GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe August 2020

Umfassende Informationen Ihrer

Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

APOTHEKE am Grauturm

Ihre Apotheker
Cornelia & Gunter Zimmerhackl

Liebe Kundinnen und Kunden,
geht es Ihnen manchmal auch so, dass Sie vor lauter Alltag vergessen, genügend zu trinken? Gerade jetzt, wenn's heiß, ist verlieren wir viel Flüssigkeit durch Schwitzen, oft völlig unbemerkt, – und mit dem Schweiß auch jede Menge wertvoller Mineralstoffe. Lesen Sie dazu in dieser Ausgabe, wie Sie es schaffen, regelmäßig und richtig zu trinken (ja, auch dafür gibt's eine App!!). Das schützt Sie vor lästigen Kreislaufproblemen und Schwindelgefühlen.

Haben Sie so richtig Lust auf gepflegte, attraktive Sommerfüße? Auf Füße, die barfuß oder in hippen Flip-Flops perfekt aussehen? Dann empfehle ich Ihnen unsere prima Tipps und Pflege-Tricks in diesem Gesundheitsmagazin - denn mit den richtigen Cremes und Bädern sind Ihre Füße gesund und schön – und damit perfekt vorbereitet für den Sommer! Das gilt auch, wenn sich über den Winter ein Nagelpilz breitgemacht hat. Wenn Sie frühzeitig gegensteuern, haben Sie ihn schnell im Griff.

Fragen Sie uns einfach – wir in Ihrer Apotheke bieten Ihnen jederzeit kompetente Unterstützung, und das in allen Gesundheitsfragen ohne Wartezeit, ohne Termin und mit Ruckzuck-Lieferservice zu Ihnen nach Hause. Sprechen Sie uns einfach an!

Alles Gute und: Bleiben Sie gesund!

Ihr Gunter Zimmerhackl
und das gesamte Team

Inhalt

❶ *Titelthema*
CLEVER TRINKEN NICHT VERGESSEN

❷ *Artikel*
SOWEIT DIE FÜSSE TRAGEN

❸ *Serie*
WELCHE IMPFUNGEN WERDEN EMPFOHLEN?

❹ *Tipp des Monats*
WAS DER BEIPACK-ZETTEL BEDEUTET

❺ *Wir empfehlen ...*
APPS ERINNERN ANS REGELMÄSSIGE TRINKEN

Titelthema

Clever Trinken nicht vergessen

Mineralwasser hebt auch die Stimmung

Sommer, Hitze, der Schweiß perlt uns von der Stirn, - doch trinken wir auch genug? Viele Menschen nehmen zu wenig Flüssigkeit zu sich oder diese falsch über den Tag verteilt. Auch wer Sport treibt, Fieber hat oder an bestimmten Grunderkrankungen leidet, muss auf die richtige Trinkmenge achten. Ein gutes Glas Wasser kann aber auch beim Abnehmen helfen und sogar die Stimmung heben. Vorsicht ist hingegen bei koffeinhaltigen Getränken, insbesondere sogenannten Energy Drinks, geboten. Generell scheidet ein Mensch am Tag circa 2,5 Liter Flüssigkeit aus, auch über die Atmung. Kinder sollten bei normalen Temperaturen etwa 1,2 Liter pro Tag trinken, Erwachsene 1,5 bis 2 Liter. Lebensmittel können dabei circa 500 ml Flüssigkeit ausmachen. Wer an Grunderkrankungen leidet, sollte für die richtige Tagestrinkmenge den Arzt befragen.

Fortsetzung auf Seite 2

Angebot des Monats

Soventol® HydroCort 0,5 %
Creme – 15 g

5,48€ statt 8,20€ LVP [1,3]

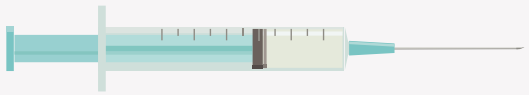
Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

TEIL 07

Serie

IMPFUNGEN

WELCHE WERDEN EMPFOHLEN?



Viele Menschen wissen nicht, ob sie Impfungen auffrischen sollten oder welche neuen Impfungen derzeit empfohlen werden. Wir geben Ihnen dieses Jahr einen Überblick über wichtige Impfungen. Bei Fragen wenden Sie sich bitte einfach an Ihre Apotheke vor Ort oder an Ihren Hausarzt. Falls Sie einen Impfpass besitzen, bringen Sie diesen bitte mit.

