



DORFNERS GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Oktober 2018



Umfassende
Informationen Ihrer

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



Ihr Apotheker
Peter Dorfner

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

Sie kennen das: Mit dem rosa Rezept zahlen Sie pro Medikament normalerweise eine Zuzahlung von fünf bis zehn Euro. Wir in Ihrer Apotheke sind verpflichtet, diese Zuzahlung zu erheben. Zugute kommt sie den Krankenkassen. In den letzten Jahren waren erfreulicherweise immer mehr Medikamente von dieser Zuzahlung („Rezeptgebühr“) befreit. Sie als Patient konnten hier also kräftig sparen. Doch warum gibt es manche Packungen gratis? Die Rezeptgebühr kann immer dann entfallen, wenn der Preis des Arzneimittels mindestens 30% unter dem von der Krankenkasse festgesetzten Höchstbetrag („Festbetrag“) liegt. Außerdem können alle Rabattvertrags-Medikamente auch durch die jeweilige Krankenkasse des Patienten zuzahlungsfrei gestellt werden.

In den letzten Jahren allerdings – und das stellen auch wir gemeinsam mit unseren Kunden fest – sank die Zahl dieser zuzahlungsfreien Medikamente drastisch. Seit 2011 hat sich deren Zahl sogar halbiert. Heute sind nur noch rund 3.800 Medikamente gratis erhältlich. Doch warum dieser Rückgang? Das liegt daran, dass viele Festbeträge (s. o.) nach und nach abgesenkt wurden, so dass viele Arzneimittel plötzlich nicht mehr 30% günstiger sind. Und schon fällt die Zuzahlung wieder an. Reagiert der Hersteller dann ebenfalls mit einer Preissenkung für sein Arzneimittel, entfällt die Zuzahlung wieder. Das erklärt, warum sich Zuzahlungen kurzfristig ändern können.

Ob Ihr persönliches Arzneimittel zuzahlungsfrei ist – dazu beraten wir Sie gerne bei uns in Ihrer Apotheke. Wir sagen Ihnen tagesaktuell, ob es befreite Alternativen für Sie gibt – fragen Sie uns einfach! Wir kümmern uns gerne um eine kostengünstige, gleichwertige Versorgung, zum Wohle Ihrer Gesundheit!

Herzlichst

Ihr Peter Dorfner
und das gesamte Team

Die
**Heilpflanzen
Apotheken**



Inhalt

- Titelthema**
SO HALTEN SIE IHRE AUGEN FIT
- Artikel**
ISOGLUCOSE – DER „VERSTECKTE“ ZUCKER?
- Serie**
APOTHEKERS SCHATZKISTE IM OKTOBER
- Tipp des Monats**
GESUNDER „MUND“ BEI KATZ UND HUND
- Unterhaltung**
WARMES HIRSE-FRÜHSTÜCK MIT GRANATPAFEL

Titelthema

So halten Sie Ihre Augen fit

Was das Büro-Augen-Syndrom mit dem Tränenfilm macht

Wer täglich lange Stunden am Computer arbeitet, klagt oft über brennende und müde Augen. Manchmal wundert man sich auch über unscharfes Sehen, doch man kann sich den Grund nicht erklären. Gerade das sogenannte Office-Eye-Syndrom („Büro-Augen-Syndrom“) wird immer häufiger.

Auch junge Leute, die lange Stunden Computerspiele machen, sind betroffen. Der Grund für

die Augenprobleme liegt in der stark verminderten Lidschlagfrequenz vor dem Bildschirm. Das Auge trocknet aus und der Tränenfilm kann reißen. Eindringende Keime und Augenentzündungen können die unschöne Folge sein. Mit einfachen Maßnahmen kann man aber gut dagegen vorbeugen.

Fortsetzung auf Seite 2



Angebot des Monats

IBU-ratiopharm direkt 400
Beutel – 20 Stück

6,29€ statt 8,95€ LVP^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt

Apothekers
Schatzkiste

Oktober

Serie

Was fällt denn diesen Monat aus unserer Schatzkiste heraus?

