



# DORFNERS GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe März 2023



Umfassende  
Informationen Ihrer

**Kloster-Apotheke** Neumarkt

**Rathaus-Apotheke** Neumarkt

**Marien-Apotheke** Neumarkt

**Marien-Apotheke** Seubersdorf



Ihr Apotheker  
**Peter Dorfner**

Liebe Kundinnen und Kunden,

manche von Ihnen kommen regelmäßig zu uns. Sie holen Ihre Medikamente ab, die Sie tagtäglich einnehmen müssen. Was oftmals vergessen wird: Einige dieser Dauer-Medikamente können unsere Versorgung mit Vitalstoffen aus der Nahrung beeinflussen.

Diesem Thema widmet sich unsere interessante Wissens-Serie „Mikronährstoff-Räuber“. Diesmal geht's um Vitamin B12. Viele Dauermedikamente sorgen dafür, dass nicht genügend von diesem lebenswichtigen Mikronährstoff aus unserer Nahrung aufgenommen wird. Unser Organismus kann langfristig unterversorgt sein. Lesen Sie in dieser Ausgabe, wie Sie einen Mangel feststellen und was Sie dagegen tun können.

Natürlich beraten auch wir Sie bei uns in der Apotheke zum Thema Dauereinnahme von Arzneimitteln, und das natürlich konkret zu Ihren ganz persönlichen Medikamenten. Sprechen Sie uns an. Gerade wenn Sie regelmäßig und dauerhaft Medikamente nehmen (müssen). Wir sagen Ihnen gerne, ob Vitamin-Räuber dabei sind und wie Sie einem Mangel rechtzeitig und gezielt vorbeugen können.

Und wie immer gilt: Sollten Medikamente oder andere Produkte einmal nicht vorrätig sein, liefern wir sie gerne und zeitnah zu Ihnen nach Hause.

Wir sind für Sie da!  
*Ihr Peter Dorfner  
und das gesamte Team*

## INHALT

- 1 *Titelthema*  
**LIEBER NICHT  
AUF DIE LEICHTE  
SCHULTER  
NEHMEN**
- 2 *Artikel*  
**HEUSCHNUPFEN  
VON ERKÄLTUNG  
UNTERSCHIEDEN**
- 3 *Serie*  
**MIKRONÄHR-  
STOFF-RÄUBER**
- 4 *Tipp des Monats*  
**AUSZEITEN  
BEWUSST  
PLANEN**
- 5 *Tipp des Monats*  
**STRESS WIRKSAM  
VORBEUGEN UND  
BEWÄLTIGEN**

Titelthema

# Lieber nicht auf die leichte Schulter nehmen

Wann Sie bei Schulterschmerzen den Arzt aufsuchen sollten

Die Schulter schmerzt – sogar beim Schlafen? Die Schulter macht manchmal ein schnappendes Geräusch? Viele Menschen klagen über Schulterprobleme, denn unsere Schulter ist zwar sehr flexibel, doch auch anfällig für Verletzungen. Unser Schultergelenk ist das Gelenk mit den meisten Funktionen in unserem Körper: Schlüsselbein, Schulterblatt und Oberarmknochen treffen zusammen. Sie sind

von vielen Muskeln, Sehnen und Bändern umgeben. Zusätzlich hält die sogenannte Rotatorenmanschette, bestehend aus vier Muskeln, den Oberarmkopf in der Gelenkpfanne. Schleimbeutel helfen dabei, die Reibung zwischen Muskeln, Sehnen und Knochen zu verringern. Der größte liegt unter dem Schulterdach, einem Fortsatz des Schulterblatts.

Fortsetzung auf Seite 2



## Angebot des Monats

**FeniHydrocort 0,5%**

Creme – 15g

**5,49€** statt 9,19€ LVP<sup>1,3</sup>

Mehr Angebote finden Sie auf  
unserem Aktions-Blatt

Die  
**Heilpflanzen  
Apotheken**





# B12

## MIKRONÄHRSTOFF- RÄUBER

Wir geben Ihnen in unserer Serie einen Überblick über die wichtigsten Arzneimittel, die die Mikronährstoffaufnahme beeinträchtigen können.

