GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Dezember 2024

Umfassende Informationen Ihrer

Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

Alles Gute für Sie!

APOTHEKE am Grauturm

INHALT

1. *Titelthema*
   WENN WEIHNACHTEN ZU VIEL GESCHLEMMT WIRD
2. *Artikel*
   EFFEKTIV NICHTRAUCHER WERDEN
3. *Extra*
   MYTHOS KINDERERNÄHRUNG
4. *Tipp des Monats*
   GRANATAPFEL IST KEIN SUPERFOOD
5. *Tipp*
   GESUND DURCH DEN WINTER

Titelthema

Wenn Weihnachten zu viel geschlemmt wird

Ihre Apotheke ist auch zwischen den Jahren für Sie da!

Rund um die Feiertage kommt meist alles auf einmal zusammen: Kalorienreiches, deftiges Essen, viel Schokolade und gehaltvolles Süßgebäck, reichlich Alkohol, wenig Bewegung und viel Stress. Zahlreiche Menschen reagieren darauf mit Verdauungsproblemen, seien es Blähungen, sei es Verstopfung. Auch Völlegefühl und Magendrücken kommen dazu. Die Verdauung von Kohlenhydraten und Fetten kann die Gasbildung verstärken. Ist es erst einmal so weit gekommen, fühlt man sich meist sehr unwohl. Was tun?

Fortsetzung auf Seite 2

Angebot des Monats

Carvomin® Verdauungstropfen
Flüssigkeit – 20 ml (268,50 € / 1 L)

5,37€ statt 8,95 € LVP [1,3]

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Ihr Apotheker
Dr. Marc Fitzner

Liebe Kundinnen und Kunden,

das Jahr 2024 neigt sich so langsam dem Ende zu. Vielleicht haben Sie schon Ihren Weihnachtsbaum ausgesucht und freuen sich auf die vielen wunderbaren Momente, die uns die nächsten Wochen bringen werden. Mit feinem Plätzchenduft, der durch die Wohnung zieht, dem Geruch frischer Tannennadeln und dem festlichen Glanz der Lichter. Und vielleicht dürfen wir uns auch mal wieder über Schnee an Weihnachten freuen, wer weiß!

Lassen Sie uns den Jahresausklang zum Anlass nehmen, Ihnen einmal herzlich DANKE zu sagen. Denn Sie haben uns auch im Jahr 2024 wieder Ihr Vertrauen geschenkt und wir haben versucht, unser Bestes zu geben und Sie immer kompetent und persönlich zu beraten. Danke für all die guten Gespräche und Anregungen. Danke für Ihre Treue zu uns.

Wir sind gerne für Sie da. Auch im kommenden Jahr und während des Notdienstes sogar nachts und an Feiertagen!

IN DIESEM SINNE WÜNSCHEN WIR IHNEN EIN FRIEDVOLLES WEIHNACHTSFEST, ALLES GUTE UND GESUNDHEIT FÜR SIE UND IHRE LIEBEN.

Dr Marc Fitzner

Ihr Dr. Marc Fitzner
und das gesamte Team

Mythos Kinder-Ernährung

Über die „richtige“ Kinderernährung sind viele Mythen im Umlauf. Leider halten sich viele Eltern fälschlicherweise für Spezialisten in punkto Ernährung. Wahr ist, dass man in den ersten drei Jahren tatsächlich Einfluss auf die spätere Akzeptanz von gesunden Nahrungsmitteln nehmen kann.

IST ES „NORMAL“, DASS KINDER BESTIMMTE NAHRUNGSMITTEL VERWEIGERN?

Fakt ist, dass Geschmacksvorlieben früh im Leben entstehen. Diese kann man beeinflussen. Bereits während der Schwangerschaft und Stillzeit können Mütter die spätere Akzeptanz von Speisen erhöhen, indem sie eine breite Palette von Lebensmitteln mit intensivem Geschmack zu sich nehmen. Eingeführte Beikost wird dann besser akzeptiert. Auch fördert möglichst langes Stillen diesen Effekt. Bietet man Kindern unbekannte Lebensmittel öfter an, klappt es ebenfalls besser. Optimal ab dem Kleinkindalter ist mediterrane Mischkost.

WIRKT MILCH VERSCHLEIMEND?

Oft fragen Eltern, ob ihr Kind während eines Atemwegsinfektes auf Milch verzichten soll, weil Milch "schleimen" würde. Dies ist nicht der Fall. Lediglich bei der Einnahme bestimmter Antibiotika sollte auf Milch verzichtet werden. Fragen Sie gerne in der Apotheke nach, falls Ihrem Kind ein Antibiotikum verschrieben wurde.

