider
- Sekret (wässrig, schleimig, eitrig)
- Verklebte Augenlider am Morgen

a) Ursachen einer nicht ansteckenden Bindehautentzündung:

- Trockene Augen
- Allergien
- Äußere Umwelteinflüsse wie Zugluft, Rauch, Chlor, Staub, UV-Licht
- Fremdkörper im Auge

b) Ursachen einer ansteckenden Bindehautentzündung:
Keime gelangen ins Auge, z. B. über die Hände. Man sollte hier auf gute Hygiene achten, um niemanden anzustecken (z. B. Hände immer gut waschen, getrennte Handtücher benutzen, nicht in die Augen fassen).

Wann sollte man zum Arzt gehen?
Besonders weiß-gelbe Schleimabsonderung morgens kann auf eine ansteckende Bindehautentzündung hinweisen.
Der Gang zum Arzt ist hier auf jeden Fall angebracht – im Zweifelsfall aber bei jeder Form von Bindehautentzündung.

Behandlung der Bindehautentzündung:
Der Arzt verschreibt Augentropfen oder Augensalbe – je nach Ursache entweder mit Antibiotika (bei bakteriellen Erregern) oder mit Antihistaminika (bei Allergie). Oder er empfiehlt beruhigende Augentropfen, z. B. mit Dexpanthenol oder Hyaluron (bei Trockenheit und gereizten Augen).

Wie wendet man die Augentropfen richtig an?

- Vorhandenes Sekret am Auge entfernen (eventuell mit einem nassen Handtuch aufweichen).
- Hände gut waschen.
- Tropfflasche öffnen.

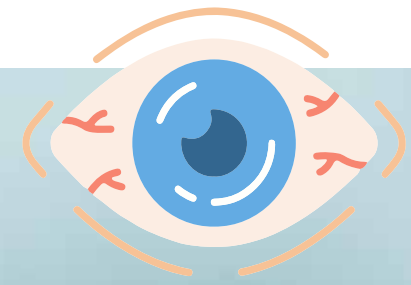
- **Hinstellen:** Kopf leicht nach hinten neigen. Mit einer Hand das Unterlid leicht nach unten ziehen. Mit der anderen Hand einen Tropfen (wenn nicht anders angegeben) Augentropfen in den äußeren Augenwinkel tropfen. Am besten nun bei geschlossenem Auge leicht kurze Zeit mit einem Finger auf den inneren Augenwinkel drücken. Achtung: Die Dosiervorrichtung darf dabei nicht mit dem Auge in Kontakt kommen.

- **Alternative: Hinlegen** (ohne Kopfkissen). Augen schließen. Mit einer Hand einen Tropfen aus der Tropfflasche in den inneren Augenwinkel geben. Beim Augenöffnen verteilt sich der Tropfen nun automatisch im Auge.

In der Regel wendet man die Augentropfen zwei- bis fünfmal täglich an (zur Dauer siehe Packungsbeilage).

TIPP: Applikationshilfen sind in der Apotheke erhältlich.

Wie kann man einer Bindehautentzündung vorbeugen?
Wer besonders gegen die äußere Reizung der Augen durch Umwelteinflüsse und trockene Luft vorbeugen möchte, sollte immer auf regelmäßiges Lüften und gute Raumbefeuchtung achten. Benetzende Augentropfen, regelmäßig angewendet, können außerdem dabei helfen, das Auge gut mit Feuchtigkeit zu versorgen.



Artikel

Richtig ernähren mit Krebs

Tipps zu Appetitmangel, Gewichtsverlust und mehr

Gewichtsverlust, mangelnder Appetit, Geschmacksverlust, Magen-Darmprobleme … Die Liste der Probleme rund um die Ernährung ist bei Krebspatienten lang. Doch gerade wegen der psychischen und körperlichen Belastung ist eine nährstoffreiche Nahrung mit einer ausreichenden Kalorienmenge für Betroffene sehr wichtig. Eine Ernährungstherapie kann hier gut helfen. In der Apotheke kann man sich dazu beraten lassen, denn für jede Krebsart gibt es spezielle Empfehlungen.

