GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe September 2019

Umfassende Informationen Ihrer

Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

APOTHEKE am Grauturm

SPEZIAL AUSGABE

1. *Titelthema*
   BLUTHOCHDRUCK BETRIFFT FAST JEDEN DRITTEN
2. *Artikel*
   WAS ISST UNSER HERZ GERNE?
3. *Phyto-Tipp*
   TIPP AUS DER PFLANZENHEIL-KUNDE
4. *Tipp des Monats*
   BLEIBEN SIE AKTIV! EIN BEWEGUNGS-PLAN HILFT DABEI

Titelthema

BLUTHOCHDRUCK
BETRIFFT FAST JEDEN DRITTEN

Was kann man selbst dagegen tun?

Dass erhöhter Blutdruck (Hypertonie) ein gefährlicher Risikofaktor für schwere Herz-Kreislauferkrankungen wie Schlaganfall und Herzinfarkt ist, weiß inzwischen fast jeder. Dennoch kann man viel dafür tun, Bluthochdruck gar nicht erst entstehen zu lassen oder den Blutdruck wieder zu senken. Bei circa 90 Prozent der Hypertoniker ist der Bluthochdruck leider „selbst gemacht".

Da erhöhter Blutdruck zunächst meist keine Symptome verursacht, wissen viele Patienten nicht, dass sie an Bluthochdruck leiden. Problematisch ist, dass sie dadurch dauerhaft ihr Herz und andere Organe schädigen. Neben der medikamentösen Behandlung achten Ärzte auch auf die Umstellung der Lebensweise der Patienten.

Fortsetzung auf Seite 2

Angebot des Monats

Nasenspray Ratiopharm Erwachsene
Nasenspray – 10 ml (24,80 € / 100 ml)

2,48€ statt 3,99€ LVP [1,3]

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Ihre Apotheker
Cornelia & Gunter Zimmerhackl

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

nein, er tut nicht weh. Wirklich nicht. Ganz im Gegenteil: "Zu viel" davon kann sich sogar gut anfühlen, besser als zu wenig! Die Rede ist hier vom Blutdruck, unserem Schwerpunktthema in diesem Gesundheitsmagazin.

Menschen mit zu niedrigem Blutdruck fühlen sich oft schwindelig und schnell müde. Auch das Schwarzwerden vor den Augen beim Aufstehen rührt daher. Wer einen hohen Blutdruck hat, kennt solche Beschwerden kaum, im Gegenteil: Diese Menschen fühlen sich sogar richtig fit und voller Power. Und genau das ist das Tückische: Erhöhter Blutdruck führt meistens nicht zum Arztbesuch. Oft bleibt er sogar lange verborgen und kommt nur durch Zufall ans Tageslicht. Manchmal gibt es aber Warnsignale: Ohrensausen, Kopfschmerzen und Kopfdruck, Nasenbluten oder Kurzatmigkeit sollten aufhorchen lassen. Dabei sind die Blutdruckwerte ganz schnell gemessen, bei uns in der Apotheke zum Beispiel.

Hoher Blutdruck ist deshalb gefährlich, weil er die Blutgefäße im Laufe der Jahre schädigt. Damit kann das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt steigen, insbesondere bei Begleiterkrankungen wie Diabetes oder erhöhtem Cholesterinspiegel.

Lesen Sie deshalb in dieser Ausgabe, was Sie tun können, um Ihr Herz-Kreislauf-System gesund zu erhalten – beispielsweise mit mehr Bewegung oder einer herzgesunden Ernährung.

Und wenn Sie weitere Fragen haben:
Wir in Ihrer Apotheke beraten Sie gerne!

Einen schönen September wünscht Ihnen

Ihr Gunter Zimmerhackl
und das gesamte Team

Pflanzenheilkunde

Phyto-Tipp für Ihre Hausapotheke

Diesen Monat stellen wir Ihnen, passend zu unserer Ausgabe rund um Blutdruck und Gefäße, ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Herzstärkung vor, den Weißdorn. Es wird seit Jahrhunderten in vielen Kulturen als Pflanzenheilmittel eingesetzt.