### IM MÄRZ: VITAMIN B12

Wer über längere Zeit sogenannte Protonenpumpenhemmer (PPI) wie Omeprazol oder Pantoprazol (die die Produktion von Magensäure hemmen) einnimmt, kann an Vitamin B12-Mangel leiden. Denn das an Eiweiß gebundene Vitamin B12 kann nur mit Hilfe der Magensäure freigesetzt werden. Über den Dünndarm gelangt es dann ins Blut. Ist die Magensäureproduktion gehemmt, kann das Vitamin nicht aufgenommen werden. Auch bei der Einnahme des Diabetesmittels Metformin ist dies der Fall.

Ebenfalls kann bei der Einnahme der Antibabypille ein Mangel an Mikronährstoffen entstehen: Folsäure, Vitamin B2, Vitamin B6, Vitamin B12, Vitamin C und Vitamin E sowie Magnesium, Selen und Zink. Denn die Wirkstoffe der Pille benutzen im Körper die gleichen Stoffwechselwege wie diese Nährstoffe. Sie konkurrieren damit auch um bestimmte Enzyme. Auch Diuretika können den Vitamin B12-Spiegel negativ beeinflussen.

#### ERHÖHTER HOMOCYSTEINSPIEGEL UND NERVENSTÖRUNGEN

Vitamin B12 ist im Körper zuständig für die Bildung roter Blutkörperchen und die Funktion des Nervensystems. Abgeschlagenheit, depressive Verstimmungen, Nervenstörungen und Gedächtnisschwäche können Folge eines Vitamin B12-Mangels sein. Auch der Homocysteinspiegel kann ansteigen. Hierdurch erhöht sich das Risiko für Schlaganfall, Demenz und Osteoporose.

Wer regelmäßig PPI, Metformin, Diuretika oder die Pille einnimmt, sollte den Vitamin B12-Spiegel beim Arzt kontrollieren lassen. Vitamin B12 ist in Dragee-, Kapsel- oder Lutschtablettenform in verschiedenen Dosierungen erhältlich, auch in Kombination mit Folsäure. Der Arzt entscheidet, ob Vitamin B12 zusätzlich zugeführt werden sollte. Wenn der Körper Vitamin B12 oral nicht aufnehmen kann, wird es als Injektion verabreicht.

Artikel

# HEUSCHNUPFEN VON ERKÄLTUNG UNTERSCHIEDEN

## SO ERKENNEN SIE EINE ALLERGIE

Wenn im Frühjahr die Nase öfter einmal trieft und der Hals kratzt, wissen viele nicht, ob es sich um eine wiederkehrende Erkältung handelt oder doch um Heuschnupfen. Denn Blütenpollen fliegen ab Februar zunehmend durch die Luft. Und auch die winterlichen Erkältungen sind jetzt noch vielfach im Umlauf.

### ERKÄLTUNGSSYMPTOME BEGINNEN SCHLEICHEND

Die Anzeichen einer Erkältung beginnen in der Regel schleichend: Neben Kopfschmerzen, Halskratzen und allgemeinem Unwohlsein fängt die Nase an zu laufen. Das Nasensekret wird zunehmend schleimig und die Nase ist „verstopft“. Bei Kälte und Nässe verschlimmern sich die Symptome. Ein gelegentliches anfängliches Niesen ist nicht ungewöhnlich. Manchmal hat man leichtes Fieber. Nach drei bis vier Tagen klingen die Symptome aber wieder ab und nach einer Woche ist alles vorbei.

### POLLENALLERGIE SETZT PLÖTZLICH EIN

Bei einer allergischen Reaktion setzen die Beschwerden hingegen plötzlich ein: Die Nase läuft, der Hals kratzt, die Augen jucken, doch diese Symptome werden nicht besser, sondern bleiben gleichmäßig bestehen. Das Nasensekret ist klar und wässrig. Juckende Augen und ständige Niesanfalle sprechen eher für eine allergische Reaktion. Auch typisch ist, dass bei Regen die Beschwerden oft etwas besser werden, da der Regen die Pollen aus der Luft wäscht. Wer jedes Jahr um die gleiche Zeit betroffen ist, sollte an eine allergische Reaktion denken.