HEPATITIS A

IMPFUNG MIT EINEM
INAKTIVIERTEN HEPATITIS-A-VIRUS

Was ist Hepatitis A? Hepatitis A ist eine Leberentzündung, die durch das Hepatitis-A-Virus ausgelöst wird. Das Hepatitis-A-Virus ist weltweit verbreitet, aber regional unterschiedlich. Osteuropa, der Mittelmeerraum sowie tropische Gebiete sind betroffen. In Ländern mit hohem hygienischem Standard wie Deutschland ist die Erkrankungshäufigkeit selten, allerdings kommt es zur Hauptreisezeit vermehrt zu Hepatitis-A-Fällen. Das Virus ist lange Zeit außerhalb des Körpers infektiös. Die Übertragung erfolgt vorrangig durch Kontakt- oder Schmierinfektion. Verseuchte Lebensmittel (vgl. Muscheln, Austern, Salat), Wasser und Gebrauchsgegenstände sind Infektionsherde. Durch Befolgen der Regel „Cook it, boil it, peel it or forget it" (engl. : Koche es, brate es, schäle es oder vergiss' es) und gute Händehygiene kann man das Risiko der Infektion reduzieren. Bei Risikogruppen ist ein sexuelle Übertragung möglich, selten auch über Blut. Das Virus wird bei Infizierten mehrere Wochen mit dem Stuhlgang ausgeschieden. Nach einer Inkubationszeit von circa 30 Tagen folgt eine akute Leberentzündung. Magen-Darm-Beschwerden, Übelkeit, rechtsseitige Oberbauchbeschwerden, allgemeines Krankheitsgefühl und zu 70 Prozent auch Gelbsucht sind die typischen Symptome. In der Regel nimmt die Krankheit einen gutartigen Verlauf, heilt nach 4 bis 8 Wochen folgenlos aus und hinterlässt eine lebenslange Immunität.

Wie schützt die Hepatitis-A-Impfung? Die Impfung als aktive Immunisierung erfolgt mit dem inaktivierten Virus

Wann und wie oft muss man sich impfen lassen? Es stehen Einfach-, Zweifach- und Kombinationsimpfstoffe (z. B. auch gegen Hepatitis B und Typhus) zur Verfügung. Sie werden ab dem Säuglings- und Kleinkindalter verwendet. – Die zwei Impfstoffdosen sollten im Alter von 6 bis 12 Monaten erfolgen (bei Kombinationsimpfstoffen drei Impfstoffdosen). Vor Reisen in entsprechende Gebiete sollte die erste Impfung circa 14 Tage vor Reiseantritt erfolgen. Langfristigen Schutz bietet eine zweite Impfdosis circa 6 bis 12 Monate später. Bei Risikopersonen kann eine Auffrischungsimpfung erwogen werden. Ansonsten ist keine Auffrischung nötig.

Gibt es Nebenwirkungen? Als Nebenwirkungen können Reizbarkeit, Kopfschmerzen und Magen-Darm-Beschwerden auftreten.

Wer sollte sich impfen lassen?

- Personen mit Lebererkrankungen
- Personen mit bestimmtem Sexualverhalten
- Bewohner von psychiatrischen Einrichtungen
- Personen mit häufiger Übertragung von Blutprodukten
- Personen mit erhöhtem Risiko (berufsbedingt etc.)
- Reisende in Gebiete mit Hepatitis-A-Erkrankungen

Kommen Sie doch einfach zu uns in die Apotheke.
Wir beraten Sie gerne zur Impfung gegen Hepatitis A.

Artikel

SOWEIT DIE FÜSSE TRAGEN

Gute Fußpflege lohnt sich immer

Unsere Füße tragen uns unser ganzes Leben und doch kümmern wir uns meist erst um sie, wenn wir Schmerzen und Erkrankungen haben. Über 30 Gelenke und unzählige Bänder und Knochen sind in einem Fuß verbunden. Neben Fußdeformitäten und Fehlstellungen wie Hallux Valgus, die der Behandlung durch einen Orthopäden bedürfen (z. B. durch Einlagenversorgung oder auch eine Operation), ist die Bandbreite kleinerer Fußprobleme groß. Denn unsere Füße sind ursprünglich zum langen Gehen „konzipiert" und nicht zum Sitzen in engen Business-Schuhen. Die Füße balancieren alle unsere Bewegungen – zusammen mit den Beinen, Hüften und der Wirbelsäule – ein Leben lang aus. Sorgfältige Fußpflege ist daher wichtig, um Problemen vorzubeugen.