Wir beraten Sie gerne.

CRATAEGUS
WEISSDORN

ANWENDUNGSGEBIETE

- Altersherz (nachlassende Leistungsfähigkeit des Herzens)
- kreislaufbedingte Müdigkeitsanfälle
- nervöse Herzbeschwerden
- Unterstützung der Herz- und Kreislauffunktion

CRATAEGUS, WEISSDORN: Diese Pflanze wird auch Hagedorn oder Mehlbeerbaum genannt. Weißdorne gehören zur Familie der Rosengewächse. Es gibt 200 bis 300 Arten, besonders in Nordamerika, Vorderasien und Europa. Der dornige Strauch trägt von Mai bis Juni weiße Blüten. Seine beerenartigen Früchte sind vitaminreich. Pharmazeutisch eingesetzt wird Crataegus monogyna/laevigata. Die getrockneten Blätter, Blüten und Früchte kommen in der Phytotherapie bei Herzkreislaufbeschwerden zum Einsatz.

WIRKSAME INHALTSSTOFFE:
- Flavonoide, Oligomere, Procyanidine u.a.

ERHÄLTLICH ALS
- Dragees, Filmtabletten oder Tinktur

Dosierung: Bitte lassen Sie sich dazu in der Apotheke beraten (Überdosierung sollte man vermeiden).

Der große Vorteil von Weißdornpräparaten in zugelassenen Arzneimitteln ist der in der Regel wirksame und nebenwirkungsarme Einsatz.
WICHTIG! Bitte beachten Sie die Grenzen der Selbstmedikation mit Weißdornpräparaten: Akute Schwächezustände mit Blutdruckabfall, Herzrasen oder Beschwerden, die auf Herz- und Kreislauferkrankungen hinweisen, müssen immer ärztlich behandelt beziehungsweise abgeklärt werden.

Fragen Sie bitte bei uns in der Apotheke nach.
Wir beraten Sie kompetent und gerne.

Artikel

WAS ISST UNSER HERZ GERNE?

Blutdruckfreundliche Ernährung senkt den Blutdruck

Immer wieder geistern spezielle Empfehlungen rund um eine herzgesunde Ernährung durch die Medien. Bluthochdruckbetroffene können durch eine günstige Ernährung den Blutdruck tatsächlich senken helfen. Doch sollte man Salz meiden oder nicht? Wie gesund oder ungesund ist eigentlich Rotwein? Wie viel Fleisch darf man essen? Richtig ist, dass bei der Entstehung von Bluthochdruck in der Regel auch die Ernährung eine Rolle spielt. Auch das Gewicht, das durch die Faktoren Ernährung und Bewegung beeinflusst wird, ist für den Blutdruck von Bedeutung. Wer 10 Kilo abnimmt, kann beispielsweise den oberen Blutdruckwert um circa 10 mmHg senken.

Mittelmeerkost ist das A und O Optimal ist die sogenannte Mittelmeerkost. Diese umfasst neben viel Gemüse, Salat und Obst auch Vollkornprodukte, Nüsse, wenig Fleisch, aber ausreichend fetten Fisch. Als Fette empfehlen sich Olivenöl oder andere pflanzliche Öle. Diese Art der Ernährung beinhaltet automatisch die Zufuhr wichtiger Vitamine, sekundärer Pflanzenstoffe, aber auch Mineralstoffe wie Magnesium und Kalium, und auch die Aminosäure L-Arginin sowie ungesättigte Fettsäuren wie z. B. Omega-3-Fettsäuren. Diese Stoffe, die im Körper eine wichtige Rolle spielen, senken nicht nur den Blutdruck, sondern beugen auch koronarer Herzkrankheit wie Herzinfarkt oder Schlaganfall vor.