HIER FINDEN SIE EINIGE TIPPS FÜR DEN ALLTAG, DIE IHNEN BEI EINER GESUNDEN UND REGELMÄSSIGEN ERNÄHRUNG HELFEN KÖNNEN:

1. GEWICHTSVERLUST

Wenn man bei einer Krebserkrankung an Gewicht verliert, kann dies mehrere Gründe haben. Auch die Therapie, z. B. Chemotherapie, kann den Appetit negativ beeinflussen. Außerdem ist ein Gewichtsverlust nach einer Operation möglich. Bei manchen Erkrankungen ist zusätzlich das Kauen oder Schlucken eingeschränkt. Trotzdem ist es immer wichtig, mit der geeigneten Ernährung wieder zuzunehmen.

TIPPS:

- Lieber fünf bis acht kleinere Mahlzeiten pro Tag essen.
- Möglichst fettreich mit Butter und Sahne kochen.
- Eiweißreich essen, z. B. mit Eiweißpräparaten zum Einrühren aus der Apotheke.
- Den eigenen Geschmacksvorlieben Vorzug geben.
- Trinknahrung (kalorien- und nährstoffreich) aus der Apotheke in normale Mahlzeiten einrühren oder zwischendurch wie ein Milchgetränk zu sich nehmen.

2. APPETITMANGEL

Auch wenn man gegen die Nebenwirkungen einer Chemotherapie Medikamente erhält, kann es zu Übelkeit und Appetitmangel kommen. Empfehlenswert ist es, VOR der Chemotherapie nicht zur Lieblingsmahlzeit zu greifen, um danach keine Abneigung gegen diese zu entwickeln. Bitterstoffe können generell den Appetit anregen. Mögen Sie kein Fleisch, versuchen Sie, mehr Milchprodukte, Eier oder Fisch zu essen.

TIPPS:

- Vermeiden Sie starke Essensgerüche (beim Kochen).
- Vermeiden Sie stark gewürzte, salzige und fettige Speisen. Würzen Sie milder.
- Essen Sie zwischendurch trockene Nahrung wie Cracker, Zwieback, Brezeln oder Toast.
- Trinken Sie Getränke mit Bitterstoffen wie z. B. Grapefruitsaft, Bitter Lemon oder Tonic Water.

3. GESCHMACKSVERLUST UND GESCHMACKSSTÖRUNGEN

Gerade durch die Chemotherapie kann es zu Geschmacksverlust kommen. Manchmal nehmen Betroffene Nahrungsmittel als „metallisch" oder bitter im Geschmack wahr.

TIPPS:

- Würzen Sie je nach Geschmacksvorliebe kräftiger.
- Vermeiden Sie bitter schmeckende Nahrung wie z. B. Säfte.
- Wenn man Fleisch vor dem Braten mariniert, z. B. in Sojasauce, Wein oder Fruchtsäften, verliert sich oft der bittere Geschmack.

4. MAGEN-DARM-PROBLEME UND ÜBELKEIT

Leicht kann es im Rahmen einer Chemotherapie oder Strahlentherapie zu Verdauungsproblemen und Übelkeit kommen. Zusätzlich zu den vom Arzt verschriebenen Medikamenten kann man einige Hinweise berücksichtigen.

TIPPS:

- Nehmen Sie vor der Chemotherapie eine leichte Mahlzeit zu sich, z. B. Getreideflocken mit püriertem Obst, Vollkorntoast mit Putenbrust o. ä.
- Achten Sie bei Durchfall auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr. Stilles Wasser und stark verdünnte Saftschorle sind besser verträglich. Auch Brühe ist günstig, vgl. Elektrolytverlustausgleich.
- Vermeiden Sie zu große Mahlzeiten, Hülsenfrüchte und Frittiertes.
- Geriebene Äpfel, über den Tag verteilt, sind bei Durchfall empfehlenswert.
- Zwieback und Haferflockenschleim sind bewährte Hausmittel.
- Bananen sind hilfreich gegen den Kaliumverlust bei Durchfall.

