GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Oktober 2019

Umfassende Informationen Ihrer

Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

APOTHEKE am Grauturm

Inhalt

❶ *Titelthema*
GRIPPEIMPFUNG SCHON IM OKTOBER

❷ *Artikel*
SCHMERZTHERAPIE BEI ENTZÜNDLICHEN MUSKELSCHMERZEN

❸ *Serie*
SERIE: HOMÖOPATHISCHE HAUSAPOTHEKE

❹ *Tipp des Monats*
SODBRENNEN UND SÄUREBLOCKER?

❺ *Frage des Monats*
WAS WÄCHST DA AUF MEINER FENSTERBANK ?

Titelthema

Expertenrat: Grippeimpfung schon im Oktober

Welche neuen Impfempfehlungen gibt es?

Bereits jetzt im Oktober sollten sich Risikogruppen gegen die nächste Grippewelle wappnen und sich gegen Grippe impfen lassen, denn es dauert einige Zeit, bis der Körper eine Immunität gegen die entsprechenden Grippeviren aufgebaut hat. Außerdem gibt es seit 2019 eine neue Impfung: Die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert-Koch-Institut hat die Impfung gegen **Gürtelrose (Herpes Zoster)** in ihre Empfehlungen aufgenommen. Eine weitere wichtige Impfung ist die **Pneumokokken-Impfung**, da dieser Erreger auch von gesunden Personen über Tröpfcheninfektion übertragen werden kann. Wir stellen Ihnen diese drei Impfungen vor.

Fortsetzung auf Seite 2

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

Angebot des Monats

Neuralgin
Tabletten – 20 Stück

3,98€ statt 6,25€ LVP [1,3]

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Ihre Apotheker
Cornelia & Gunter Zimmerhackl

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

pünktlich zur kalten Jahreszeit werden die Grippeimpfstoffe für die Saison 2019/20 ausgeliefert. Das Besondere dabei: Sie sind jedes Jahr anders zusammengesetzt. Die Weltgesundheitsorganisation WHO legt dazu ihre Empfehlungen vor, je nachdem, welche Viren zu erwarten sind – genauer gesagt: welche Influenza-Viren.

Influenza-Viren sind besonders aggressiv. Sie setzen insbesondere Menschen zu, die chronische Erkrankungen haben, etwa Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch Menschen mit geschwächter Abwehr sind besonders gefährdet. Untersuchungen des Robert-Koch-Instituts für Infektionskrankheiten in Berlin zeigen, dass allein in Deutschland jedes Jahr zwischen zwei und zehn Millionen Menschen an Influenza erkranken. Die Infektion beginnt schlagartig mit einem starken Krankheitsgefühl und hohem Fieber. Die Erholungsphase kann Wochen bis Monate dauern. Mehrere hundert bis mehrere tausend Todesfälle pro Jahr sind deutschlandweit die Folge dieser Influenza-Infektionen.

Oft werden wir in der Apotheke gefragt, warum trotz Grippeimpfung eine dicke Erkältung „passieren" kann. Das liegt daran, dass diese Impfung speziell gegen die gefährlichen Influenza-Viren schützen soll. Daneben gibt es aber eine ganze „Armee" von Viren, die „banale" Erkältungen auslösen, also Erkrankungen, die mit Naselaufen und Halskratzen anfangen und nach ein bis zwei Wochen wieder vorbei sind. Dagegen kann bislang nicht geimpft werden, gegen Influenza aber schon. Denken Sie deshalb an die rechtzeitige Grippeschutz-Impfung!

Alles Gute und: Bleiben Sie gesund!

Ihr Gunter Zimmerhackl
und das gesamte Team

Neue Serie

TEIL 07

Homöopathische Hausapotheke

Passend zur herbstlichen Wandersaison stellen wir Ihnen heute eine Pflanze vor, die – homöopathisch verarbeitet – eine wohltuende Wirkung auf Gelenke und Muskeln hat.

Wir beraten Sie gerne.