Omega-3-Fettsäuren schützen das Herz Bei Fleisch sollte man auf Geflügel zurückgreifen, da dieses magerer ist. Auf gehärtete Fette wie z. B. in Pommes und ähnlichen Fertigprodukten sollte man ganz verzichten. Fette Seefische, z. B. Lachs und Thunfisch, liefern nicht nur viel Vitamin D, das bei der Blutdruckregulation eine Rolle spielt, sondern schützen durch ihren hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren das Herz. Auch die in Südeuropa beliebten Nüsse wie Mandeln, Macadamia, Kürbis- oder Cashew-Kerne wirken sich günstig aus, da sie ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E, sowie Folsäure und Magnesium enthalten. Auch sie liefern die Aminosäure L-Arginin und helfen dadurch bei der Blutdruckregulierung.

Mit Salz vorsichtig umgehen Im Hinblick auf Salzkonsum zeigen Untersuchungen, dass die durchschnittliche Salzaufnahme in Deutschland generell durch die Zufuhr in gesalzenen Lebensmitteln wie Wurst hoch ist. Bei circa der Hälfte der Bluthochdruckpatienten bewirkt eine Reduktion der Salzzufuhr eine Blutdrucksenkung. Daher empfiehlt sich allgemein, mit Salz vorsichtig umzugehen und nicht nachzusalzen. Wichtig ist für den gesunden Blutdruck allerdings das richtige Verhältnis von Kalium zu Natrium (Kochsalz). Auch Kalium sollte über die Ernährung ausreichend zugeführt werden, z. B. über getrocknete Aprikosen, Bananen, Nüsse, Hülsenfrüchte oder Kartoffeln.

Alkoholkonsum auf ein Minimum reduzieren Das ausreichende Trinken von Wasser, Tee, Fruchtschorlen und kalorienarmen Getränken ist ebenfalls eine Maßnahme, um den Blutdruck zu stabilisieren: Mindestens 1,5 l/Tag sollten es sein. Auch Kaffee und Tee (bis zu drei Tassen täglich) sind erlaubt. Der lange Zeit in gutem Ruf stehende Rotwein hat sich in Studien als nicht eindeutig herzgesund und blutdrucksenkend erwiesen. Sicher ist, dass nur geringe Mengen Alkohol (Männer höchstens 0,3 l Bier oder 0,15 l Wein pro Tag, bei Frauen weniger) den Blutdruck nicht erhöhen. Wer sich daran nicht halten kann, sollte besser ganz auf Alkohol verzichten. Eine Blutdrucksenkung hierdurch ist möglich.

WELCHE LEBENSMITTEL SIND FÜR BLUTHOCHDRUCK-PATIENTEN ODER ZUR VORBEUGUNG EMPFEHLENSWERT?

1. **Vollkorn**brot, Vollkornnudeln, **Naturreis, Pellkartoffeln, Haferflocken**.
2. **Alle Gemüsesorten und Hülsenfrüchte** wie Erbsen, Bohnen, Linsen.
3. **Alle Obstsorten**, auch Trockenfrüchte wie Aprikosen, besonders Bananen, dunkle Beeren, Äpfel.
4. **Nüsse** wie Mandeln, Walnüsse, Cashewnüsse, Macadamianüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Haselnusskerne etc.
5. **Öle** wie Olivenöl und Rapsöl (ggf. Leinöl, Kürbiskernöl für die kalte Küche).
6. **Fische** wie Hering, Lachs, Makrele, Thunfisch, Scholle, Steinbutt, Kabeljau.
7. **Hühner- und Putenfleisch**, magere Fleisch- und Wurstwaren.
8. **Milchprodukte** wie Buttermilch und 20%iger Quark, Naturjoghurt und Milch mit 1,5% Fett. Käse bis 45% Fett, vgl. Schafskäse, Mozzarella.
9. **Eier:** drei- bis fünfmal pro Woche in verschiedenen Zubereitungen.
10. **Mineralwasser** (Natriumgehalt < 20 mg/l), Wasser, Tees, Fruchtschorle, Kaffee und Tee (bis zu drei Tassen/Tag) in der Gesamtmenge von 1,5 bis 2 l pro Tag (ggf. Arzt fragen)

Fortsetzung Titelthema

Bluthochdruck betrifft fast jeden Dritten

Was kann man selbst dagegen tun?