### ABRUTSCHEN IN TIEFE ATEMWEGE VERMEIDEN

Wichtig ist, dass man Heuschnupfen immer behandelt, um einen sogenannten „Etagenwechsel“ zu vermeiden. Denn während anfangs nur die oberen Atemwege betroffen sind, können bei Nichtbehandlung auch die unteren Atemwege (Bronchien) beeinträchtigt werden, so dass sich ein allergisches Asthma entwickelt. Dies liegt daran, dass bei einem Heuschnupfen die Nasenschleimhaut ständig gereizt ist. Man wird anfälliger für Infektionen. Auch können weitere Pollen oder Hausstaubmilben hinzukommen, auf die man allergisch reagiert.

### HEUSCHNUPFEN IMMER BEHANDELN

Zur Behandlung einer Pollenallergie stehen als systemisch wirksame Heuschnupfenmittel H1-Antihistaminika zur Selbstmedikation in der Apotheke bereit. Gut verträgliche Mittel sind Levocetirizin und Desloratadin. Die Einnahme in Tablettenform erfolgt einmal täglich.

Außerdem können die Symptome zusätzlich durch kortisonhaltige Nasensprays gelindert werden. Kortikoide hemmen das Entzündungsgeschehen. Die Dosierung ist vom Wirkstoff abhängig.

Lassen Sie sich bei Heuschnupfen am besten in der Apotheke beraten.

## Was unterscheidet Erkältung von Heuschnupfen?

### ERKÄLTUNG

- Beschwerden werden besser
- Bei Kälte und Nässe Verschlechterung
- Kaum oder wenig Niesen
- Dickflüssiges Nasensekret (schleimig, evtl. gelb-grün)
- Keine juckenden Augen
- Beschwerden beginnen schleichend
- Kein regelmäßiges Auftreten zu bestimmten Zeiträumen

### HEUSCHNUPFEN

- Beschwerden bleiben gleich
- Bei Kälte und Nässe vorübergehende Besserung
- Starke, häufige Niesanfalle
- Klares, flüssiges Nasensekret
- Juckende Augen
- Beschwerden treten plötzlich auf
- Jährlich wiederkehrende Beschwerden zu bestimmter Jahreszeit



# SCHULTER- SCHMERZEN NICHT IGNORIEREN

## WANN MAN DEN ARZT AUFSUCHEN SOLLTE

### VERENGUNG FÜHRT ZU IMPINGEMENT-SYNDROM

Sehr häufig beginnen Schulterschmerzen als Beschwerden unter dem Schulterdach, wenn der Raum hier verengt ist (sog. Impingement-Syndrom): Beim Anheben des Arms werden Teile der Sehnen sowie der Schleimbeutel eingeklemmt. Die Folge sind Schmerzen und manchmal auch Gelenkgeräusche bei Belastung. Oft sind Verschleiß, kalkhaltige Ablagerungen oder auch Knochenwucherungen – manchmal aufgrund anatomischer Abweichungen – die Ursache. Auch kann der Schleimbeutel sich entzünden. Bestimmte berufsbedingte Über-Kopf-Bewegungen oder Sportarten können ein Risiko darstellen.

Die konservative Therapie besteht hier aus Physiotherapie in Kombination mit kortisonhaltigen Medikamenten und entzündungshemmenden Schmerzmitteln.