MACHT MILCH MUNTER?

Auch dieser Mythos ist falsch. Ganz im Gegenteil: Milch enthält die Aminosäure Tryptophan, die den Schlaf fördern kann. Das berühmte Glas Milch (oder Kakao) am Abend ist also ein geeigneter "Schlaftrunk".

FÜHRT OBST ZU BLÄHUNGEN?

Obst ist gesund, hat aber einen hohen Fruchtzuckergehalt. Die Aufnahmefähigkeit von Fruchtzucker im Darm bei Kindern ist begrenzt, so dass sie nach dem Obstverzehr unter Bauchschmerzen und Durchfall leiden können. Dies sollte man beachten. Fruchtzucker (Fruktose) in stark verarbeiteten Lebensmitteln und Getränken sollte man allerdings meiden.

WIEVIEL SOLLTEN KINDER TRINKEN?

Für Kinder gilt eine Formel, die das Körpergewicht in Bezug zur Flüssigkeitsmenge setzt. 10 Kilo Gewicht bedeuten einen Liter Trinkmenge. Bei einem Gewicht von 11 kg bis 20 kg setzt man jeweils 50 Milliliter mehr Flüssigkeit pro Kilo an. 20 Kilo Gewicht bedeuten 1,5 Liter Trinkmenge. Manchmal ist es sinnvoll, die Trinkmenge noch zu erhöhen.

Artikel

Effektiv Nichtraucher werden

So klappt es mit dem Rauchen aufhören

Jeder Mensch hat ein Recht auf frische Atemluft - auch „Passivraucher“. In Zigaretten sind jedoch über 70 krebserregende Stoffe enthalten. Viele Raucher möchten irgendwann im Laufe ihres Lebens mit dem Rauchen aufhören. Zurecht, denn Rauchen ist ein Risikofaktor für Herzinfarkt und andere Erkrankungen. Bereits nach einigen Tagen ohne Zigaretten verbessern sich Lungenfunktion und Blutdruck. Nach einigen Jahren verringert sich das Risiko für Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen deutlich. Doch der gute Vorsatz alleine reicht oft nicht aus, um Nichtraucher zu werden. Ein Rauch-Stopp lohnt sich dennoch und die Eigenmotivation dazu ist das A und O!

KÖRPERLICHE UND PSYCHISCHE ABHÄNGIGKEIT ÜBERWINDEN Nikotin macht süchtig und führt zu körperlicher Abhängigkeit. Setzt man es ab, löst dies Entzugserscheinungen wie Gereiztheit, Unruhe, Schlafstörungen, vermehrten Appetit und Verlangen nach dem Suchtstoff aus. Die psychische Abhängigkeit ist ebenfalls problematisch, denn sie bewirkt, dass man die Zigarette mit bestimmten positiven Situationen im Alltag verbindet, z. B. Entspannung, Kommunikation in Gruppen oder mit Belohnung nach einer Anstrengung.

KOMBITHERAPIE WIRD EMPFOHLEN Aktuelle Behandlungs-Leitlinien empfehlen zur Raucherentwöhnung eine Kombination aus Nikotinersatzstoffen, Medikamenten und Verhaltenstherapie. Verhaltenstherapie ist auch Bestandteil der meisten angebotenen Nichtraucherseminare. Auch eine Kombination mit einer Hypnosebehandlung oder Akupunktur kann bei der Nikotinentwöhnung hilfreich sein. Manche Raucher schaffen den Entzug selbstständig, z. B. durch den Einsatz von Nikotinersatzmitteln wie Nikotinkaugummis, -lutschtabletten, -sprays oder -pflastern aus der Apotheke. Erster Ansprechpartner ist der Hausarzt.

NIKOTINKAUGUMMIS UND NIKOTINPFLASTER KÖNNEN HELFEN Nikotinkaugummis wirken so, dass dem Körper Nikotin zugeführt wird, aber die schädlichen Zusatzprodukte aus dem Zigarettenrauch fehlen. Sie sind in 2 mg oder 4 mg erhältlich - letztere für Raucher, die mehr als 20 Zigaretten pro Tag geraucht haben. Man kaut sie zunächst langsam, bis man einen intensiven Geschmack wahrnimmt. Dann lässt man sie in der Wangentasche ruhen. Wenn der Geschmack nachlässt, fängt man wieder an zu kauen (circa 30 Minuten gesamt). Pro Stunde darf ein Kaugummi gekaut werden, täglich maximal 16 Stück. Die Kaugummis lassen sich auch mit der Anwendung von Nikotinpflastern kombinieren. Diese sind in der Wirkstoffstärke 10 bis 25 mg erhältlich. Sie werden 24 Stunden getragen. Die Anwendungsdauer beträgt drei bis vier Wochen. Am besten lässt man sich dazu in der Apotheke beraten.