DIE WICHTIGSTEN TIPPS GEGEN BLUTHOCHDRUCK:

- Gewicht auf Normalgewicht senken
- Alkoholkonsum auf ein Minimum reduzieren
- Wenig Kochsalz verwenden
- Mediterrane Ernährung einhalten
- Auf Rauchen verzichten
- Mindestens 150 Minuten Ausdauersport oder Bewegung pro Woche durchführen
- Erholungspausen gegen Stress in den Alltag einbauen

WAS IST BLUTHOCHDRUCK?

Bluthochdruck ist eine Erkrankung des Gefäßsystems: Der in den Blutgefäßen herrschende Druck ist zu hoch. Dieser hängt einerseits von der Blutmenge ab, die das Herz pro Minute ausstößt, aber auch von dem Querschnitt der Gefäße. Je größer der Durchmesser ist, desto niedriger ist der Blutdruck. Der Blutdruck wird im Körper durch mehrere unterschiedliche Faktoren beeinflusst. Spannung der Gefäßwände, Salz-Wasser-Haushalt und biochemische Vorgänge spielen eine Rolle. Durch eine ungünstige Beeinflussung kann der Blutdruck sich negativ verändern. Das Herz muss dann mehr pumpen, um das Blut durch den Körper zu befördern. Langfristig kommt es zu einer Verdickung der Muskelwand des Herzens, mit der Gefahr der Entstehung einer Herzschwäche und weiterer Folgeerkrankungen.

WANN SPRICHT MAN VON BLUTHOCHDRUCK?

Derzeit spricht man in Deutschland bei einem Wert von 120/80 mmHg von einem normalen Blutdruck. Niedrigere Werte sind sogar günstig. Der obere Wert bezeichnet den Druck zum Zeitpunkt, wenn sich das Herz zusammenzieht und das Blut aus der linken Herzkammer in die Aorta pumpt. Danach erschlafft der Herzmuskel und der Druck sinkt. Diesen Zeitpunkt erfasst der zweite, d. h. der untere Wert. Erst ab 140/90 mmHg sprechen Ärzte von Hypertonie. Wichtig zur Bestimmung des Blutdrucks ist, dass mehrmals gemessen wird. Mindestens drei Messungen an zwei verschiedenen Tagen sind notwendig. Ist der Arzt nicht sicher, kann er eine 24-Stunden-Blutdruckmessung durchführen.

WELCHE ROLLE SPIELEN RISIKOFAKTOREN?

Hypertoniker haben im Vergleich zu Menschen mit normalem Blutdruck ein circa siebenfach erhöhtes Risiko für einen Schlaganfall und ein dreifach höheres Risiko für einen Herzinfarkt. Bei weiteren Risikofaktoren wie einer Fettstoffwechselstörung oder Diabetes steigt das Risiko. Auch Nieren werden in Mitleidenschaft gezogen. Nur zu etwa 30 bis 40 Prozent spielt auch eine genetische Veranlagung für die Entstehung von Bluthochdruck eine Rolle. Überwiegend sind Lebensstil und Umwelteinflüsse die Ursache. Zu den Risikofaktoren gehören Übergewicht, hohe Kochsalzzufuhr (bei einem Teil der Betroffenen), übermäßiger Alkoholkonsum, Bewegungsmangel und Stress. Auch Menschen mit Schlafapnoe-Syndrom leiden häufig an Bluthochdruck. Rauchen beeinflusst das Risiko für Arteriosklerose, d. h. die Verkalkung der Blutgefäße durch Ablagerungen, und ist damit ebenfalls problematisch.

WIE KANN MAN DEN BLUTDRUCK SENKEN?

Bei Übergewicht sollte man das Gewicht reduzieren. Ein weiterer Faktor ist die Umstellung der Ernährung hin zu einer mediterranen Ernährung mit viel Obst und Gemüse, Nüssen, Fisch, und mageren Fleischprodukten sowie Vollkornprodukten und fettarmen Milcherzeugnissen. Den Kochsalzkonsum sollte man einschränken. Körperliche Bewegung durch Ausdauersportarten von mindestens 150 Minuten pro Woche bewirken eine Blutdrucksenkung: Fahrradfahren, Schwimmen, Walken, Laufen oder Wandern sind günstig. Den Alkoholkonsum sollte man auf ein Minimum reduzieren oder ganz darauf verzichten. Da anhaltender psychischer Stress ein Risikofaktor für Bluthochdruck ist, sind regelmäßige Entspannungsphasen im Alltag wichtig.

