DORFNERS

GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe September 2018

Umfassende Informationen Ihrer

Kloster-Apotheke Neumarkt
Rathaus-Apotheke Neumarkt
Marien-Apotheke Neumarkt
Marien-Apotheke Seubersdorf

Inhalt

❶ *Titelthema*
LEBEN WIE AUF DER "INSEL DER HUNDERT-JÄHRIGEN"

❷ *Artikel*
SCHLECHTER ATEM IST KEIN TABUTHEMA

❸ *Serie*
APOTHEKERS SCHATZKISTE IM SEPTEMBER

❹ *Tipp des Monats*
CALCIUM UND MAGNESIUM – GEHT DAS ZUSAMMEN?

❺ *Information*
ÖFTER EINMAL ONLINE ABSTIMMEN UND DEMOKRATISCH TEILHABEN?

Titelthema

Leben wie auf der „Insel der Hundertjährigen"

So werden Sie gesund älter

Im Süden von Japan liegt die Insel Okinawa, genannt „Insel der Hundertjährigen", auf der besonders viele Menschen 100 Jahre und älter werden.

Es gibt drei weitere Orte weltweit, in denen dies der Fall ist. Wissenschaftler haben untersucht, woran das liegt und kamen zu der Erkenntnis, dass außer den Genen auch die gesunde Lebensweise eine Rolle spielt. Hierzu gehören aber nicht nur Ernährung und ausreichend Bewegung, sondern auch mentale Faktoren wie gute Freunde zu haben, immer wieder neue Fertigkeiten zu erlernen, das Leben mit Humor zu nehmen und Stress zu reduzieren. Kurzum: Es lohnt sich, wenn wir diesen Hundertjährigen etwas abschauen! Denn diese Menschen sind weder Marathonläufer, noch machen sie Diät, noch haben sie überaus hochgesteckte Lebensziele oder sehr anspruchsvolle Berufe ...

Fortsetzung auf Seite 2

Angebot des Monats

Hyaluron-ratiopharm
Augentropfen – 10 ml

7,99€ statt 12,95€ UVP [3,4]

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Ihr Apotheker
Peter Dorfner

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

in den letzten Monaten machten immer wieder Meldungen die Runde, dass einige Medikamente über längere Zeit nicht erhältlich wären. Einmal war es der Ibuprofen-Saft für Kinder, den bestimmte Hersteller nicht mehr vorrätig hatten, kürzlich dann verschiedene Ibuprofen-Tabletten.

Aber die Liste ist noch länger, und sie umfasst auch Medikamente, die Leben retten können: Antibiotika, Arzneimittel gegen Wespenstichallergie, Anti-Krebs-Medikamente, Blutverdünner, Narkosemittel und: immer wieder Impfstoffe. Bisher sind die Engpässe meist glimpflich ausgegangen. Das liegt auch daran, dass wir in Ihrer Apotheke alles unternehmen, um gemeinsam mit Ihrem Arzt die passgenaue Ausweichlösung zu finden.

Lieferengpässe beobachten wir jetzt seit etwa fünf Jahren. Täglich fragen uns Patienten nach den Gründen dafür. Diese können je nach fehlendem Arzneimittel völlig unterschiedlich sein. So werden (einige wenige) Wirkstoffe weltweit nur noch in einer einzigen Fabrik hergestellt, oft in China oder Indien. Gibt es dort Produktionsausfälle, reißt die Lieferkette ab und die Apotheke kann nichts bestellen. So geschehen bei einem lebenswichtigen Antibiotikum, das durch eine Explosion in der Produktionsstätte des Herstellers monatelang nicht erhältlich war. Auch politische Umstände oder Qualitätsprobleme können Engpässe bewirken, denn die Produktionsstätten vieler Wirkstoffe stehen in Schwellenländern. Betroffen sind immer wieder auch Impfstoffe. Eine saisonal hohe Nachfrage (z. B. Influenza, FSME) kann hier für die Lieferengpässe verantwortlich sein.