Harnstoff und Feuchtigkeit pflegen Druckstellen Wer unter schmerzhaften Druckstellen am Fuß leidet, sollte die Füße täglich mit spezieller Fußpflege verwöhnen und sein Schuhwerk wechseln. Blasenpflaster mit Hydrokolloiden, die ein schützendes Polster bilden, unterstützen das schnelle Abheilen von Blasen. Da die Haut am Fuß zur Hornhautbildung neigt, bedürfen Füße auch im Alltag immer guter Pflege. Regelmäßige Fußbäder und anschließendes „Raspeln" mit einem Bimsstein können die Hornhaut lösen. Anschließend sollte man die Füße mit harnstoff- und feuchtigkeitshaltigen Cremes pflegen. Ist die Haut an der Ferse hingegen rissig, ist es besser, Wundheilemulsionen mit Dexpanthenol oder Zinkoxid zu wählen. Hier stehen neben Fertigarzneimitteln auch speziell zubereitete Fußcremes aus der Apotheke für den individuellen Bedarf zur Verfügung.

Fußpilz wirksam antimykotisch bekämpfen Wer an juckendem Fuß- oder Nagelpilz leidet, sollte rasch für eine wirksame Behandlung sorgen, da sich der Pilz weiter ausbreitet. Fußpilz wird mit antimykotischen („gegen Pilze wirkenden") Salben, Gels, Sprays oder Puder aus der Apotheke behandelt. Diese töten den Pilz ab. Für Nagelpilz ist eine spezielle nagellösende Nagelpilzcreme oder ein spezieller Nagellack erhältlich. Mit ihnen werden die betroffenen erkrankten Nagelbereiche vorsichtig entfernt und mit antimykotischen Stoffen gleichzeitig der Pilz bekämpft. Fragen Sie einfach in Ihrer Apotheke nach.

Füße gegen Fußschweiß in Hamamelis baden Nicht schmerzhaft, aber lästig, sind Fußgeruch und Fußschweiß. Der Geruch entsteht aufgrund von Bakterien und deren Zersetzungsprodukten. Am wirksamsten dagegen ist das regelmäßige Waschen der Füße. Gegen Schweißfüße können schweißhemmende natürliche Zusätze in Fußpflegebädern, wie z. B. Eichenrinde, Salbei oder Hamamelis, eine gute Lösung sein. Auch spezielle Produkte mit Aluminiumsalzen stehen gegen die übermäßige Schweißbildung in der Apotheke zur Verfügung. Erfrischende Fußdeosprays können sowohl bei Fußgeruch wie bei Fußschweiß nach der Reinigung eine Wohltat sein.

Tägliche Fußpflege hilft Diabetikern
Für Diabetiker gibt es ganz besondere Fußpflegeprodukte für die empfindlichen Füße in der Apotheke. Das sogenannte diabetische Fußsyndrom benötigt eine spezielle Versorgung. Da hier die Nerven der Füße beeinträchtigt sind, fehlt es an Empfindsamkeit gegenüber Schmerzreizen. Verletzungen werden dann oft nicht bemerkt und auch die Wundheilung ist beeinträchtigt. Diabetiker sollten daher nach dem sorgfältigen täglichen Prüfen der Fußhaut auf Verletzungen ihre Haut mindestens einmal täglich mit fett- und feuchtigkeitsspendenden Hautcremes versorgen, am besten aus einer Diabetiker-Pflegeserie.

Barfußlaufen ist erwünscht Während für Diabetiker Barfußlaufen nicht „erlaubt" ist, sollten alle anderen so oft wie möglich ihren Füßen Erholung vom Schuhwerk gönnen. Denn Barfußlaufen regt die Durchblutung an und entspannt die Fußmuskulatur.

PFLEGENDE STOFFE FÜR IHR FUSSWOHL

Für die tägliche Pflege Salbe/ Creme/Lotion mit:
- Harnstoff (Urea)
- Dexpanthenol
- Zinkoxid

Gegen Druckstellen und Blasen:
- Blasenpflaster mit Hydrokolloid
- Spezielle Pflaster, z. B. gegen Hühneraugen

Gegen Fußgeruch und Fußschweiß:
- Fußbäder mit Hamamelis, Salbei oder Eichenrinde
- Pflegeprodukte mit Aluminiumsalzen
- Fußdeospray

Gegen Fußpilz/Nagelpilz:
- Antimykotische Creme
- Nagelpilzcreme, Nagelpilznagellack

Für Diabetiker:
- Spezielle Diabetikerpflege für die Füße

CLEVER TRINKEN NICHT VERGESSEN!