WIE KANN DIE APOTHEKE BERATEN?

Wer noch kein eigenes Blutdruckgerät besitzt, kann sich in der Apotheke eines ausleihen oder aber gleich vor Ort den Blutdruck messen lassen. Die Apotheken bieten auch Blutdruckmessgeräte mit Garantie zum Kauf an, für die ein Reparaturservice angeboten wird (vgl. auch Geräteprüftage). Betroffene sollten ihren Blutdruck regelmäßig messen, am besten dreimal täglich, und diese Werte immer in ihre Blutdruckmesstabelle eintragen. Diese Tabellen sind ebenfalls in der Apotheke erhältlich. Außerdem berät die Apotheke Patienten zur korrekten Art der Blutdruckmessung, auch bei unterschiedlichen Geräten wie z. B. Handmessgerät und Standgerät.

LAST NOT LEAST: Die vom Arzt verordneten Blutdruckmedikamente müssen ohne Einschränkung und Pause eingenommen werden, auch wenn die Werte sich verbessern. Der Arzt entscheidet, ob die Medikamente oder die Menge geändert werden sollten. Die Apotheke berät im Vorfeld, welche Wechselwirkungen oder Nebenwirkungen bei Blutdruckmedikamenten auftreten können. Im Fall des Falles hat der Arzt eine Vielzahl an weiteren Medikamenten zur Auswahl, die man ausprobieren kann.

INFORMATIONEN DER Deutschen Hochdruckliga e. V. :
WWW.HOCHDRUCKLIGA.DE/BLUTHOCHDRUCK.HTML

WEBSITE DER HERZSTIFTUNG:
WWW.HERZSTIFTUNG.DE

Tipp des Monats

Bleiben Sie aktiv!

Wie Sie es schaffen, dauerhaft mehr Sport zu treiben

Mehr Sport treiben … Ja, aber wie? Wie schafft man es, langfristig dranzubleiben und nicht im Alltagstrubel alle guten Vorsätze wieder aufzugeben? Wichtig ist, sich vorab – am besten schriftlich – einige Gedanken zu machen und dann strukturiert vorzugehen. Ein Bewegungsplan hilft dabei! Denn nichts ist schlimmer für den Sport-Termin als „plötzliche" und „nicht verschiebbare" andere Ereignisse. Doch jeder kennt das: Hat man einmal den Sport ausfallen lassen, neigt man dazu, dies wieder zu tun. Der innere Schweinehund ist eben nicht so leicht auszutricksen! Daher müssen Sporttermine wie andere Termine eingehalten werden, und die Überlegung „Habe ich heute Lust dazu?" sollte ganz gestrichen werden.

IHR INDIVIDUELLER **BEWEGUNGSPLAN** „STEP BY STEP":

SO FANGEN SIE AN Überlegen Sie sich im Vorfeld, zu welcher Sportart Sie wirklich Lust hätten. Und auch, was Ihnen als Kind oder im Jugendalter so richtig Spaß gemacht hat. Was wollten Sie außerdem schon immer einmal probieren, haben es aber hinausgeschoben? So finden Sie Ideen, die Sie dann - bei eventuellen Vorerkrankungen mit Ihrem Arzt besprechen oder – umsetzen können. 150 Minuten Sport pro Woche sollten es sein, doch die Art des Trainings können Sie selbst bestimmen. Moderate Bewegung ist ein gutes Ziel.