Blutzucker messen zuhause ist heute mit den modernen Blutzuckermessgeräten leicht gemacht, dennoch muss man einige Regeln beachten, damit man exakte Ergebnisse erhält. Wenn Sie ein Blutzuckermessgerät neu kaufen, lassen Sie sich am besten dazu in der Apotheke beraten. Die meisten Geräte haben LCD-Display, Speicherfunktion und USB-Anschluss. Kaufen Sie am besten ein Gerät ohne Codierung (oder mit automatischer Codierung). Wichtig ist, dass Sie Ihren Blutzucker immer mit demselben Messgerät messen, damit die Blutwerte vergleichbar sind. Achtung: Ältere Geräte zeigen andere Werte an, da sie nicht, wie die neuen Geräte, auf den Blutzuckerspiegel im Blutplasma kalibriert sind.

Ein
Blutzucker-
messgerät!

So gehen Sie beim Blutzuckermessen vor:

1. Waschen Sie gründlich Ihre Hände mit milder Seife und trocknen sie diese gut ab.
2. Bitte nicht die Hände desinfizieren, da dies das Messergebnis verfälscht.
3. Nehmen Sie die Verschlusskappe der Stechhilfe ab. Setzen Sie nun eine neue Lanzette ein, drehen Sie die Schutzkappe der Lanzette ab und setzen Sie die Verschlusskappe wieder auf die Stechhilfe.
4. Eventuell muss die Stechhilfe vor dem Benutzen neu gespannt werden.
5. Nehmen Sie einen frischen Teststreifen aus der Dose (gleich wieder verschließen).
6. Schalten Sie das Gerät ein und schieben den Teststreifen hinein (ggf. geht Ihr Gerät auch von selbst an, wenn Sie den Teststreifen eingeben). Bei einigen Geräten muss bei jeder neuen Teststreifenpackung der Code des Teststreifen-Röhrchens eingegeben werden, bevor man messen kann.
7. Warmen Finger benutzen (ggf. vorher etwas massieren) und die Stechhilfe seitlich an der Fingerbeere ansetzen. Stich per Knopfdruck auslösen.
8. Blutstropfen an den Teststreifen halten. Dieser saugt ihn in den Reaktionsraum. - Sollte der Blutstropfen nicht ausreichend groß sein, Finger nicht quetschen, sondern vorsichtig in Richtung Fingerkuppe ausstreichen.
9. Es ertönt ein Signalton und auf dem Display erscheint eine Anzeige.
10. Wert (mg/dl und mmol/l) nun mit Datum und Uhrzeit in das Blutzuckermess-Tagebuch eintragen. Ggf. notiert man daneben, ob mögliche Ereignisse (Sport, Essen, Krankheit) den Wert beeinflusst haben könnten.
11. Benutzten Teststreifen und Lanzette nun sicher entsorgen.
12. Finger reinigen.

Tipp: Wenn generell zu viel Blut aus der Fingerkuppe tritt, sollte man die Stechtiefe der Stechhilfe niedriger einstellen. Reinigen Sie das Messgerät ab und zu mit Isopropanol (70%ig) mit Hilfe eines Wattestäbchens. Wechseln Sie regelmäßig die Lanzetten für die Stechhilfe aus. Eine Wartung des Geräts ist nicht nötig.

Lassen Sie sich am besten vorab in der Apotheke beraten.

Artikel

Isoglucose – der „versteckte“ Zucker?

Finger weg von gesüßten Getränken aller Art

Seit 2017 dürfen EU-weit unbegrenzt Getränke und Nahrungsmittel im Supermarkt stehen, die sogenannte Isoglucose als Süßungsmittel enthalten. Daher wurde befürchtet, dass Isoglucose, die in der Regel aus fast gleichen Anteilen Glukose wie Fruktose besteht, nun – unerkannt – in deutlich höheren Mengen in unseren Lebensmitteln zu finden sein würde als zuvor, da sie für die Lebensmittelindustrie rentabler ist. Isoglucose liest sich auf der Zutatenliste in Lebensmitteln beispielsweise als „Fruktose-Glucose-Sirup“ oder „Glucose-Fruktose-Sirup“. Je weiter vorne eine Zutat in der Liste auf der Verpackung steht, desto mehr von ihr ist enthalten. Vor allem ist daran gefährlich, dass Fruktose von vielen Menschen als nicht so schädlich wahrgenommen wird wie andere Süßungsmittel. Doch auch Fruktose ist Zucker und daher heißt es: die Menge macht's!