TIPP

Es gibt Apps fürs Smartphone mit Erinnerungsfunktion für das regelmäßige Trinken.

MINERALWASSER HEBT AUCH DIE STIMMUNG

Kühlsystem des Körpers kann versagen
Wenn man sich im Sommer im Freien bewegt oder Sport treibt, kann man bei Hitze leicht eine Körpertemperatur von mehr als 40 Grad erreichen. Wenn man nun nicht ausreichend trinkt, können die Kühlsysteme des Körpers versagen. Zu wenig Flüssigkeit kann bei Sportlern dann Kreislaufversagen, schmerzhafte Muskelkrämpfe und sogar einen lebensbedrohlichen Hitzschlag auslösen. Erste Anzeichen sind Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schwindel, Konzentrationsstörungen und Kreislaufprobleme. Eine regelmäßige Flüssigkeitsaufnahme ist für Freizeitsportler daher wichtig. Wer sich vor und nach dem Sport wiegt und die getrunkene Menge verrechnet, merkt, ob ein Trinkdefizit vorliegt, und kann die Trinkmenge anpassen.

Elektrolytverluste mit Apfelsaftschorle ausgleichen Generell sollte man nicht erst trinken, wenn man Durst verspürt. Mit einer leicht gesalzenen Apfelsaftschorle oder Gemüsebrühe kann man drohende Elektrolytverluste durch Schwitzen ausgleichen. Die Getränke sollten kühl, aber nicht eiskalt sein, da letztere den Stoffwechsel ankurbeln und das Schwitzen verstärken. Lauwarmer Tee sowie Obst und Gemüse mit viel Wasseranteil sind eine gute Ergänzung. Der gleiche Effekt tritt übrigens im Winter bei trockener Heizungsluft auf. Infekte mit Fieber bewirken dann einen weiteren Verlust an Flüssigkeit. Hier ist das ausreichende Nachfüllen der Wasservorräte im Körper besonders wichtig. Schon ein Defizit von einem Liter Flüssigkeit sorgt für körperliche und geistige Minderleistung.

Ein Getränk zum Essen hilft der Verdauung
Doch auch bei normalen Temperaturen ist das Trinken wichtig. Wer kennt nicht noch die frühere „Regel", zum Essen nichts zu trinken. Diese Ansicht ist heute überholt: Die Verdauung arbeitet entgegen landläufiger Meinung ungehindert, auch wenn man Flüssigkeit zum Essen aufnimmt. Der Vorteil ist sogar, dass Nährstoffe aus dem Essen und Fettabbauprodukte mit ausreichend Flüssigkeit optimal zur Verwertung weitertransportiert werden. Und ein Glas Wasser zum Essen sorgt auch für ein zusätzliches Sättigungsgefühl, so dass keine Gefahr besteht, zuviel zu essen. Auch der Grundumsatz wird gesteigert. Enzyme, die am Fettabbau beteiligt sind, werden aktiviert.

Am Morgen bringt stilles Wasser den Körper in Schwung Günstig ist, schon vor dem Frühstück ein Glas Wasser ohne Kohlensäure zu sich zu nehmen. Denn es bringt Kreislauf, Gehirn und Fettverbrennung in Schwung. Man ist leistungsfähiger. Und auch für die Stimmung ist Wasser, besonders ein magnesiumreiches Mineralwasser (50 bis 100 mg Magnesium pro Liter), empfehlenswert. Magnesium ist an der Bildung des Hormons Serotonin beteiligt, das für eine positive Stimmung sorgt. Aber auch Leitungswasser ist in Deutschland als Trinkwasser gut geeignet. Man sollte Wasser ohne Kohlensäure, das man aus der Flasche trinkt, innerhalb von einem Tag aufbrauchen, da sich Bakterien ansammeln können.