ANMELDEN, ABER WO Als nächstes überlegen Sie, wie Sie Ihre neue Sportart terminlich am besten in Ihren Alltag einbauen können. Sind Sie ein Mensch, der nicht gern in Gruppen (z. B. Sportverein) Sport treibt, prüfen Sie, ob es auch alleine geht. Wenn Sie sich zu sehr von privaten Sportkollegen abhängig machen müssten, überlegen Sie, ob es nicht in einer formellen Sportgruppe besser wäre. Wenn Sie noch nie in einem Fitnessstudio waren und Sie der Gedanke schreckt, erkundigen Sie sich, ob es ein Fitnessstudio eines Sportvereins mit einem geschlossenen Besucherkreis gibt und vielleicht spezielle Einführungen für Gruppen oder Einzelpersonen. Achten Sie darauf, dass die Lage der Sportstätte auf Ihrem täglichen Weg liegt oder einfach erreichbar ist. Vielleicht gibt es sogar eine Lösung für „zuhause" (z. B. Sport-Video).

LANGFRISTIG DRANBLEIBEN Wichtig ist, am Anfang nicht zu viel und nicht über das Maß hinaus zu trainieren. Nach der ersten schweißtreibenden Einheit sieht der nächste Sporttermin sonst oft wie eine Strafe aus. Lieber mäßig starten und später eventuell langsam steigern. Tragen Sie Ihre Sporttermine fest in Ihren Kalender ein und nehmen Sie sie als verbindliche Termine ernst. Möchte jemand mit Ihnen zu dieser Zeit etwas anderes vereinbaren, antworten Sie einfach „Leider kann ich da nicht, ich habe einen Termin". Machen Sie einmal in der Woche einen Check und prüfen Sie: Haben Sie alle Termine eingehalten? Wenn nein, was war der Grund? War der Anstrengungsgrad für Sie dauerhaft passend? Was könnten Sie ändern? Konnten Sie andere Verabredungen „abwehren"? Wenn ja, loben Sie sich selbst. Auch kleine Erfolge und jede Art von extra Aktivität (z. B. Treppensteigen) sollten Sie loben.

Formulieren Sie für sich in einem Satz, dass Sie ab sofort mehr Sport machen möchten. Am besten konkret: Wie viele Minuten in der Woche und wie oft.

Sammeln Sie Ideen, welche **Sportarten** Ihnen Spaß machen würden.

Ist die gewählte Sportart **realistisch im Alltag durchführbar** (Uhrzeit, Lage, Sportstätte, Abhängigkeit von bestimmten Gegebenheiten)?

Ist diese Sportart **umsetzbar** oder sind Sie auf **zusätzliche Unterstützung** durch andere angewiesen? Ist diese zuverlässig oder brauchen Sie eine andere unabhängige Lösung?

Versuchen Sie, **mögliche Hinderungsgründe** (psychologisch oder situationsbedingt) vorab zu erkennen und gleich eine mögliche Lösungsantwort zu finden.

Was versprechen Sie sich konkret von dem Plan, mehr Sport zu machen? Energie, Gewichtsverlust, Spaß, Unterhaltung? Notieren Sie dies und halten Sie sich dies immer wieder vor Augen. Mit der Zeit werden Sie noch mehr Pluspunkte hinzufügen können.

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. - 30.09.2019

SIE SPAREN 22%[2]

Thomapyrin intensiv
Tabletten – 20 Stück
6,48€ statt 8,29€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 25%[2]

DOC Ibuprofen Schmerzgel
Salbe – 100 g
10,98€ statt 14,55€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 24%[2]

Chlorhexamed forte alkoholfrei
Lösung – 300 ml (3,49 €/100 ml)
10,98€ statt 14,40 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 25%[2]

Omep Hexal 20 mg
magensaftres. Hartkapseln – 14 Stück
8,98€ statt 11,97 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 30%[2]

Ipalat Halspastillen zuckerfrei
Pastillen – 40 Stück
3,98€ statt 5,69€ UVP[3,4]

SIE SPAREN 27%[2]

HYLO-COMOD
Augentropfen – 10 ml (119,80 €/100 ml)
10,98€ statt 14,95 € UVP[3,4]

SIE SPAREN 25%[2]

Zovirax
Lippenherpescreme – 2 g (374,00 €/100 g)
7,48€ statt 9,94€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 22%[2]

Angocin Anti Infekt N
Filmtabletten – 100 Stück
13,98€ statt 17,90 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 38%[2]

Nasenspray Ratiopharm Erwachsene
Nasenspray – 10 ml (24,80 €/100 ml)
2,48€ statt 3,99€ LVP[1,3]

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.–30.09.2019** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.
Pro Person nur ein Gutschein.