Sollte Ihr Arzneimittel einmal nicht erhältlich sein, so zögern Sie bitte nicht, uns anzusprechen! Wir kümmern uns um die bestmögliche Lösung – für Sie und für Ihre Gesundheit!

Herzlichst

Ihr Peter Dorfner und das gesamte Team

Die Heilpflanzen Apotheken

Serie

Was fällt denn diesen Monat aus unserer Schatzkiste heraus?

Patienten mit Bluthochdruck messen in der Regel zuhause ihren Blutdruck zur Kontrolle selbst. Unentdeckter Bluthochdruck kann schwere Schäden an den Organen verursachen. Problematisch ist, dass man einen erhöhten Blutdruck selbst meist nicht bemerkt. Für den Hausgebrauch sind zwei Arten von Blutdruckmessgeräten üblich: das Oberarmmessgerät und das Handgelenkmessgerät. Oberarmmessgeräte gelten als genauer. Für Patienten mit Diabetes mellitus und fortgeschrittener Arteriosklerose liefern nur Oberarmmessgeräte korrekte Werte.

Ein Blutdruck-messgerät!

Was muss man bei Blutdruckmessgeräten beachten?

Vor dem Kauf ....

Oberarmmessgerät:

1. Messen Sie zunächst den Umfang Ihres Oberarms. Die falsche Manschettengröße kann die Messwerte beeinflussen. Zu schmale Manschetten ergeben zu hohe Werte, zu breite Manschetten zu niedrige Werte. Die Breite der Oberarmmanschette soll circa die Hälfte des Armumfangs betragen (Standardwert bei Erwachsenen: 12 cm).
2. Kaufen Sie nur Blutdruckmessgeräte mit dem Prüfsiegel der Deutschen Hochdruckliga.

Handgelenkmessgerät:

1. Messen Sie Ihren Armumfang. Gängige Geräte haben einen Handgelenkumfang von 14 bis 20 cm.

Während der Messung ...

1. Entleeren Sie vor dem Messen Ihre Blase (eine volle Blase verursacht zu hohe Werte).
2. Setzen Sie sich aufrecht und entspannt hin. Aufregung vorher vermeiden.
3. Arm entkleiden.
4. Die erste Messung mit einer Oberarmmanschette sollte an beiden Armen erfolgen, die weitere Messung erfolgt dann an dem Arm mit dem höheren Wert (in der Regel links).
5. Die Manschette muss auf Herzhöhe sitzen. Im Fall der Oberarmmessung legen Sie den Arm gestreckt und entspannt vor sich auf einer festen Unterlage ab, Handfläche zeigt nach oben. Der Messpunkt liegt an der Arminnenseite 2,5 cm über der Ellenbeuge. - Im Fall der Handgelenksmessung lagern Sie das Handgelenk beim Sitzen etwas höher oder legen die Hand auf die Brust.
6. Bleiben Sie während der Messung ruhig sitzen, bewegen Sie sich nicht und sprechen Sie nicht.
7. Notieren Sie das Ergebnis in Ihrem Blutdrucktagebuch.

Lassen Sie sich am besten vorab in der Apotheke beraten.

Artikel

Schlechter Atem ist kein Tabuthema

So bekämpfen Sie Mundgeruch wirksam

Leiden Sie unter Mundtrockenheit oder gar Mundgeruch? Mundgeruch kann viele Ursachen haben, doch meist entsteht er durch Bakterien im Mundraum, beispielsweise nach dem Essen. Betroffene empfinden dies als peinlich und meiden häufig sogar soziale Kontakte. Oftmals kann Mundtrockenheit der Auslöser für unangenehme Gerüche in der Mundhöhle sein. Auch bestimmte Arzneimittel können diese Nebenwirkung haben, z. B. die Einnahme von Antihistaminika und Bisphosphonate.