Falls Sie wegen einer Operation besondere Ernährungsempfehlungen benötigen, lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten.

Eine Checkliste zu therapiebedingtem Gewichtsverlust erhalten Sie in Ihrer Apotheke.
Nützliche Hinweise zur Ernährung findet man auch beim Krebsinformationsdienst:
https://www.krebsinformationsdienst.de/leben/alltag/ernaehrung/index.php

Tipp gegen Mundtrockenheit:

Spülen Sie den Mund öfter mit einer Salzlösung (1 TL Salz auf 1 l Wasser) aus. Lutschen Sie erfrischende Bonbons mit Citrusgeschmack. Auch Getränke mit Citrusgeschmack sind gut wirksam. In der Apotheke gibt es auch spezielle Sprays als Speichelersatz.

Tipp des Monats

Mikroplastik in Kosmetik muss nicht sein

Dass Plastik aus unserem Wohlstandsmüll sich in großen Mengen in den Meeren befindet und die Pflanzen- und Tierwelt gefährdet, wissen wir inzwischen alle. Doch wie kann man selbst im Alltag Mikroplastik vermeiden, wie es in Kosmetik, z. B. Shampoos vorkommt? Als Laie ist es auf den ersten Blick schwierig, anhand der Inhaltsstoffliste der Kosmetikprodukte die Plastikmaterialien zu erkennen.

Umweltschädliche Stoffe lieber vermeiden

Flüssige und feste Kunststoffe sind oft in Kosmetik Als Mikroplastik (engl. Microbeads) bezeichnet man feste, unlösliche und nicht biologisch abbaubare Plastikpartikel, die kleiner als 5 Millimeter sind. In vielen Kosmetikprodukten werden allerdings Kunststoffe (Polymere) sowohl in gelöster wie auch in fester Form verwendet. Typische Produkte sind Peelings, Shampoos, Duschgel, Seife, Puder und Foundations.

Apps können Plastik identifizieren helfen
In der Inhaltsstoffliste auf der Produktverpackung ist immer der erstgenannte Stoff derjenige mit der höchsten Menge. Stoffe, die mit „Poly" beginnen, können unter anderem ein Hinweis auf Plastikstoffe sein. Wer mehr wissen möchte, kann anhand zweier auf dem Markt befindlicher Smartphone-Apps („Codecheck" sowie „Beat the Microbead") versuchen, die Inhaltsstoffe zu identifizieren. Hierzu kann man den Strichcode eines Produkts mit der App abfotografieren.

Zertifizierte Naturkosmetik ist plastikfrei
Wer sicher gehen will, kein Mikroplastik zu kaufen, sollte nur zu zertifizierter Naturkosmetik greifen. Hier kommen nur mineralische und pflanzliche Mittel zum Einsatz.

Ihre Sybille Schad
PTA

Unterhaltungsteil

Urlaub für die Augen

So sorgen Sie für Entspannung ganz oben

Stark klimatisierte Räume, lange Zeiten am PC und oft nicht genügend frische Luft - kein Wunder, dass unsere Augen mit der Zeit ermüden und ein wenig schlapp machen. Probieren Sie diese Tipps für ein erholtes Sehen!

Schlafen Sie immer ausreichend.

Ernähren Sie sich gesund mit viel Vitaminen und ausreichend Flüssigkeit.

Blinzeln Sie bewusst häufiger, vor allem am PC und beim Lesen oder Fernsehen.