RHUS TOXICODENDRON

ANWENDUNG

- Prellungen, Schwellungen, Zerrungen
- Sehnen-, Bänder-, Muskelüberdehnung (Mittel für Wanderer und Sportler)
- Rheumatische Schmerzen in Knochen, Gelenken, Sehnen und Muskeln (besonders auch bei Wetterfühligen und auf Feuchtigkeitsschwankungen reagierendem Rheumatismus)
- Anlaufschmerzen, die bei Bewegung besser werden
- gelbliche Bläschenausschläge mit heftigem Juckreiz, Brennen und Stechen (wie bei Herpes oder Windpocken)

RHUS TOXICODENDRON, auch kletternder Gift-Sumach genannt, ist ein ein bis zwei Meter hoher Strauch mit dunkelgrünen, eiförmig lanzettlichen Blättern. Diese Pflanze, die vor allem in Nord- und Südamerika sowie im Osten Asiens wächst, gehört zur Familie der Sumachgewächse (Anacardiaceae). Die rispenförmigen Blüten blühen im Juni und Juli. Die Früchte sind grauweiß. Beim Anritzen des Stammes verfärbt sich der giftige, gelblich-weiße Pflanzensaft durch den Luftkontakt schwarz. Der direkte Hautkontakt löst Hautreizungen, Entzündungen, Rötungen und Schwellungen aus. Die wirksamen Inhaltsstoffe der Pflanze sind unter anderem Urushiol und Rhusgerbsäure. In der Homöopathie verwendet man für die Urtinktur die frischen Blätter.

WIRKWEISE IN FERTIGARZNEIMITTELN

- abschwellend (Gelenke)
- schmerzlindernd

ERHÄLTLICH ALS

- Globuli
- Tabletten
- Dilution (flüssige Verdünnung)

HINWEIS Tritt nach zwei bis fünf Tagen keine Besserung ein, sollte man die Apotheke oder den Arzt aufsuchen.

Artikel

SCHMERZTHERAPIE

bei entzündlichen Muskelschmerzen

Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend

Sowohl Vitamin D wie auch Omega-3-Fettsäuren können für Patienten mit chronischen Muskelschmerzen eine gute Ergänzung zur Einnahme von Schmerzmitteln sein. Oftmals können die Schmerzmittel durch die gezielte Therapie mit diesen Nahrungsergänzungsmitteln sogar reduziert werden.

Verbesserung der Schmerzen bei Fibromyalgie beobachtet

Besonders bei muskuloskelettalen Schmerzen (bei Arthrose, rheumatoider Arthritis, Osteoporose) wie auch bei Fibromyalgie sowie auch bei Muskelschmerzen, die durch die Einnahme von Statinen als Cholesterinsenker bedingt sind, konnte in Studien durch die gezielte Therapie mit Vitamin D eine Verbesserung der Schmerzen festgestellt werden. Sogar eine bereits vorhandene Statinintoleranz konnte durch die Gabe von Vitamin D in vielen Fällen überwunden werden. Generell konnte man bei Schmerzpatienten die Verbesserung psychischer Symptome wie Abgeschlagenheit und Depression und eine Erhöhung der Lebensqualität beobachten. Auch die Schmerzempfindlichkeit nahm ab.

Antioxidantien sind bei entzündlichen Erkrankungen wichtig

Generell ist es wichtig, bei entzündlichen und autoimmunbedingten Erkrankungen auf eine gute Versorgung des Körpers mit Antioxidantien zu achten. Diese sind z. B. Vitamin E, Vitamin C, Selen, Zink und Coenzym Q10. Sie wirken hemmend auf Entzündungsprozesse im Körper und unterstützen auch die Wirkung von Omega-3-Fettsäuren.

Omega-3-Fettsäuren haben entzündungshemmende Wirkung

Omega-3-Fettsäuren wirken im Körper antientzündlich und verbessern den Stoffwechsel. Auch die Versorgung des Bluts mit Sauerstoff, das Senken der Blutfettwerte, der Schutz der Gefäße und damit die Vorbeugung vor Herzinfarkt und Schlaganfall stehen mit ihnen in Zusammenhang. Eine weitere positive Eigenschaft ist die Verbesserung der geistigen Konzentrationsfähigkeit. Omega-3-Fettsäuren kommen als gezielte Nahrungsergänzung auch bei Schuppenflechte, Multipler Sklerose, Morbus Crohn und Allergien zum Einsatz.