DIE DR. GRANDEL LOVE EDITION

IST EIN MIX AUS DREI ANTI-AGE AMPULLEN IN EINER BEZAUBERNDEN VERPACKUNG

NUR **12,95 €** statt 14,90 €

DIESE ANTI-AGE AMPULLEN HABEN ES IN DAS AMPULLEN SET LOVE EDITION GESCHAFFT:

1 x DR. GRANDEL Contour Lift Ampulle - Lifting-Effekt

1 x DR. GRANDEL Beauty Date Ampulle - glättet, verfeinert

1 x DR. GRANDEL Instant Smoother Ampulle - glättet, mattiert, verfeinert

VORANKÜNDIGUNG
AKTIONSTAG EUCERIN

Nutzen Sie die **professionelle Hautberatung** einer Haut und Kosmetikberaterin der Marke Eucerin.

Inklusive Hautanalyse, individueller Pflegeberatung, Erstellung eines persönlichen Pflege-Konzeptes und einer Eucerin Probe!

Eucerin

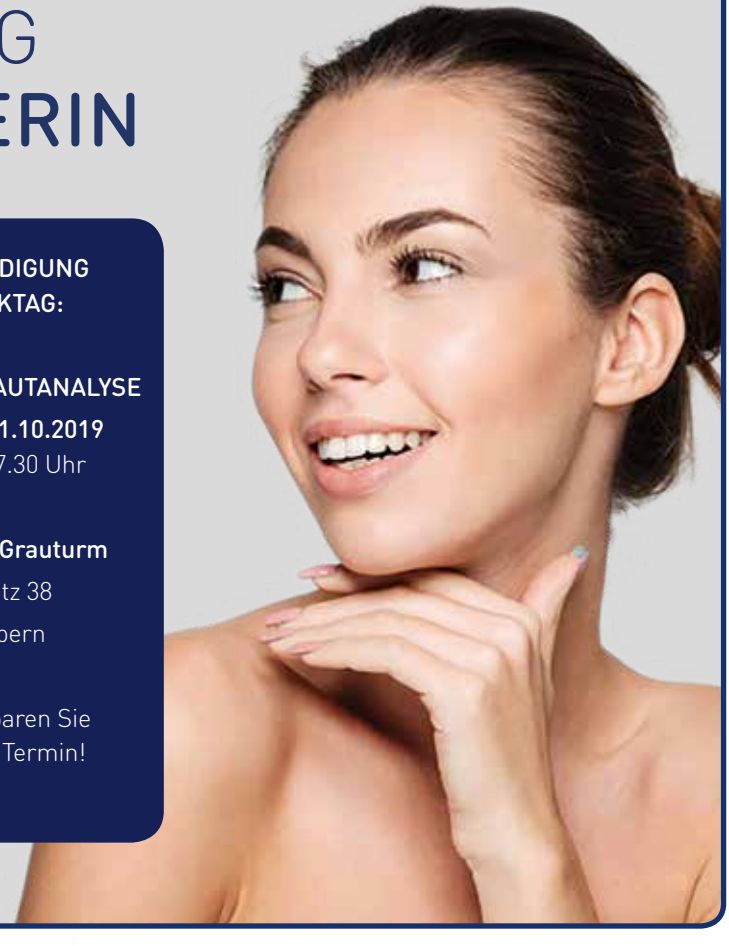
VORANKÜNDIGUNG KOSMETIKTAG:

KOSTENLOSE HAUTANALYSE

am Freitag, 11.10.2019
von 9.30 - 17.30 Uhr

Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38
96106 Ebern

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin!



5FACH °P

5-fach Punkten beim Einkauf in Ihrer Apotheke am Grauturm oder bei einer Bestellung über unsere App "deine Apotheke"

* gilt nicht für rezeptpflichtige Medikamente, nicht kombinierbar mit anderen Rabattaktionen.