Länger anhaltender Mundgeruch sollte ärztlich abgeklärt werden, da auch bestimmte ernsthafte Erkrankungen der Grund sein können. Liegt die Ursache in den beim Essen oder durch Stress und Mundtrockenheit entstehenden Bakterien in der Mundhöhle, gibt es gute Abhilfe aus der Apotheke, um sie zu beseitigen.

Unser Speichel sorgt für richtigen pH-Wert in der Mundhöhle Wer an Mundtrockenheit leidet, hat häufig sogar nachts das Bedürfnis, etwas zu trinken. Unsere Spucke hat unter anderem die Funktion, das Gewebe im Mund zu schützen, den richtigen pH-Wert im Mund aufrecht zu erhalten, die Zähne zu schützen und auch antimikrobiell zu wirken. Fehlt der Speichel, z. B. durch eine Unterfunktion der Speicheldrüsen, scheinen die Mundschleimhäute ausgetrocknet zu sein. Abhilfe schaffen hier spezielle Zahnpflegeprodukte wie milde Mundspüllösungen ohne Alkohol, Speichelersatz-Gel zum Aufstreichen auf die Zunge oder auch alkoholfreies Mundspray zum Aufsprühen auf die Zunge. Allgemein empfiehlt es sich, regelmäßig zu trinken (zucker-, koffein- und alkoholfrei) und den Speichelfluss durch zuckerfreie Kaugummis oder Bonbons anzuregen.

Übelriechende Schwefelverbindungen entstehen nach der Mahlzeit Unsere Nahrung wird in der Mundhöhle erst gekaut und dann mit Enzymen vermischt. Bakterien wandeln Aminosäuren aus dem Essen zu unangenehm riechenden Schwefelverbindungen um. Diese verursachen lästigen Mundgeruch. Gegen diesen wirkt sorgfältige Mundhygiene am besten. Nicht nur Zähne, sondern auch Zahnzwischenräume und Zunge sollten mit speziellen Geräten wie Interdentalbürsten und einem Zungenschaber (im hinteren Drittel, von hinten nach vorne) gereinigt werden.

Spezielle Zahnpasta und Mundspüllösungen wirken gegen Bakterien Eine Zahnpasta mit Hydroxylapatit kann helfen, bakterienhaltigen Zahnbelägen vorzubeugen. Auch Zinksalze in Zahnpasta oder Mundspüllösungen können die Bildung unangenehmer Gerüche verhindern. Chlorhexidinhaltige oder amin- und zinnfluoridhaltige Mundspülungen wirken antibakteriell. Mundspülungen sollte man zwei- bis dreimal täglich anwenden. Ergänzend kann man auch auf naturkundliche Mittel wie ätherische Öle (z. B. mit Thymol, Menthol oder Eukalyptus) in Fertigprodukten zurückgreifen. Zur Reinigung der Zunge eignen sich Inhaltsstoffe aus Salbei, Ringelblume, Kamille und Zinkchlorid besonders gut. Gegen Schwefelverbindungen im Mundraum können auch Chlorophyll-Dragees helfen. Außerdem kommen homöopathische Mittel wie Kalium phosphoricum D6 zur Anwendung.

Ist der Mundgeruch mit vermehrter Hygiene und Speichelanregung nicht bekämpfbar, sollte man den Arzt befragen. Lassen Sie sich in der Apotheke dazu beraten, welche Hilfsmittel und Pflegeprodukte es bei Mundgeruch und Mundtrockenheit gibt.

Was wirkt gegen Mundgeruch und Mundtrockenheit?