### „FROZEN SHOULDER“ ENTWICKELT SICH LANGSAM

Eine weitere Schultererkrankung ist die sogenannte „Frozen Shoulder“, eine Schultersteife, die in drei Phasen verläuft: Nach mäßigen dumpfen Schmerzen kommt es nach Monaten zu einer Verstärkung, die auch nachts und in Ruhe auftreten. Danach lassen die Schmerzen wieder nach, aber die Beweglichkeit der Schulter ist stark eingeschränkt: Bewegungen nach oben oder hinten werden immer schwerer. Das Anziehen oder Autofahren ist kaum noch möglich und es kann bis zur völligen Unbeweglichkeit des Gelenks gehen. Diese Erkrankung heilt meist selbst wieder ab – allerdings sehr langsam über einen Zeitraum von ein bis zwei Jahren. Die Ursache ist eine Verklebung der Gelenkkapsel im Schulter-

hauptgelenk. Häufig tritt die Schultersteife auch nach Unfällen, einer OP, Impfungen oder bei Kalkablagerungen auf.

Die Behandlung beinhaltet ebenfalls eine medikamentöse Schmerzlinderung. Zusätzlich beginnt man nach anfänglich leichten Dehn- und Bewegungsübungen in der dritten Erkrankungsphase mit intensiveren Schulterübungen. In der Regel wird eine Operation nur in Erwägung gezogen, wenn sich die Beschwerden nach sechs bis neun Monaten nicht bessern.

### KRAFTTRAINING KANN BEI SCHULTERARTHROSE HELFEN

Bei einer Schulterarthrose kommt es zum fortschreitenden Verlust von Knorpelgewebe an Oberarmkopf und Gelenkpfanne. Durch die Abnutzung reiben Oberarmknochen und Schulterblattpfanne immer stärker aufeinander. Das Gelenk verändert sich und knöcherne Ablagerungen bilden sich an den Rändern. Schmerzen und Bewegungseinschränkungen sowie Entzündungen des Gewebes sind die Folge. Typisch sind stärkere Beschwerden am Morgen sowie knirschende Geräusche bei Schulterbewegungen über dem Kopf oder nach vorne. Auch hier besteht die Therapie aus Schmerzlinderung, zudem Wärme- oder Kältebehandlung und eventuell weiterer Behandlung, z. B. mit Hyaluronsäure. Auch die frühzeitige Physiotherapie mit Kraftaufbau und Bewegungsverbesserung sind Mittel der Wahl. Wenn die Beschwerden nicht besser werden, kommt eine Operation in Betracht. Hierbei können störende Gelenkteile oder Anlagerungen entfernt werden oder in schweren Fällen die Schulter durch ein künstliches Schultergelenk ersetzt werden.

### SCHULTERLUXATION IST EIN NOTFALL

Ein Notfall ist die sogenannten Schulterluxation (Ausrenkung der Schulter): Hier springt bei einer Überlastung der Oberarmkopf aus der Gelenkpfanne – oftmals aufgrund eines Unfalls, großer Krafteinwirkung oder Überdehnung im Rahmen bestimmter Sportarten. Das Gelenk sollte möglichst innerhalb von 30 Minuten wieder eingelenkt werden. Danach folgt eine Ruhephase mit anschließender Physiotherapie. Manchmal muss operiert werden. Generell gilt: Gehen Sie nicht nur bei akuten, sondern auch bei fortschreitend stärker werdenden Schulterschmerzen zum Arzt, damit entsprechend der Diagnose eine Behandlung eingeleitet werden kann.

### WANN BEI SCHULTER- BESCHWERDEN ZUM ARZT? WENN ...

Die Schulter gerötet, warm oder geschwollen ist.

Akut eine Schulterverletzung aufgrund von Unfall/Sport vorliegt.

Das Schultergelenk instabil erscheint.

Lähmungserscheinungen und Taubheitsgefühl auftreten.

Die Schmerzen stark sind und sich Bewegungen nicht mehr richtig ausführen lassen.

Die Schmerzen wiederkehren, beim Liegen auf der entsprechenden Seite auftreten oder nachts den Schlaf stören.

Lassen Sie sich am besten von einem Physiotherapeuten oder in Ihrem Fitnesscenter zu empfehlenswerten Schulterübungen beraten.