Rheumakranke profitieren von Omega-3-Fettsäuren

Bei Rheumakranken wurde festgestellt, dass eine entzündungshemmende Ernährungstherapie - mit gleichzeitiger Reduktion der Aufnahme von Arachidonsäure über die Nahrung und der gezielten Einnahme von Omega-3-Fettsäuren - schmerzsenkend und abschwellend auf die Gelenke wirkt. Man geht davon aus, dass durch die therapeutische Einnahme von Omega-3-Fettsäuren nicht nur Entzündungen in der Anfangsphase gehemmt werden, sondern auch entzündliche Prozesse beendet werden können. Auch die schmerzvermittelnden Botenstoffe im Gehirn können reduziert werden.

In Zusammenhang mit chronischen Schmerzen kann die gezielte Therapie mit einer Einnahme von Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren helfen:

VITAMIN D **BEI:**

- chronischen Muskelschmerzen
- Fibromyalgie
- rheumatoider Arthritis
- neuropathischen Schmerzen (diabetischer Neuropathie, Multipler Sklerose)

OMEGA 3 **-FETTSÄUREN BEI:**

- entzündlichen Krankheiten wie Rheuma, Schuppenflechte, Multipler Sklerose, Morbus Crohn, Allergien
- Schmerzen bei autoimmunbedingten Erkrankungen

Fortsetzung Titelthema

Expertenrat: Grippeimpfung schon im Oktober

Welche neuen Impfempfehlungen gibt es?

Echte Grippe (INFLUENZA)

Allen Menschen über 60, medizinischem Personal in Kliniken und Pflegeheimen, Menschen mit viel Publikumsverkehr (Busfahrern, Lehrern, Erziehern etc.), Personen mit Grunderkrankungen und chronischen Krankheiten beziehungsweise geschwächtem Immunsystem (vgl. Diabetes, Asthma, Herz-Kreislauf-, Nieren-, Leber-, HIV-Erkrankungen, Transplantierte), sowie gesunden Schwangeren im zweiten Drittel der Schwangerschaft und auch speziellen Personenkreisen wie Geflügelzüchtern empfiehlt die STIKO die Impfung gegen Grippe. Günstig ist, die Grippeimpfung bereits im Herbst vorzunehmen, damit das Immunsystem mindestens zwei Wochen Zeit hat, Antikörper gegen die Grippeviren zu bilden.

Da der Körper durch eine echte Grippe sehr geschwächt wird und schwere Verläufe mit Komplikationen wie Lungenentzündung oder Herzinfarkt möglich sind, sollten sich entsprechende Personenkreise impfen lassen. Die Virenstämme ändern sich jedes Jahr und werden von der STIKO auf der Basis der von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) jährlich erhobenen Daten empfohlen.

ALLE IMPFSTOFFE SIND IN DER REGEL GUT VERTRÄGLICH.

Gürtelrose (HERPES ZOSTER)

Seit 2019 empfiehlt die STIKO Personen ab 60 Jahren - Risikopatienten schon ab 50 Jahren - eine Herpes Zoster-Impfung gegen Gürtelrose. Denn alle Menschen, die schon einmal an Windpocken erkrankt sind, tragen auch die Varizella-Zoster-Viren für Herpes Zoster in sich. Bei Immunschwäche und Stress können sie wieder aktiv werden. Das Risiko zu erkranken steigt altersabhängig. Personen mit Grunderkrankungen wie Diabetes, Lupus, chronischen Darm- oder Lungenerkrankungen, Asthma Bronchiale, COPD, Niereninsuffizienz sowie auch Immunsupprimierte sind besonders gefährdet und gelten als Risikopatienten.

Obwohl zwei Impfstoffe zugelassen sind, hat sich der sogenannte Totimpfstoff in seiner Wirksamkeit durchgesetzt. Die Impfung erfolgt durch eine zweimalige Injektion in die Muskeln im Abstand von mindesten zwei und maximal sechs Monaten. Da eine Herpes Zoster-Erkrankung nicht vor einem weiteren Ausbruch der Krankheit schützt, empfiehlt man auch schon einmal Erkrankten eine Impfung.

Wegen hoher Nachfrage kann es derzeit zu Lieferengpässen bei dem Herpes-zoster-Impfstoff gegen Gürtelrose kommen.

Pneumokokken

Die Bakterien Pneumokokken sind je nach Weltregion und Alter für verschiedene schwere Erkrankungen, z. B. Lungenentzündung, verantwortlich. Pneumokokken werden durch Tröpfcheninfektion übertragen und befinden sich im Nasen-Rachen-Raum vieler Menschen, ohne dass diese selbst an einer Pneumokokken-Infektion erkranken müssen. Besonders Säuglinge und Kleinkinder, aber auch ältere Menschen sind häufiger von einer Ansteckung betroffen.