SOFORT AUFHÖREN ODER ERST REDUZIEREN Vor dem Rauchstopp überlegt man sich am besten, ob man die sogenannte Schlusspunktmethode wählen möchte, d. h. sofort alle Zigaretten durch Nikotinkaugummis zu ersetzen, oder ob man die Nikotinzufuhr durch Zigaretten erst langsam reduziert und sie mit Nikotinkaugummis abwechselt. Nach sieben bis zwölf Wochen Anwendung von Nikotinkaugummis sollte man sie reduzieren. Wer dann pro Tag nur noch ein bis zwei benötigt, ist auf dem besten Weg, nach einer Woche ganz auf sie verzichten zu können.

MEDIKAMENTE KANN DER HAUSARZT VERSCHREIBEN Bei manchen Menschen kann sich die Nikotinsucht auf die Nikotinkaugummis übertragen. Es kann vorkommen, dass es sogar mehr als neun Monate dauert, bis man die Nikotinersatzstoffe komplett absetzen kann. Klappt dies dann immer noch nicht, sollte man erneut den Hausarzt ansprechen. Er kann möglicherweise auch Medikamente zur Raucherentwöhnung verschreiben.

AM BESTEN URLAUBSZEIT WÄHLEN Günstig ist, wenn man für den Rauchstopp die Urlaubszeit wählt oder einen Zeitraum mit wenig Stress. Bei der Krankenkasse gibt es auch Rauchentwöhnungskurse. Wer den Rauchstopp alleine versuchen möchte, kann sich auch spezielle Apps herunterladen. Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) hat zwei Apps gelistet, die auch auf Rezept durch den Arzt verschrieben werden können, beziehungsweise erstattungsfähig sind: Die NichtraucherHelden-App und die Smoke Free-App. Sie beinhalten ein verhaltenstherapeutisches Coaching mit Rückfallprophylaxe, Informationen und Tipps.

Titelthema

Wenn Weihnachten zu viel geschlemmt wird

IHRE APOTHEKE IST AUCH ZWISCHEN DEN JAHREN FÜR SIE DA

ANTAZIDA UND PROTONENPUMPENHEMMER GEGEN MAGENPROBLEME Gegen Sodbrennen und Magenprobleme sind verschiedene Mittel in der Apotheke erhältlich. Antazida neutralisieren im Magen die überschüssige Magensäure. Sie wirken schnell, aber die Wirkung hält nur circa zwei Stunden an. Sie sind für leichtes Sodbrennen geeignet. Protonenpumpenhemmer (PPI) unterdrücken die Bildung von Magen-Salzsäure in der Magenschleimhaut durch das Hemmen eines Enzyms. Sie blocken die Säure sehr gut, wirken aber erst nach 24 bis 48 Stunden. Nach zwei bis drei Tagen Anwendung sollten die Beschwerden sich gebessert haben. Dennoch können sie, je nachdem, 14 Tage bis vier Wochen eingenommen werden – je nach Medikament. Die Einnahmeweise und Wechselwirkungen mit anderen Mitteln sollte man in der Apotheke erfragen.

ZUVIEL VÖLLEREI NICHT MIT ALKOHOL BEKÄMPFEN Auch der vermehrte Alkoholgenuss spielt neben der „Völlerei" eine Rolle. Ein harter Bauch, Krämpfe, Übelkeit, Erbrechen und Aufstoßen sind typische Folgen. Doch die beliebten hochprozentigen Verdauungsschnäpse bewirken, dass die Verdauung eher gehemmt wird, denn zuerst wird der Alkohol abgebaut: Die Magenmuskulatur entspannt sich zwar zunächst, aber nur für kurze Zeit. Bei Kräuterschnaps ist nicht der Alkohol, sondern sind die Kräuter für die mögliche Verdauungsförderung verantwortlich. Pflanzliche Mittel ohne Alkohol helfen der Verdauung auf natürliche Weise, wenn sie beispielsweise ätherische Öle sowie Bitterstoffe enthalten. Sie können Krämpfe mildern und die Bildung von Verdauungssekreten fördern. Ein gut wirksames Mittel gegen Blähungen und Gasbildung ist außerdem Simeticon, das in der Apotheke erhältlich ist.