Softdrinks sorgen für zu hohe Energiezufuhr Das Max-Rubner-Institut, Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel in Kulmbach, hat nun festgestellt, dass beispielsweise die üblicherweise verwendete Isoglucose 55 (Anteil Fruktose 55%) gesundheitlich genauso zu bewerten ist wie anderer zugesetzter Zucker (Saccharose) und auch anderer fruktosehaltiger Zucker wie Honig und Invertzucker. Doch es kommt zu dem Schluss: **Besonders problematisch für die Gesundheit ist der bundesweit steigende Genuss von gesüßten Getränken wie Softdrinks, die Zucker – gleich welcher Art – enthalten, da diese die Gesamtenergiezufuhr drastisch erhöhen. Dies führt insgesamt zu Übergewicht und bietet damit die Grundlage für ernsthafte Erkrankungen. Man sollte diese Getränke daher komplett von seiner Nahrungstabelle streichen.**

Diese Süßgetränke werden derzeit im Übermaß konsumiert. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt eine Aufnahme von zugesetztem Zucker von maximal 50g (ca. 10 Teelöffel) am Tag. Tatsächlich wird in Deutschland durchschnittlich mit circa 100g Zucker (davon geschätzt die Hälfte Fruktose) pro Tag fast doppelt so viel verzehrt – bedingt durch den Genuss gesüßter Getränke, aber auch Fast Food und anderer zuckerhaltiger Lebensmittel. Diese Menge von mehr als 100g täglich ist bereits problematisch und schnell erreicht: z. B. mit dem täglichen Genuss einer Flasche Orangenlimonade, eines Honigbrottes und einer Fertigpizza. Über frisches Obst, das bekanntlich Fruktose enthält, werden diese Mengen bei normalem Verzehr niemals erreicht. Im Gegenteil, denn die Deutschen essen zu wenig Obst.

Im Supermarkt als erstes auf die Zutatenliste schauen Im Supermarkt lohnt sich daher der Blick auf die Zutatenliste der Lebensmittel. Dabei sollte man nicht nur auf das Wort „Zucker“ achten, sondern insbesondere auch auf andere Zucker wie „Glucose-Fruktose-Sirup“, „Fruktose-Glucose-Sirup“, „Fruktose-Sirup“, Milchzucker (Laktose) oder Malzzucker (Maltose).

Oft wissen Laien nicht, dass Fruktose als Zusatzstoff keineswegs „gesünder“ als „echter Zucker“ ist, sondern glauben, sie kaufen ein besonders gesundes Produkt. Dies ist nicht der Fall, da auch Fruktose Zucker ist.

Bei einem Verzehr von mehr als 100g Fruktose pro Tag kann es zur Anreicherung von Fett in der Leber kommen, weshalb Fruktose auch als Lebergift bezeichnet wird. Wer sich normal ernährt, muss dies allerdings nicht fürchten.

TIPP: Bei vielen Produkten kann man meist auch eine Alternative ohne Zuckerzusatz finden, beispielsweise Apfelmark statt Apfelmus. Oder greifen Sie anstelle eines Fruchtojoghurts nach dem Naturjoghurt und fügen selbst leckeres Obst Ihrer Wahl hinzu.