Trinken nicht auf abends nach dem Büro verschieben Nicht nur Kinder, sondern auch ältere Menschen trinken oft viel zu wenig. Dabei ist es wichtig, die erforderliche Tagestrinkmenge nicht auf einmal zu sich zu nehmen, z. B. erst abends nach dem Büro, sondern gleichmäßig über den Tag verteilt. Kaffee und schwarzer Tee zählen zwar zur täglichen Flüssigkeitsbilanz dazu, doch sind sie als Durstlöscher ungeeignet. Dies gilt erst recht für Alkohol, der dem Körper Flüssigkeit und Mineralstoffe entzieht. Energydrinks mit ihrer höheren Koffeinmenge sind oft ein Gesundheitsrisiko, weil sie schneller und in größeren Mengen genossen werden. Nicht nur Bluthochdruck und Diabetes Typ 2 können auf Dauer entstehen, sondern es treten oft auch plötzliche Herzrhythmusstörungen, Herzrasen und Krämpfe auf.

WICHTIGE TRINKREGELN:

Bei normalen Temperaturen sollten:

- Erwachsene 1,5 bis 2 Liter trinken
- Kinder 1,2 Liter trinken
- Personen mit Grunderkrankungen in Absprache mit dem Arzt die inividuell richtige Trinkmenge einhalten

HINWEIS:
Bei akuten Infekten wie Fieber, Erbrechen, Durchfall oder hoher körperlicher Belastung sowie Hitze kann der Trinkbedarf auf 3 Liter pro Tag steigen.

Lebensmittel können circa 500 ml Flüssigkeit enthalten.

- **Über den Tag verteilt** die erforderliche Trinkmenge zu sich nehmen (nicht abends auf einmal „nachtrinken").
- Bei Durchfall oder Schwitzen verlorene **Elektrolyte in Form von leicht gesalzener Apfelsaftschorle oder Gemüsebrühe** ersetzen.
- Beim **Abnehmen** können **zwei Liter** Mineralwasser pro Tag unterstützend wirken.
- Ein **Glas Wasser zum Essen wirkt sättigend** und regt die Verdauung an.
- Ein **Glas stilles Wasser** vor dem Frühstück **aktiviert die Körperfunktionen.**

Tipp des Monats

Was der Beipackzettel bedeutet

Tabletten sicher einnehmen

Auch wenn viele Patienten den Beipackzettel nicht gerne lesen, ist er doch wichtig. Denn die Wirkung der Arznei ist auch abhängig von der korrekten Einnahme. Scheinbar unverständliche Formulierungen auf dem Beipackzettel lösen sich auf, wenn man sie einmal „verstanden" hat. Wir haben sie hier kurz für Sie zusammengefasst:

Lieber Beipackzettel, sag mal

WAS BEDEUTET ...

Mit Flüssigkeit einnehmen:
Nehmen Sie Ihre Tabletten mit kaltem Leitungswasser ein. Dies ist immer richtig.

Nicht mit Milchprodukten einnehmen: *Nehmen Sie die Tabletten keinesfalls mit Milchprodukten ein und lassen Sie zwischen der Tabletteneinnahme und einer Mahlzeit/einem Getränk mit Milchprodukten circa zwei Stunden zeitlichen Abstand.*

Zu einer Mahlzeit einnehmen:
Nehmen Sie Ihre Tabletten während des Essens oder direkt nach dem letzten Bissen ein.

Vor der Mahlzeit einnehmen:
Nehmen Sie Ihre Tabletten 30 bis 60 Minuten vor der Mahlzeit ein.

Nüchtern einnehmen:
Nehmen Sie die Tabletten nach dem Aufstehen auf nüchternen Magen ein und warten Sie mit dem Frühstück circa eine Stunde (Kaffee trinken ist nur bei wenigen Medikamenten erlaubt, fragen Sie bitte im Zweifelsfall in Ihrer Apotheke nach).

Einmal am Tag einnehmen:
Nehmen Sie die Tabletten immer zur gleichen Tageszeit ein (alle 24 Stunden).

Zwei Tabletten am Tag:
Nehmen Sie die erste Tablette früh, z. B. um 8 Uhr, und lassen Sie dann 12 Stunden Zeit, d. h. die zweite Tablette nehmen Sie um 20 Uhr.

Häufige Nebenwirkung:
Dies bedeutet, dass im Durchschnitt bei 100 Patienten bei mindestens einer Person diese Nebenwirkung auftritt. Steht dort „sehr häufig", bedeutet es, dass von 10 Patienten mind. eine Person diese Nebenwirkung merkt. Und steht dort „selten", heißt dies, dass von 10.000 Patienten mindestens eine Person diese Nebenwirkung spürt.