# Auszeiten bewusst planen

## Einfach mal die Gedanken schweifen lassen

*Wer kennt es nicht? Wir alle klagen über zu viel Stress, zu wenig Ruhe, zu viel „im Kopf“, Termindruck, und, und, und. Doch warum müssen wir eigentlich immer beschäftigt sein? Warum fällt uns das „Runterkommen“ und Abschalten so schwer?*

**WARUM SIND AUSZEITEN WICHTIG?** Wenn wir immer beschäftigt sind (vgl. 24/7, Wochenendarbeit etc.) oder uns sogar in der Freizeit mit Terminen und „Müssen“ eindecken, fehlt uns ein Rhythmus im Alltag. Das Gefühl für notwendige Ruhezeiten geht dadurch verloren. Doch diese Ruhepausen sind wichtig, um wieder neue Energie zu schöpfen und die „Batterien wieder aufzuladen“, damit wir körperlich und geistig gesund und leistungsfähig bleiben können.

**WAS BEDEUTET AUSZEIT?** Auszeiten sind Zeiten, in denen unser Gehirn sich nicht mit alltäglichen Pflichten oder geschäftlichem Ärger beschäftigt, d. h. Tagträume, Gedanken schweifen lassen, ganz bei sich sein, den Moment genießen etc. Jeder Mensch sollte seine Auszeit ganz individuell für sich gestalten. Für den einen ist es ein heißes Bad, der andere entspannt in der freien Natur beim Wandern. Auch Lesen, Puzzeln, Malen, Haustierpflege, Musikhören, Handarbeit, Heimwerken, sogar Fernsehen und ähnliches sind gute Auszeiten. Auch das Warten auf den Bus kann man als Auszeit gestalten: Einfach mehrmals tief ein- und ausatmen.

**WIE VIEL AUSZEIT IST ANGEMESSEN?** Sinnvoll sind durchschnittlich circa fünf bis sechs Stunden pro Tag (inkl. Wochenende) als Ruhezeit. Dabei sind uns manche Pausen oft gar nicht bewusst: Lernen Sie "Herumtrödeln" und Wartezeiten zu schätzen und nutzen Sie sie zum Still-Dasitzen, Durchatmen, Tagträumen. An besonders stressigen Tagen kann man sich selbst bewusst die Erlaubnis zum kurzen Ausruhen geben und diese kurze Auszeit wirken lassen, z. B. beim Blick aus dem Fenster.



Ihr Peter Dorfner  
Apotheker

# Stress wirksam vorbeugen und bewältigen

## Eigene Energie immer wieder aktiv auffüllen

*Bei Stress sind immer unser Körper, unsere Gedanken, unsere Gefühle und auch unser persönliches Verhalten beteiligt.*

### WIE KANN MAN BESSER MIT STRESS UMGEHEN?

1. Äußere Faktoren ändern (z. B. früher aufstehen, Aufgaben delegieren, Unterstützung suchen, Weiterbildung machen).
2. Die Situation anders bewerten (z. B. meine Ansprüche an mich selbst herabsetzen).
3. Meine Reaktion auf Stress ändern (z. B. für Ruhezeiten sorgen und positive Erlebnisse in den Alltag einbauen).

### WAS TUN BEI AKUTEM STRESS?

1. Bewegung hilft zum Stressabbau: Einmal in der Mittagspause um den Block laufen, Fahrrad fahren, Sport treiben etc.
2. Aufmerksamkeit auf die Atmung lenken: Mehrmals zwei Sekunden einatmen, zwei Sekunden Luft anhalten, vier Sekunden ausatmen.
3. Notfallregel beantworten: Wie würde ich diese Situation in 10 Tagen – in 10 Wochen – und in 10 Monaten beurteilen? Ist es dann noch genauso wichtig wie heute?



### WAS HILFT BEI CHRONISCHEM STRESS?

Stellen wir uns jeden Tag unsere innere Energie als ein Energiefass vor, das im Laufe des Tages immer mehr geleert wird.