Fertiglebensmittel mit Zucker stark reduzieren Das Max-Rubner-Institut kommt zu dem Schluss, dass bei einem Anteil zuckergesüßter Lebensmittel von mehr als 10 Prozent an der zugeführten Gesamtenergie pro Tag und Person ein Zusammenhang mit Übergewicht und der Entwicklung von Diabetes Typ 2 besteht, und zwar vermutlich aufgrund der dadurch zu hohen Zufuhr an Gesamtenergie. Zur Minimierung des Risikos, aufgrund von Übergewicht an Zivilisationskrankheiten wie Diabetes 2 und dem Metabolischen Syndrom (zu viel Bauchfett, erhöhter Blutdruck, zu hohe Blutfettwerte, zu hohe Blutzuckerwerte) zu erkranken, sollte man auf gesüßte Getränke vollständig verzichten. Wer zusätzlich auf seine Gesundheit und sein Gewicht achten möchte, sollte möglichst wenig Fertignahrungsmittel und Fast Food konsumieren und übermäßigen Zuckerkonsum reduzieren. Und das Wichtigste für die Gesundheit: Regelmäßig Ausdauersport treiben und im täglichen Leben aktiv sein.

Diabetiker, Gichtpatienten, Patienten mit zu hohen Blutfettwerten oder Personen mit Fruktose-Intoleranz sollten ihren Arzt zur optimalen Ernährungsweise im Hinblick auf Fruktose, Isoglucose und andere Zuckerarten befragen.

ZUM
WEITER-
LESEN

„Zuckerfrei“ auf der Verpackung heißt nicht unbedingt „ohne Zucker“
<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/versteckt-und-unentdeckt-suessende-substanzen-in-lebensmitteln-11436>

Die Bewertung des Max-Rubner-Instituts zum Thema „Isoglucose und Gesundheit“ finden Sie hier: https://www.mri.bund.de/fileadmin/MRI/Veroeffentlichungen/Isoglucose_Ern%C3%A4hrungsphysiologische_Bewertung.pdf

„Isoglucose – was Verbraucher wissen müssen“:
<https://www.foodwatch.org/de/informieren/zucker-fett-co/mehr-zum-thema/isoglucose-was-verbraucher-wissen-muessen>



So halten Sie Ihre Augen fit

Was das Büro-Augen-Syndrom mit dem Tränenfilm macht



Häufig zwinkern hilft dem Auge Normalerweise wird der Tränenfilm des Auges durch den Lidschlag gleichmäßig auf der Hornhaut verteilt, denn man zwinkert circa zehn bis 15 mal pro Minute. Sitzt man jedoch konzentriert vor dem PC, blinzelt das Auge manchmal nur noch viermal pro Minute. Dies hat zur Folge, dass der Tränenfilm reißen kann. Der Schutzfilm des Auges fehlt dann und es ist schädlichen Umwelteinflüssen ausgesetzt. Zunächst wird es trocken, juckt und brennt. Dies ist ein optimales Eingangstor für Augenentzündungen. Es kann zu Vernarbungen und zur Trübung der Hornhaut kommen. Unscharfes Sehen ist die Folge, kann aber auch bereits durch einen gerissenen Tränenfilm entstehen.

Gesunder Tränenfilm enthält viele Nährstoffe Der gesunde Tränenfilm liegt auf dem vorderen Teil des Augapfels. Das Augenlid gleitet an ihm auf und ab. Im Tränenfilm befinden sich auch die Nährstoffe für das Auge, da sich auf der Hornhaut keine Blutgefäße befinden. Der Tränenfilm besteht aus drei Lagen: Die äußerste Lage ist ein Fettfilm, der gegen Verdunstung wirkt. Darunter liegt eine wässrige Schicht. Sie enthält Spurenelemente, Nährstoffe und Sauerstoff für die Hornhautversorgung. Unter der wässrigen Schicht liegt eine schleimige Schicht, die sogenannte Muzinschicht. Sie bewirkt, dass der Tränenfilm auf der Hornhaut und Bindehaut gut haftet.

Gerissener Tränenfilm lässt Augen tränen und unscharf sehen Wird der Tränenfilm zerstört, kann das Auge nicht mehr richtig mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Oft versucht das trockene Auge, sich selbst zu helfen, indem es stark trânt, um angelagerten Staub abzuspuhlen. Kontaktlinsenträger

merken Trockenheit schneller: Kontaktlinsen schwimmen dann nicht mehr gut auf dem Tränenfilm, sondern bleiben hängen. Gleichzeitig wird auch die Linse durch den Tränenfilm nicht mehr richtig gesäubert und man sieht unscharf. Im fortgeschrittenen Stadium kann es zu echten Schäden an der Hornhaut kommen.