Eingeschränkt fahrtüchtig:
Bei diesen Medikamenten sollten Sie nicht Auto fahren, bevor Sie Ihren Arzt dazu befragt haben. Denn einige Medikamente beeinflussen Reaktionszeit und Konzentrationsfähigkeit.

Bei Fragen helfen wir – Ihre Apotheke – Ihnen immer gerne persönlich weiter!

TIPP:

Sind Sie unsicher wegen der Informationen auf Ihrem Beipackzettel, zögern Sie nicht, Ihre Apotheke zu fragen.

Ihre Bianca Bornkessel
PTA

Quelle: www.in-form.de von der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung

Kleine Erinnerung gefällig?

Apps erinnern ans regelmäßige Trinken!

Wasser ist ein unterschätztes Lebensmittel, obwohl es zwingend notwendig ist, damit der Körper die volle Leistung geben kann. Außerdem bieten Mineralwasser und Leitungswasser eine große Menge Mineralstoffe, die der Körper benötigt. Nicht ohne Grund stehen Getränke daher in der Basis der Lebensmittelpyramide. **Menschen, die wissen, dass sie das Wassertrinken oft vergessen, können sich auf dem Smartphone regelmäßig erinnern lassen.** Dazu gibt es viele Apps, die im Grunde alle das gleiche können: Nach einer festgelegten Zeit klingelt das Handy und bietet an, die getrunkene Menge zu notieren. So erhält man einen Überblick, wie viel oder wenig am Tag "zusammenkommt".

ÜBRIGENS: Als "sinnvolle" Getränke zählen auch nicht gesüßte Tees oder Kaffee und Wasser mit einem Schuss Saft. Achtung, in manchen Apps wird die Trinkmenge falsch und oft zu hoch angegeben: Die medizinisch korrekte Empfehlung lautet hingegen, dass Erwachsene am Tag etwa 1,5 bis 2 Liter trinken sollten. Hinzu kommt das Wasser aus Lebensmitteln.

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. - 31.08.2020

SIE SPAREN 27%[2]

Voltaren Schmerzgel 120 g

Gel – 100 g (13,98 € / 100 g)

11,48€ statt 15,56 € LVP [1,3]

SIE SPAREN 24%[2]

Thomapyrin® CLASSIC

Tabletten – 20 Stück

5,48€ statt 7,19 € LVP [1,3]

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

SIE SPAREN 27%[2]

NasenSpray-ratiopharm® Erwachsene

Nasenspray – 10 ml (29,80 € / 100 ml)

2,98€ statt 4,08 € LVP [1,3]

SIE SPAREN 27%[2]

OMEP HEXAL

Hartkapseln – 14 Stück

8,98€ statt 12,26 € LVP [1,3]

SIE SPAREN 30%[2]

MometaHEXAL Spray

Spray – 10 ml

8,48€ statt 12,20 LVP [1,3]

SIE SPAREN 33%[2]

Soventol® HydroCort 0,5%

Creme – 15 g

5,48€ statt 8,20 € LVP [1,3]

SIE SPAREN 23%[2]

MediGel® SCHNELLE WUNDHEILUNG

Gel – 20 g (24,90 € / 100 g)

4,98€ statt 6,47 € UVP [3,4]

SIE SPAREN 25%[2]

Superpep Reisekaudragees 20 mg

Kaudragees – 10 Stück

7,98€ statt 10,70 € LVP [1,3]

SIE SPAREN 23%[2]

Magnesium Diasporal® 400 EXTRA

Granulat – 50 Stück

16,98€ statt 21,95 € 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. Die angegebenen Preise beinhalten die gesetzlich vorgeschriebene Mehrwertsteuer. 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.–31.08.2020** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.
Pro Person nur ein Gutschein.

„Grüner Bote“ gesucht

Wir suchen ab sofort einen Fahrer (m/w/d) zur Verstärkung unseres Apothekenlieferdienstes.

Wenn Sie eine gültige Fahrerlaubnis besitzen, zuverlässig, verantwortungsbewusst, serviceorientiert und zudem gerne den Umgang mit Menschen pflegen, melden Sie sich bei uns in der Apotheke.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.

IHR **JOB** BEI UNS

BEWERBUNGEN (schriftlich oder per E-Mail) bitte an:

Apotheke am Grauturm
96106 Ebern, Marktplatz 38

info@apotheke-am-grauturm.de
Telefon: 09531 / 92330

Eucerin

20% RABATT*

EUCERIN-SOMMERAKTION

AUF ALLE VERFÜGBAREN
EUCERIN PRODUKTE