- *Mundspülungen mit Zinksalzen oder Chlorhexidin bzw. Amin- und Zinnfluorid*
- *Zahnpasta mit Hydroxylapatit oder Zinksalzen*
- *Reinigung der Zahnzwischenräume mit Interdentalbürsten*
- *Reinigung der Zunge mit Zungenschaber*
- *Mundspülungen mit ätherischen Ölen*
- *Homöopathische Mittel, z. B. Kalium phosphoricum D6*
- *Speichelersatz-Gel*
- *Mundspray zum Aufsprühen auf die Zunge*
- *Chlorophyll-Dragees*
- *Zuckerfreie Kaugummis*

Fortsetzung Titelthema

Leben wie auf der „Insel der Hundertjährigen"

So werden Sie gesund älter

Viel Bewegung und Aktivität hält gesund Bei den untersuchten „Hundertjährigen" fiel auf, dass sie bis ins hohe Alter sehr mobil und beweglich waren. Ihre Lebensumstände, z. B. als Bergvölker und Hirten, waren so, dass sie im Alter weiter ihre Herden in der bergigen Landschaft hüteten und mit der Hand anspruchsvolle Hausarbeit verrichteten. Auch saßen die untersuchten Japaner traditionell am Boden und mussten täglich viele Male aus dem Sitzen aufstehen. Für uns im Westen, die wir uns viel zu wenig bewegen, bedeutet dies: Sport hält jung! Dies gilt besonders für Ausdauersport, der vor Herz- und Kreislauferkrankungen, aber auch vor bestimmten Krebserkrankungen und Alzheimer schützen kann.

Schlank ist das Optimum Aufgrund ihrer Lebensweise waren die untersuchten Hundertjährigen durchwegs schlank. Die Kombination aus überwiegend pflanzenbasierter Ernährung mit Bewegung sowie eine traditionell maßvolle Esskultur führen dazu. Übergewicht, besonders das Fettgewebe am Bauch, begünstigt Krankheiten wie Diabetes, aber auch Herzerkrankungen. Diäten sind hier nicht zielführend. Man sollte mit seinem Arzt besprechen, wie man zu einer gesunden dauerhaften Gewichtsreduktion finden kann. Gleichzeitig ist es wichtig, Gebrechlichkeit und Muskelschwund im Alter vorzubeugen und einen zu starken Gewichtsverlust zu vermeiden. Ein leichtes Training im Fitnessstudio hilft dabei, das Gewicht im optimalen Bereich zu halten.

Essen wie die Bergvölker hält fit In den untersuchten Regionen abseits der westlichen Städte aßen die untersuchten Bergvölker gesunde Mahlzeiten, die traditionell von Hand hergestellt wurden. Diese enthalten viele wertvolle Inhaltsstoffe wie Omega-3-Fettsäuren, Vitamine, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Für uns heißt dies, öfter einmal zu Fisch statt zu Fleisch zu greifen, und viel Obst und Gemüse zu essen. Auch so kann man das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Bluthochdruck senken. Wichtig ist dabei, ausreichend zu trinken (Ausnahmen bei bestimmten Krankheiten beim Arzt erfragen).

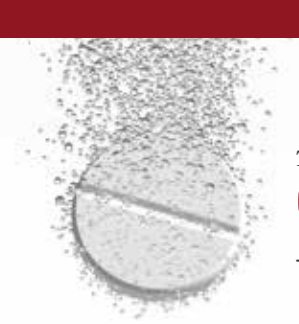
Freunde, Familie und Hobbys sind lebensverlängernd Gemeinsam war den Hundertjährigen außerdem, dass sie ein gutes soziales Umfeld hatten. Sie lebten eingebettet in große Familienverbände und wurden im hohen Alter sowohl weiter für leichte Arbeit „gebraucht" als auch waren sie hoch angesehen als weise „Ratgeber". Für uns heißt das: Eine gute Partnerschaft, eine große Familie und langjährige Freunde tragen im Alter zur Gesundheit bei. Wichtig ist dabei, dem Gehirn immer wieder neue Nahrung zu bieten und Neues zu lernen, z. B. neue Sprachen oder ein Musikinstrument. Dies wirkt auch als Vorbeugung gegen Demenz. Gleichzeitig ist es wichtig, sich regelmäßig eine Auszeit zu nehmen. Denn Dauerstress macht krank. Das Immunsystem wird geschwächt und Herzkrankheiten entstehen leichter.