Augentropfen befeuchten das Auge zwischendurch Abhilfe kann man sowohl direkt am Auge wie auch durch geeignete Maßnahmen in der Arbeitsumgebung schaffen. Zum einen sollte man sich befeuchtende Augentropfen aus der Apotheke bereitstellen, mit denen man das Auge zwischendurch mit Feuchtigkeit versorgen kann. Es gibt diese auch für Kontaktlinsenträger und in unterschiedlichen Zusammensetzungen, je nach Bedarf oder Ausmaß der Beschwerden. Lassen Sie sich am besten in der Apotheke dazu beraten, welche Augenbefeuchtung in Ihrem Fall die geeignete ist.

Richtige Bildschirmposition kann Augentrockenheit verbessern Generell sollte man den Arbeitsplatz augenschonend gestalten. Der Bildschirm sollte circa 50 bis 80 Zentimeter von den Augen entfernt sein und der Schreibtisch ungefähr 20 bis 50 Zentimeter unter Augenhöhe liegen. Der Bildschirm sollte außerdem so stehen, dass sich nichts darin spiegelt. Optimal ist die Position 90 Grad seitwärts des Fensters (ggf. Blendschutzfilter für Bildschirme verwenden). Sorgen Sie für gute Beleuchtung des gesamten Raums sowie des Schreibtisches. Machen Sie regelmäßig Pausen und verlassen dabei Ihren Arbeitsplatz. Bewegen Sie sich, damit der ganze Körper besser durchblutet wird.

Augengymnastik entlastet das Auge zwischendurch Auch während der Zeit am Bildschirm ist es wichtig, die Augen durch kurze Übungen zu entlasten (Augenübungen-Tipps finden Sie unten). Allgemein sollte man darauf achten, dass das Raumklima feucht genug ist. Lüften Sie regelmäßig durch Stoßlüften. Achten Sie darauf, ausreichend zu trinken. Und: Sorgen Sie für ausreichend Schlaf. Mindestens sieben Stunden täglich sollte es sein.

Augengymnastik zur Entspannung in Ihrer PC-Pause:

- 1. Schauen Sie im Zimmer an einen entfernten Punkt oder wählen Sie den Fensterrahmen. Anschließend wechseln Sie den Blick und schauen aus dem Fenster ins Ferne. Wechseln Sie rasch mehrmals hin und her.*
- 2. Kreiseln Sie bei geschlossenen Augen die Augäpfel einmal nach rechts, einmal nach links, immer abwechselnd. Bewegen Sie die Augäpfel außerdem mehrmals waagrecht von links nach rechts und wieder zurück. Das gleiche funktioniert auch diagonal von rechts oben nach links unten und zurück.*
- 3. Probieren Sie auch die liegende Acht: Hierzu fahren Sie mit der Nasenspitze bei geschlossenen Augen die Bewegung einer liegenden Acht nach. Sie starten in der Mitte und gehen zuerst nach rechts oben. Machen Sie dies 20 Mal.*
- 4. Palmieren: Reiben Sie die Hände aneinander und wärmen Sie sie so an. Legen Sie nun die geschlossenen Hände auf die geschlossenen Augen. Passen Sie auf, dass kein Licht eindringt und stellen Sie sich die Dunkelheit auch vor. So verbleiben Sie circa eine Minute. Wiederholen Sie dies mehrmals täglich.*

Weitere Übungen (mit Videoerklärung) finden Sie beispielsweise hier:

<https://gesundheitsmanager.aok.de/augenentspannung-trainieren-1163.php>



Tipp des Monats

Gesunder „Mund“ bei Katz und Hund

So beugen Sie Zahnstein und Zahnfleischentzündung vor

Riecht Ihr Vierbeiner unangenehm aus dem Maul oder hat Probleme beim Kauen? Hier ist dringend ein Blick ins Maul nötig, denn Zahnstein ist ein sehr häufiges Problem von Haustieren. Schon leichte Zahnbeläge führen zu Maulgeruch. Und Zahnbeläge führen in der Regel zu einer schmerzhaften Zahnfleischentzündung, die behandelt werden muss. Eine nachfolgende Parodontitis kann – wie beim Menschen auch – den Kieferknochen schädigen. Zahnverlust ist eine häufige Folge. Die Bakterien können aber auch eine Entzündungsreaktion im Körper verursachen und Organe angreifen.

Ein paar Tipps, wenn Sie einmal selbst ins Maul blicken möchten:

Beim Hund:

- Hund ruhig in Sitzposition bringen. Mit den Fingern die Lippen vorsichtig oben und unten auseinanderziehen: Die Mundschleimhaut sollte leicht rosa, feucht und ohne Rötungen oder Geschwüre sein. Die Zähne müssen ohne Zahnbeläge sein.

- Anschließend die hinteren Zähne prüfen: Klemmen Sie Daumen und Zeigefinger leicht auf Höhe der Backenzähne zwischen Ober- und Unterkiefer. Das Maul öffnet sich. Sie können die hinteren Zähne sehen (Taschenlampe durch 2. Person ist nützlich) und auch die Zunge auf Beläge, Rötungen etc. untersuchen.

Bei der Katze:

- Katze auf den Tisch setzen. Mit einer Hand Katze halten, mit der anderen ihr auf den Kopf fassen. Mit dieser Hand eine Ohrmuschel zwischen zwei Fingern fassen und Ohr nach hinten ziehen. Das Maul öffnet sich. Nun prüfen Sie Zahnfleisch, Zähne und Zunge wie beim Hund.

Haben Sie Zahnbeläge oder Rötungen und Veränderungen am Zahnfleisch bemerkt, suchen Sie den Tierarzt auf.

Zur Vorbeugung gibt es verschiedene Möglichkeiten zum Ausprobieren:

- Täglich Zähne bürsten mit speziellen (enzymatischen) Zahnpasten
- "Anti-Plaque-Finger" benutzen
- Regelmäßiges Spray mit Calendula, Boswellia und Pinienöl, mehrmals täglich
- Alternativ: Öl mit gleichem Wirkstoff mit Wattepad einmal täglich auftragen
- flüssige Zahnpflege mit Kamille, Pfefferminze und Thymol auftragen/einmassieren
- Katzen getrockneten oder frischen Salbei ins Nassfutter mischen (2 Mal täglich je einen Teelöffel) und spezielle zahnpflegende Leckerlis geben
- Dental Sticks und andere Kauartikel für Hunde



Ihr Peter Dorfner Apotheker

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

- 175 g Hirse
- 300 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1 Zimtstange
- ½ Granatapfel
- 12 Physalis (ca. 75 g)
- 1 Banane
- 3 Esslöffel gepoppter Amarant
- 150 g Naturjoghurt

Unterhaltung

Warmes Hirsefrühstück mit Granatapfel

Natürlich süßes Müsli zum Selbermachen

Wenn Sie auf der Suche nach dem etwas „anderen“ Müsli sind und auf Zucker verzichten möchten, probieren Sie doch dieses leckere warme Hirsefrühstück einmal aus. Gerade das Richtige für einen kühlen Oktobermorgen ...

SO GEHT'S:

1. Hirse kurz in einem Sieb kalt abbrausen. In einem Topf mit 300 ml Wasser und 150 ml Mandelmilch aufkochen. Zimtstange zugeben und zugedeckt circa 20 Minuten bei leichter Hitze köcheln lassen. Dann übrige Mandelmilch zugeben, nochmals aufkochen, Hirsebrei zur Seite stellen und noch fünf Minuten ausquellen lassen.
2. Inzwischen Granatapfel entkernen: Granatapfelhälfte mit der Schnittseite nach unten in die eine Hand nehmen, über eine Schüssel halten und mit der anderen Hand mit einem Kochlöffel darauf klopfen. Die Kerne fallen so von selbst heraus (Achtung, spritzt).
3. Lösen Sie die Physalis aus den Hüllen, waschen und halbieren Sie sie. Schneiden Sie die Banane und das Granatapfel fruchtliches Fleisch in Stücke. Richten Sie nun den gequollenen Hirsebrei an und geben Sie die Früchte und den Amarant darauf. Dazu mischen Sie nach Belieben Naturjoghurt.