Daher empfiehlt die STIKO allen Personen ab 60 Jahren die Pneumokokken-Impfung. Risikopatienten sollten auch vor dem 60. Lebensjahr geimpft werden: Personen mit geschwächtem Immunsystem, chronisch Kranke (z. B. Diabetes, Leber- und Nierenkrankheiten, Atmungsorgane, Nervensystem o. ä.), Risikopatienten für Hirnhautentzündung und beruflich gefährdete Personen (vgl. Metallberufe). Außerdem sollen Kinder zwischen dem 2. Lebensmonat und dem 2. Lebensjahr gegen Pneumokokken geimpft werden. Es gibt verschiedene Impfstoffe. Empfohlen wird Personen ab 60 Jahren der Polysaccharid-Impfstoff gegen 23 verschiedene Pneumokokken-Typen.

INFORMATIONEN des Robert-Koch-Instituts zu allen Krankheiten mit Impfempfehlung findet man hier:

www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/ImpfungenAZ/ImpfungenAZ_node.html

Tipp des Monats

Sodbrennen und Säureblocker?

Welche Alternativen es noch gibt

Wer nach dem Essen und besonders nachts über Sodbrennen klagt, hat oft auch mit Magenschmerzen zu tun. Kein Wunder, dass viele Menschen zu Magenmitteln wie Säureblockern greifen. Diese sogenannten Protonenpumpenhemmer, PPI (wie z. B. Omeprazol oder Pantoprazol), stoppen die Bildung von Magensäure. Wer diese frei verkäuflichen Arzneimittel über mehrere Wochen hinweg einnimmt, erhöht jedoch sein Risiko für Osteoporose und Darminfektionen. Der Grund ist, dass das Fehlen des Magensafts die Aufnahme bestimmter Mineralstoffe und Vitamine (wie z. B. Vitamin B12) verhindert und Folgeerkrankungen auslösen kann. Auch Wechselwirkungen mit eingenommenen Antidepressiva sind möglich. Generell scheint während der Einnahme von PPI auch die Immunabwehr geschwächt zu sein.

Pflanzliche Kombipräparate können Magen und Darm beruhigen Wer oft unter Magenschmerzen, Völlegefühl und Sodbrennen leidet, kann häufig mit pflanzlichen Arzneimitteln, z. B. als Kräuter-Kombinationspräparate oder Kümmelöl/Pfefferminzöl aus der Apotheke, die Beschwerden loswerden. Diese sind auch zur Langzeittherapie einsetzbar. Die Einnahme von Wirkstoffen aus Eibisch, Süßholz, Fenchel und Kamille sowie eine Umstellung der Ernährung hin zu basischen Lebensmitteln (Gemüse, Obst, Nüsse) oder „Mittelmeerkost" wirken sich meist ebenfalls günstig aus. Das Schlafen mit erhöhtem Oberkörper kann eine Linderung der Beschwerden bringen. Hinweis: Wenn man die PPI absetzen möchte, sollte man diese langsam ausschleichen, da der Körper sonst mit einem Übermaß an Magensäureproduktion reagiert.

Halten Magenprobleme und Sodbrennen länger als zwei Wochen an, sollte man zunächst den Arzt aufsuchen, um ernste Erkrankungen auszuschließen.

TIPPS

GEGEN SODBRENNEN, VÖLLEGEFÜHL UND MAGEN-DARM-BESCHWERDEN:

- Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt einnehmen
- Letzte Mahlzeit am Tag drei Stunden vor dem Schlafengehen essen
- Übergewicht abbauen, da dies auf den Schließmuskel der Speiseröhre drückt
- Nikotin und Alkohol meiden
- Bequeme Kleidung tragen (vgl. Hosentaille)
- Auf individuell schlecht verträgliche Speisen verzichten

Ihre Elke Hohnhausen
PTA

WAS WÄCHST DA AUF MEINER FENSTERBANK?