9 Tipps, wie Sie leben können wie die „Hundertjährigen":

1. *Bleiben Sie täglich beweglich und treiben Sie regelmäßig moderates Ausdauertraining. Im Alter ist auch Fitnesstraining sinnvoll.*
2. *Achten Sie auf Ihr Gewicht. Bei Übergewicht starten Sie nach Rücksprache mit Ihrem Arzt einen Ernährungs- und Bewegungsplan. Auch Muskelaufbau ist wichtig, um Gewichtsverlust zu vermeiden (Sturzgefahr).*
3. *Ernähren Sie sich gesund, mit viel Obst und Gemüse. Öfter einmal Fisch, weniger Fleisch. Trinken Sie ausreichend.*
4. *Geben Sie das Rauchen auf. Vermeiden Sie Alkohol.*
5. *Nutzen Sie die Vorsorgeuntersuchungen. Gehen Sie regelmäßig zum Zahnarzt.*
6. *Bauen Sie sich ein soziales Netzwerk auf. Pflegen Sie Kontakte zu Familie und Freunden. Vielleicht ist sogar ein Ehrenamt eine gute Idee.*
7. *Geben Sie Ihrem Gehirn Nahrung und lernen Sie immer wieder etwas Neues, z. B. neue Hobbys wie ein Musikinstrument.*
8. *Meiden Sie Dauerstress. Nehmen Sie regelmäßig eine Auszeit, z. B. mit Yoga.*
9. *Seien Sie optimistisch und nehmen Sie möglichst viel von der humorvollen Seite!*

Gut für den Körper sorgen Das schädliche Rauchen aufzugeben lohnt sich in jedem Alter. Denn das Risiko für Folgeerkrankungen wie Lungenkrebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Atemwegserkrankungen wird so gesenkt. Auch Alkoholgenuss ist ein Risikofaktor, der bekannt ist. Es ist außerdem ratsam, die angebotenen Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen. Denn je eher eine Krankheit erkannt wird, desto besser lässt sie sich zumeist behandeln. Zur Vorsorge gehört auch der regelmäßige Zahnarztbesuch, da Parodontitis beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigt.

Last not least: Seien Sie optimistisch und versuchen Sie, ein wenig Humor in Ihr Leben zu bringen! Denn auch Optimismus trägt laut Studien dazu bei, das Leben zu verlängern.



Tipp des Monats

Calcium und Magnesium – geht das zusammen?

Tipps zur Anwendung der Mikronährstoffe

Dass Calcium und Magnesium nicht zusammen eingenommen werden dürfen, ist eine weitverbreitete Irrmeinung. Doch dies ist nicht so. Die beiden Mikronährstoffe stören sich nicht gegenseitig bei der Resorption. Man sollte allerdings auf ein Verhältnis 3:1 von Calcium zu Magnesium achten. Ohne Magnesium kann auch unser Calcium- und Vitamin-D-Stoffwechsel nicht gut laufen.

Zuviel Fastfood begünstigt Calciummangel
Calcium ist wichtig für Knochen und Zähne, aber auch für die Zellmembranen, das Nervensystem und die Muskeln. Calciummangel kann durch eine zu geringe Aufnahme von Milch und Milchprodukten, ein Zuviel an Kaffee und Tee, einen hohen Fastfood-Konsum sowie den vermehrten Genuss von Softdrinks entstehen. Arzneimittel wie Cortison, Abführmittel, Antiepileptika, Orlistat, L-Thyroxin, Protonenpumpenhemmer und Antacida können den Calciumbedarf erhöhen. Auch Vitamin-D-Mangel kann Calciummangel verursachen. Magnesium regelt dabei die richtige Aufnahme von Calcium im Körper.