● 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

Nürnberg 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 Arzneimittelpreisordnung 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. - 31.10.2018



SIE SPAREN 39%²

Diclo-ratiopharm Schmerzgel
Gel – 100 g
6,99€ statt 11,50€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN 30%²

IBU-ratiopharm direkt 400
Beutel – 20 Stück
6,29€ statt 8,95€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN 31%²

Excipial repair sensitiv
Creme – 50 ml
5,49€ statt 7,95€ UVP^{3,4}



SIE SPAREN 33%²

NasenDuo Nasenspray
Spray – 10 ml
3,99€ statt 5,97€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN 37%²

Buscopan Plus
Filmtabletten – 20 Stück
7,49€ statt 11,97€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN 39%²

Sab simplex Suspension
Suspension – 30 ml
5,49€ statt 8,95€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN 37%²

Vigantol 1000 I.E. Vitamin D3
Tabletten – 100 Stück
4,99€ statt 7,87€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN 30%²

Loperamid-ratiopharm akut 2 mg
Tabletten – 10 Stück
2,99€ statt 4,30€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN 29%²

Tromcardin complex
Tabletten – 120 Stück
16,99€ statt 23,95€ 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
20% Rabatt auf einen Artikel Ihrer Wahl

20%

Gültig vom **01.-31.10.2018** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Pro Person nur ein Gutschein.

Unsere Aktionen

Im Oktober

01 Kurs

Basenfasten

INFORMATIONEN

Einführung

Dienstag, 09.10.2018, 10.00 und 19.00 Uhr

Treffen

Montag, 15.10.2018, 10.00 und 19.00 Uhr

Dienstag, 16.10.2018, 10.00 und 19.00 Uhr

Donnerstag, 18.10.2018, 10.00 und 19.00 Uhr

Heilpraktikerin Frau Klara Dopfer

Anmeldung: Tel.: 09497/6454

2. Stock, im Haus der Marien-Apotheke
Seubersdorf

Kursgebühr: 52,00 €

Bei den Treffen werden die basische Ernährung, sowie die Regeln für ein erfolgreiches Fasten besprochen. -- In dieser Woche ernähren wir uns rein basisch mit reifen Obst und Gemüse, dies kann der Einstieg in eine grundlegende Änderung der Essgewohnheiten sein.

Auch werden Dr. Schüßler-Salze genannt, die helfen können zu entschlacken und den Mineralhaushalt ins Gleichgewicht zu bringen.



02 Aktion

Notfalldose – Informationen für die Lebensrettung

INFORMATIONEN

in allen Dorfner-Apotheken
zum Selbstkostenpreis von 2,00 €

Immer mehr Menschen haben zu Hause einen Notfallausweis, Notfallpass, einen Notfallordner, usw. Nur ist es für Retter meist unmöglich herauszufinden, wo diese Notfalldaten gerade aufbewahrt werden.

Die Lösung:

Ihre Notfalldaten kommen in die Notfalldose und werden in die KühlschrankTÜR gestellt. Nun haben sie einen festen Ort und können in jedem Haushalt einfach gefunden werden!



Unsere Prämien Oktober



Schlüsselanhänger



1
Taler

KOZIOL Thermobecher



14
Taler

ULTRATEC Glätt-Bürste



20
Taler

SIGIKID Schnuffeltuch



24
Taler

KORONA Küchenwaage



29
Taler

REISENTHEL
Kinder-Sporttasche



30
Taler

REISENTHEL Carrybag



60
Taler

WMF Smoothiemaker



90
Taler