ÜBERFÜLLTER DARM KANN UNANGENEHME FOLGEN HABEN Wenn der Darm zu viel Speisebrei enthält, kann dies sowohl zu Durchfall wie auch zu Verstopfung führen. Loperamid ist ein Mittel gegen Durchfall, das die Darmbewegungen verringert und so die Häufigkeit des Stuhlgangs beschränkt. Bei Verstopfung kann Natriumpicosulfat hilfreich sein. Es hemmt im Darm die Resorption von Wasser und steigert die Sekretion von Wasser und Elektrolyten. So macht es den Stuhl weicher und erhöht sein Volumen. Die Darmbewegungen werden angeregt und es kann mehr Stuhl ausgeschieden werden. Das Mittel wirkt nach zehn Stunden und ist ab dem Alter von vier Jahren anwendbar.

Gegen Magen-Darm-Probleme/Sodbrennen können folgende Mittel helfen.

Allerdings sollte man sich in der Apotheke dazu beraten lassen:

Antazida
gegen Sodbrennen, schnell und kürzer wirkend

Protonenpumpenhemmer (PPI)
gegen Sodbrennen, verzögert und länger wirkend

pflanzliche Mittel mit Bitterstoffen (Angelikawurzel, Benediktenkraut)
oder mit ätherischen Ölen (Kümmelöl, Pfefferminzöl)
entkrampfend

Simeticon
gegen Blähungen

Loperamid
gegen Durchfall

Natriumpicosulfat
gegen Verstopfung

TIPP DES MONATS

Granatapfel ist KEIN Superfood

Was ist dran an dem Hype

Der Granatapfel mit seinem leuchtenden Rot und dem saftigen Innenleben war schon immer ein dekoratives Motiv in der Kunst. Aber auch in unseren Küchen werden Granatäpfel für ausgefallene Salate und Gerichte immer beliebter. Traditionell ist dieses Obst im Mittelmeerraum beheimatet.

VITALSTOFFREICHE FRUCHT Ein Granatapfel hat bis zu 800 Kerne. 100 g Granatapfelkerne enthalten circa 14 g Zucker. Kalium, Calcium, Eisen, Magnesium, Vitamin B6 und Vitamin C sind in kleineren Mengen enthalten. Auch zahlreiche sekundäre antioxidative Pflanzenstoffe, die Schutz vor freien Radikalen bieten können, kommen vor. Der Ölgehalt beträgt zwischen 12 und 20 Prozent mit einem hohen Anteil Punicinsäure, einer mehrfach ungesättigten Fettsäure.

KEINE EMPFEHLUNG ZUR KRANKHEITSVORBEUGUNG Ungeachtet der Heilversprechungen in den Medien gibt es derzeit laut Krebsinformationsdienst nicht ausreichend Studien, die eine Empfehlung zum vorbeugenden Einsatz gegen Zivilisationskrankheiten wie Krebs zulassen würden. Auch die Senkung des Blutdrucks kann derzeit laut allen Verbraucherzentralen nicht wissenschaftlich untermauert werden.

WECHSELWIRKUNGEN MIT MEDIKAMENTEN BEACHTEN Achtung: Ähnlich dem Grapefruitsaft kann der Verzehr von Granatapfel-(Saft) die Wirkung bestimmter Blutgerinnungshemmer, einiger Statine und anderer Medikamente negativ beeinflussen. Hierzu sollte man die Apotheke zurate ziehen.

IN KOSMETIKPRODUKTEN IM EINSATZ

In der Kosmetik wird Granatapfelkern- oder Granatapfelsamenöl wegen seiner antioxidativen Wirkung als Zusatz für Produkte zur Hautstraffung und Pflege trockener Vaginalschleimhaut eingesetzt. In Lebensmitteln oder als Nahrungsergänzungsmittel ist es nicht zugelassen.

FAZIT: GRANATAPFEL IST VITALSTOFFREICH, ABER KEIN SUPERFOOD.

Ihre
Daniela Rumrich
PKA

TIPP DES MONATS

Gesund durch den Winter

So halten Sie sich fit

Obwohl es draußen kalt ist, gibt es ein paar „Wundermittel", die nachweislich gesundheitsfördernd wirken. Probieren Sie es aus und kommen Sie fit durch den Winter mit zügigem Spazierengehen. Je schneller, umso gesünder:

30 MINUTEN AM STÜCK:

Dies verringert das Schlaganfallrisiko um 30 Prozent und lindert depressive Verstimmungen.