Schwangere brauchen mehr Calcium
Die empfehlenswerte Tagesdosis für die Zufuhr von Calcium beträgt für Erwachsene 1.000 mg, für Jugendliche 1.100 bis 1.200 mg. Für Schwangere und Stillende gelten 1.200 bis 1.500 mg als empfehlenswert. Auch Frauen, die an prämenstruellem Syndrom leiden, das sich in Wasseransammlungen, Brustschmerzen und häufigen Stimmungsschwankungen äußert, können von der Einnahme von 1.000 mg Calcium pro Tag profitieren. Oft benötigen sie zusätzlich Magnesium. Bis zu 2.500 mg Calcium täglich kann ein gesunder Mensch unbedenklich zu sich nehmen (viel trinken nicht vergessen). Besonders gut resorbierbar sind Calciumcitrat sowie andere organische Calciumsalze.

Woran erkennt man Magnesiummangel?
Magnesium ist wichtig für unser Herz und wirkt gegen Stress. Magnesiummangel muss daher immer ausgeglichen werden. Typische Symptome von Magnesiummangel sind Kopfschmerzen, Krämpfe, Magen-Darm-Beschwerden, Nervosität, Muskelzuckungen und Stressanfälligkeit. Diabetiker haben meist Magnesiummangel, da sie große Mengen mit dem Urin ausscheiden. Auch Sportler benötigen oft eine zusätzliche Menge Magnesium. Bei vielen Erkrankungen wird eine ergänzende Therapie mit Magnesium zur Unterstützung durchgeführt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine Zufuhr von Magnesium von 350 bis 400 mg pro Tag für Jugendliche und Erwachsene. Um Magen-Darm-Probleme zu vermeiden, ist es günstig, das Magnesium in kleinen Portionen über den Tag hinweg einzunehmen.

Tipp: Lassen Sie sich am besten in der Apotheke zur richtigen Tagesdosis und Kombinationsprodukten beraten.

Ihr Peter Dorfner
Apotheker

Information

Öfter einmal online abstimmen und demokratisch teilhaben?

Openpetition.de für Ihre Stimme zu fast allem – auch zu Apothekenthemen

openPetition

Kennen Sie openpetition.de?
Die Plattform, auf der Initiativen Unterschriften für ihre Anliegen sammeln? Wer sich beschwert, dass unsere Demokratie zu wenig Mitbestimmung bietet, mag sich vielleicht bei openpetition.de einmal umsehen. Derzeit läuft auch eine Abstimmung, initiiert von dem Apotheker Christian Redmann aus Ebermannstadt, gegen den Versandhandel für rezeptpflichtige Medikamente. Adressat ist der Deutsche Bundestag. Gefordert wird eine Stellungnahme zum Koalitionsvertrag.

ZITAT: *„Seit der Entscheidung des Europäischen Gerichtshofs zur Gültigkeit der Arzneimittelpreisverordnung für rezeptpflichtige Arzneimittel befindet sich die deutsche Apothekerschaft in existenziellen Nöten – so dass in der Folge die gesamte deutsche Gesundheitsversorgung durch Apotheken vor Ort gefährdet sein wird."*

„Aus diesem Grund fordern wir:
- *das klare Bekenntnis des amtierenden Bundesgesundheitsministers Jens Spahn zum Koalitionsvertrag*
- *die zeitnahe Umsetzung des Versandhandelsverbots unter Ausschöpfung aller (europa-) juristischen Möglichkeiten"*

Bitte unterstützen Sie ihre Apotheke vor Ort und helfen Sie mit, dass die schnelle Versorgung und eine gute Beratung durch das Versandverbot nachhaltig bestehen bleiben.