*Fragen Sie sich mehrmals am Tag, wie viel Energie für den Tag gerade noch vorhanden ist. Je nachdem füllen Sie dann das Fass mit Beschäftigungen, die Spaß machen, wieder auf (z. B. Verabredungen, Sport, Film ansehen, Musik hören etc.).*

#### ● 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**  
Apotheker Peter Dorfner e.K.

#### ● 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, Di, Do, Fr 8:30 - 13:00 / 14:30 - 18:00 Uhr**  
**Mi 8:30 - 13:00 Uhr**  
**Sa 8:30 - 12:00 Uhr**

# Unsere Monatsangebote

gültig vom 01. - 31.03.2023



**SIE SPAREN 37%**<sup>2</sup>

**Cetirizin-ratiopharm®** bei Allergien  
Filmtabletten – 20 Stück

**5,49€** statt 8,76 € LVP<sup>1,3</sup>



**SIE SPAREN 40%**<sup>2</sup>

**FeniHydrocort 0,5%**  
Creme – 15 g

**5,49€** statt 9,19€ LVP<sup>1,3</sup>



**SIE SPAREN 33%**<sup>2</sup>

**FEMANNOSE® D-MANNOSE**  
Granulatbeutel – 14 Stück

**14,99€** statt 22,60€ UVP<sup>3,4</sup>



**SIE SPAREN 43%**<sup>2</sup>

**Voltaren Schmerzgel forte 23,3mg/g**  
Gel – 180 g

**18,99€** statt 33,37 € LVP<sup>1,3</sup>



**SIE SPAREN 24%**<sup>2</sup>

**Dr. Theiss Melatonin Einschlafspray**  
Spray – 30 ml

**7,49€** statt 9,95€ UVP<sup>3,4</sup>



**SIE SPAREN 37%**<sup>2</sup>

**Hyaluron-ratiopharm®**  
Augentropfen – 10 ml

**8,49€** statt 13,49 € UVP<sup>3,4</sup>



**SIE SPAREN 36%**<sup>2</sup>

**Loceryl® Nagellack gegen Nagelpilz**  
Nagellack – 3 ml

**22,99€** statt 35,97 € UVP<sup>3,4</sup>



**SIE SPAREN 32%**<sup>2</sup>

**Cetaphil®**  
Feuchtigkeitscreme – 456 ml

**18,99€** statt 27,95 € UVP<sup>3,4</sup>



**SIE SPAREN 38%**<sup>2</sup>

**Vividrin® Azelastin 0,5mg/ml**  
Augentropfen – 6 ml

**7,99€** statt 12,97 € LVP<sup>1,3</sup>

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 Vorrat der reicht, nur in haushaltsüblichen Mengen. Preise inkl. gesetzlicher MwSt. Irrtümer vorbehalten.

# BASENFASTEN MIT SCHÜSSLER-SALZEN IM FRÜHJAHR

KURS

Im folgenden die Termine für den  
Vormittags- und Abendkurs im März:

EINFÜHRUNG Mi, 08.03.2023

WEITERE TERMINE:

Mo 13.03.2023

Di 14.03.2023

Do 16.03.2023

jeweils 10.00 Uhr für den Vormittagskurs  
und 19.00 Uhr für den Abendkurs

Zudem findet ein weiterer Abendkurs statt:

EINFÜHRUNG Mi, 15.03.2023

WEITERE TERMINE:

Mo 20.03.2023

Di 21.03.2023

Do 23.03.2023

jeweils um 19:00 Uhr

**Voraussetzung**

Teilnahme an der Einführstunde

**Dauer**

4x60 Minuten

**Anmeldung unter**

Telefon 09497-6454 oder Mobil 0151-54178043

In der Naturheilpraxis Klara Dopfer, 2. Stock,  
im Haus der Marien-Apotheke Seubersdorf

## Unsere Prämien MÄRZ

FACKELMANN  
Reinigungsschaber



7  
Taler

KELA Zahnpfutzbecher



14  
Taler

VOSSEN Handtuch



21  
Taler

VERICO Wiederaufladbare  
Batterien AAA 4-er Set



38  
Taler

BEURER Massageball



42  
Taler

MEPAL Thermobecher



45  
Taler

VICTORINOX  
Taschenmesser



55  
Taler

PRORELAX  
Maniküre-/Pediküre-Set



105  
Taler

prorelax®