40 MINUTEN

Das Risiko einer koronaren Herzerkrankung halbiert sich.

50 MINUTEN

Der Alterungsprozess in den Zellen wird verlangsamt oder gestoppt. Entzündungen werden gelindert.

60 MINUTEN

Das Brustkrebsrisiko sinkt um 14 Prozent, da Östrogen abgebaut wird.

90 MINUTEN

Gehirnregionen, die für Angststörungen und andere psychische Erkrankungen verantwortlich sind, werden positiv beeinflusst – doch der Spaziergang sollte in der Natur stattfinden.

UND ALLGEMEIN: 150 MINUTEN

Bewegung pro Woche insgesamt senken das Risiko für das Metabolische Syndrom und machen jünger. **240 Minuten** Spazierengehen am Stück verbrennt 900 Kalorien.

Alles Gute für Sie!
APOTHEKE am Grauturm

APOTHEKE AM GRAUTURM

Apotheker Dr. Marc Fitzner

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. - 31.12.2024

SIE SPAREN 40%[2]

Carvomin® Verdauungstropfen
Flüssigkeit – 20 ml (268,50 € / 1 L)
5,37 € statt 8,95 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 21%[2]

Neuralgin®
Tabletten – 20 Stück
5,98 € statt 7,58 € LVP[1,3]
Bei Schmerzen und Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben!

SIE SPAREN 26%[2]

GeloMyrtol® forte
Weichkapseln – 20 Stück
10,98€ statt 14,80 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 25%[2]

Transpulmin®
Erkältungsbalsam – 40 g (187,00 € / 1 kg)
7,48€ statt 9,96 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 26%[2]

Esberitox® Compact
Tabletten – 20 Stück
11,48€ statt 15,59 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 22%[2]

Dekristolvit® D3 2000 I.E.
Tabletten – 120 Stück
13,98€ statt 17,95€ UVP[3,4]

SIE SPAREN 24%[2]

Orthomol immun
Trinkfläschchen – 30 Stück
52,98€ statt 69,99 € UVP[3,4]

SIE SPAREN 29%[2]

PROSPAN® Hustensaft Kinder
Saft – 100 ml (69,80 € / 1 L)
6,98€ statt 9,77 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 23%[2]

Voltaren forte 23,2mg/gm
Schmerzgel – 180 g (144,33 € / 1 kg)
25,98€ statt 33,64€ 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 Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** 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.–31.12.2024** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.
Pro Person nur ein Gutschein.

GESCHENKIDEEN
ENTDECKEN

UNSERE WEIHNACHTS-ANGEBOTE:

SIE SPAREN 26%[2]

orthomol chondroplus
Granulat/Kapseln – 30 Stück

49,99€ statt 67,99€ UVP[3,4]

SIE SPAREN 26%[2]

FÜR SIE

orthomol vital f
Trinkfläschchen/Kapseln – 30 Stück

51,99€ statt 69,99 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 26%[2]

FÜR IHN

orthomol vital m
Trinkfläschchen/Kapseln – 30 Stück

51,99€ statt 69,99 € LVP[1,3]

GRATIS

BEIM KAUF EINES
Omron M400
Bludruckmeßgeräts

erhalten Sie eine **Omron HN300T2**
Personenwaage GRATIS

SIE SPAREN 17%[2]

PRIMAVERA
Aroma Vernebler Feel Happy

Verströmt einen herrlich angenehmen Duft. Mit seinem ansprechenden Design ist der Vernebler nicht nur äußerst dekorativ, er befeuchtet auch dezent die Raumluft. Die Vernebelungsmenge kann in drei unterschiedlichen Stufen eingestellt werden. Zusätzlich können Sie zwischen drei verschiedenen Zeitstufen wählen.

nur 49,99 €
statt 59,90 € UVP[3,4]

SCHENKEN SIE
ENTSPANNUNG
FÜR ZU HAUSE

Home Spa Produkte von Medipharma

WELLNESSRITUALE IN APOTHEKENQUALITÄT

Verschiedene Wellness-Produkte wie Duschschäume, Körperpeelings, Körperpflege, Raumdüfte in vier verschiedenen Sorten (Blue Therapy, Green Garden, Purple Sense, White Harmony).

ab 6,99 €

DER NIKOLAUS KOMMT

Liebe Kinder, der Heilige Nikolaus kommt
und hat für jedes Kind ein kleines Geschenk dabei!

Freitag, 06.12.2024
14:00 - 17:00 Uhr

Apotheke am GRAUTURM
Marktplatz 38, Ebern