Vielleicht haben Sie auch Interesse, sich die Forderungen der Initiative einmal anzusehen und sogar online zu unterzeichnen? Dies geht übrigens ganz einfach mit einem Klick ...

https://www.openpetition.de/petition/online/versandhandelsverbot-fuer-rezeptpflichtige-arzneimittel-stellungnahme-zum-koalitionsvertrag

Kloster-Apotheke
Bahnhofstr. 2a
92318 **Neumarkt**
Tel. 09181 - 25 99 22
Fax 09181 - 25 99 23
kloster@apotheke-dorfner.de
www.apotheke-dorfner.de
Mo – Fr 8:30 – 18:00 Uhr
Sa 8:30 – 12:00 Uhr

Rathaus-Apotheke
Obere Marktstraße 14
92318 **Neumarkt**
Tel. 09181 - 25 99 20
Fax 09181 - 25 99 19
rathaus@apotheke-dorfner.de
www.apotheke-dorfner.de
Mo – Fr 8:30 – 18:00 Uhr
Sa 8:30 – 13:00 Uhr

Marien-Apotheke
Obere Marktstraße 38
92318 **Neumarkt**
Tel. 09181 - 64 64
Fax 09181 - 88 59
marien-neumarkt@apotheke-dorfner.de
www.apotheke-dorfner.de
Mo – Fr 8:30 – 13:00 Uhr und 14:00 – 18:00 Uhr
Sa 8:30 – 12:00 Uhr

Marien-Apotheke
Nürnberger Str. 9
92358 **Seubersdorf**
Tel. 09497 - 438
Fax 09497 - 64 59
marien@apotheke-dorfner.de
www.apotheke-dorfner.de
Mo – Fr 8:30 – 18:00 Uhr
Sa 8:30 – 12:30 Uhr

Apotheker Peter Dorfner e.K.

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. - 30.09.2018

SIE SPAREN 33%[2]

Meditonsin Globuli

Globuli –8 g

6,99€ statt 10,48€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 24%[2]

Cyclotest Schwangerschaftstest 25mIU/ml Urin

Test – 1 Stück

2,99€ statt 3,95€ UVP[3,4]

SIE SPAREN 34%[2]

Bronchipret Saft TE

Saft – 100 ml

6,49€ statt 9,90€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 38%[2]

Hyaluron-ratiopharm

Augentropfen – 10 ml

7,99€ statt 12,95€ UVP[3,4]

SIE SPAREN 33%[2]

NasenDuo Nasenspray

Spray – 10 ml

3,99€ statt 5,97€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 36%[2]

Loceryl Nagellack gegen Nagelpilz

Nagellack – 3 ml

22,99€ statt 35,97€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 30%[2]

Gaviscon Dual 500mg/213mg

12x10 ml

6,29€ statt 8,95€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 26%[2]

Vitasprint B12

Trinkfläschchen – 10 Stück

17,99€ statt 24,45€ UVP[3,4]

SIE SPAREN 25%[2]

Thermacare

Rückenumschläge – 2 Stück

9,99€ statt 12,95€ 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. 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 20% Rabatt auf einen Artikel Ihrer Wahl

20%

Gültig vom **01.–30.09.2018** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.
Pro Person nur ein Gutschein.

AKTION

ZUM TAG DER ZAHNGESUNDHEIT

INFORMATIONEN

vom 24.09.2018 bis zum 29.09.2018

Solange Vorrat reicht. Nur auf Lagerware.

In Ihrer Rathaus-Apotheke
Obere Marktstraße 14
92318 Neumarkt

ZUM TAG DER ZAHNGESUNDHEIT SCHENKEN WIR IHNEN BEIM KAUF VON 2 ZAHNPFLEGEPRODUKTEN EIN ZAHNHYGIENE-SET.

Tipps für die richtige Mundhygiene zu Hause:
- Zahnbürste regelmäßig wechseln
- täglich zweimal putzen, jeweils 2 Minuten
- Reinigung der Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten
- Zungenschaber beseitigt bakteriellen Belag und hilft gegen Mundgeruch

Unsere Prämien September

Karabiner

1 Taler

Kosmetik-Reiseset

5 Taler

Outdoorlampe

13 Taler

EMSA Blumensprüher

19 Taler

KOZIOL Lunchbox-Set

27 Taler

REISENTHEL Kinder-Umhängetasche

30 Taler

REISENTHEL Coolerbag

50 Taler

SAMSONITE Reisetasche

100 Taler