Lüften Sie regelmäßig und genießen kurz die frische Luft am Fenster – noch besser, wenn es die Zeit zulässt: Machen Sie einen Spaziergang an der frischen Luft.

Meiden Sie Zigarettenrauch und werden Sie Nichtraucher.

Stellen Sie im Auto am besten das Gebläse aus.

Schützen Sie Ihre Augen vor der Sonne mit einer Sonnenbrille mit gutem UV-Filter.

Gönnen Sie sich bei der Arbeit am PC öfter einmal eine Pause mit Augengymnastik
(Tipps dazu gibt es im Internet).

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. - 30.06.2021

SIE SPAREN 25%[2]

Tyrosur® Wundheilgel
Gel – 5 g (89,60 €/100 g)
4,48€ statt 5,97 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 28%[2]

Fenistil Gel
Gel – 30 g (19,93 €/100 g)
5,98€ statt 8,26 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 28%[2]

Mykosert® Creme
Creme – 20 g
7,98€ statt 10,97 € LVP[1,3]

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]

doc® Ibuprofen Schmerzgel
Gel – 100 g (10,98 €/100 g)
11,48€ statt 14,85 LVP[1,3]

SIE SPAREN 25%[2]

Imodium® akut lingual
Schmelztabletten – 12 Stück
8,98€ statt 11,97 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 23%[2]

nacis®
Nasenspray – 10 ml (54,80 €/100 ml)
5,48€ statt 7,15€ UVP[3,4]

SIE SPAREN 47%[2]

Neuralgin® extra Ibu-Lysinat 684 mg
Filmtabletten – 20 Stück
4,98€ statt 9,45€ LVP[1,3]

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

SIE SPAREN 30%[2]

Cefanight® intens 2 mg
Hartkapseln – 30 Stück
10,48€ statt 14,95 € 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.–30.06.2021** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.
Pro Person nur ein Gutschein.

IHRE HAUTPFLEGE-EXPERTEN AUS DER APOTHEKE

VICHY
LABORATOIRES

ENTDECKEN SIE DIE WIRKSAMKEIT DER TAGESPFLEGE VON VICHY

MIT NATURBASIERTEN AKTIVSTOFFEN
VON DERMATOLOGEN EMPFOHLEN

GESUNDHEIT HAUTNAH

5€

KENNENLERN-RABATT*

AUF ALLE PRODUKTE

* Beim Kauf von Produkten der Marken Vichy, La Roche Posay, CeraVe und/oder Sanoflore** („Aktionsmarken") im Gesamtwert von mindestens 20€ erhalten Sie 5€ Rabatt. Diese Aktion bezieht sich auf das gesamte Sortiment der Aktionsmarken – auch eine Kombination der Aktionsmarken ist möglich. Aktionszeitraum: 01.04.2021 bis 30.06.2021. Nur möglich durch Abgabe eines original Rabatt-Coupons gemäß dessen Bedingungen. Coupon nicht zur Vervielfältigung autorisiert. Nur in teilnehmenden Apotheken. Nicht mit anderen Rabatt-Aktionen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Veranstalter: L'Oréal Deutschland GmbH, Geschäftsbereich CAD, Johannstraße 1, 40476 Düsseldorf.
** Die Marke Sanoflore ist nur in Deutschland erhältlich.

100% LOKAL
0% EMISSION

Nutzen Sie unseren kostenlosen täglichen und umweltfreundlichen Lieferservice.

Wir beraten Sie und prüfen auf Sofortverfügbarkeit Ihres Medikamentes. Ist es verfügbar liefern wir noch am selben Tag. So schützen Sie sich und Ihre Familie vor einer möglichen Infektion.

Wir liefern wochentags in folgende PLZ Gebiete:

96106 / 96126 / 96176 / 96184 / 96190 / 96182 / 96151 / 96161

Bestellung auch digital möglich über www.apogt.de, info@apogt.de oder über unsere Apps:

deine Apotheke

213-076

callmyApo