GESUNDE KEIMLINGE SELBST ZÜCHTEN

Leckere Keimlinge (oft einfach „Sprossen" genannt) sind nicht nur im Winter eine knackige Alternative zu Gemüse, sondern sie sind auch besonders vitamin- und mineralstoffreich. Bei Hülsenfrüchten-Keimlingen sind sogar die blähenden Kohlenhydrate um 80 Prozent verringert. Zwischen zwei und acht Tagen dauert die Anzucht essbarer Keimlinge aus Samen auf der eigenen Fensterbank. Ein Versuch lohnt sich, denn die Pflege ist kinderleicht!

Keine Tomatensamen verwenden Neben Gartenkresse sind auch Mungobohnen, Alfasprossen, Weizen-, Linsen- Rucola-, Radieschen- und Brokkolikeimlinge gut geeignet. Die Samen von Tomaten, Kartoffeln und Gartenbohnen darf man nicht verzehren, da sie giftige Stoffe enthalten. Man sollte speziell für das Selbst-Keimen geeignetes Saatgut kaufen, denn Samen aus Samenfachgeschäften sind nur zur Freilandzucht geeignet. Aus einer Tasse Samen werden circa 150 Keimlinge. Man kann also sparsam vorgehen.

Mit Marmeladengläsern Keimgefäße herstellen Wer keine fertigen Keimgeräte, z. B. aus Ton, kaufen möchte, kann es auch mit selbstgebauten Keimgefäßen probieren: Marmeladengläser, in deren Deckel man ausreichend viele, circa zwei Millimeter breite Löcher sticht, sind gut geeignet. Als Saatbeet kommt Mull in Frage. Als Standort eignet sich eine helle Fensterbank, wobei manche Samen am ersten Tag Dunkelheit benötigen, z. B. Weizen, Gartenkresse oder Senf. Eine Raumtemperatur von 18 bis 22 Grad ist optimal.

Samen regelmäßig gut wässern Die Samen müssen, je nach Sorte, vorab vier bis 12 Stunden einweichen. Danach werden sie zwei- bis viermal täglich gespült oder gewässert, damit Wasser durch die Schale dringen kann und diese aufplatzt. Um Staunässe und Schimmel zu vermeiden, sollte man selbst „gebaute" Keimgefäße wie Marmeladengläser schräg stellen, damit das Wasser ablaufen kann. Und schon nach zwei Tagen kann man bei einigen Sorten ernten!

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. - 31.10.2019

SIE SPAREN 23%[2]

Imupret N

Dragees – 50 Stück

9,98€ statt 12,95€ LVP [1,3]

SIE SPAREN 45%[2]

Gingium 120 mg

Filmtabletten – 120 Stück

51,98€ statt 94,97€ LVP [1,3]

SIE SPAREN 30%[2]

Voltaren Schmerzgel forte 23,2 mg

Gel – 100 g (13,98€/100 g)

13,98€ statt 19,90€ LVP [1,3]

SIE SPAREN 27%[2]

Isla Cassis Pastillen

Pastillen – 30 Stück

3,98€ statt 5,47 € UVP [3,4]

SIE SPAREN 36%[2]

Neuralgin

Tabletten – 20 Stück

3,98€ statt 6,25€ LVP [1,3]

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

SIE SPAREN 28%[2]

Mucosolvan 30 mg / 5 ml

Saft – 100 ml (5,98 €/100 ml)

6,48€ statt 8,97 € LVP [1,3]

SIE SPAREN 29%[2]

Vitamin B-Komplex-ratiopharm

Kapseln – 60 Stück

12,48€ statt 17,46€ UVP [3,4]

SIE SPAREN 24%[2]

Orthomol Immun

Trinkfläschchen – 7 Stück

15,98€ statt 20,50 € UVP [3,4]

SIE SPAREN 33%[2]

Grippostad C

Hartkapseln – 24 Stück

8,98€ statt 13,49 € 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.–31.10.2019** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.
Pro Person nur ein Gutschein.

11.10.2019
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®

KOSMETIKTAG:

20 % RABATT
auf alle Eucerin-Produkte
am Aktionstag

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!

Neue Serie von **Dr. Grandel** in unserem Sortiment:

ELEMENTS OF NATURE

Zertifizierte Naturkosmetik – wirksam und verträglich

DR. GRANDEL Elements of Nature ist Naturkosmetik für höchste Ansprüche. Epigran, die multiaktive Essenz aus dem Weizenkeim, ist das Herzstück der Serie.

Die Naturkosmetik-Pflege ist ECO Control zertifiziert.

NEU
IM SORTIMENT

DR. GRANDEL
KOSMETIK