

1. November 2017

RATGEBER

aus Ihrer Apotheke

Das Gedächtnis trainieren
Geistig fit im
hohen Alter

10% Rabatt

auf einen Artikel Ihrer Wahl
gültig vom 1. bis 15.11.2017.

Ausgenommen verschreibungspflichtige Medikamente und Rezeptgebühren,
nicht kombinierbar mit anderen Aktionen und Angeboten.
Nur gegen Vorlage des Coupons.

10% Rabatt

auf einen Artikel Ihrer Wahl
gültig vom 16. bis 30.11.2017.

Ausgenommen verschreibungspflichtige Medikamente und Rezeptgebühren,
nicht kombinierbar mit anderen Aktionen und Angeboten.
Nur gegen Vorlage des Coupons.

Official Partner



TÜV
PROFI
CERT



Ursula Apotheke

Inh.: Wolfgang Häntschel e.Km.

Kölner Straße 3a
53840 Troisdorf

Tel. : 02241 / 99 99 80

Fax. : 02241 / 99 99 899

www.ursula-apotheke-troisdorf.de

team@ursula-apotheke-troisdorf.de



Apotheke am oberen Stadttor

Kölner Straße 62a - 53840 Troisdorf
Tel.: 0 22 41 / 99 52 90 - Fax: 99 52 919
www.linda-apotheke-am-oberen-stadttor.de

BEACHTEN SIE UNSERE ANGEBOTE AUF DER RÜCKSEITE!



Liebe Kundinnen
und Kunden,

Altern ist ein ganz normaler Prozess. Er lässt sich nicht aufhalten - aber verzögern: Wer frühzeitig etwas für seine grauen Zellen tut, kann Gedächtnislücken und Konzentrationsschwächen vermeiden. Wenn die Hirnleistung mit zunehmendem Alter nachlässt, liegt das meistens daran, dass Verbindungen zwischen den grauen Zellen abbrechen und es an wichtigen Botenstoffen mangelt. Durch gezielte Gegenmaßnahmen lässt sich diese Entwicklung aufhalten.

Geistige Spannkraft fällt nicht vom Himmel. Dafür müssen Sie etwas tun und, zwar so früh wie möglich. Viele der Betroffenen spüren die beginnende Veränderung schon in den letzten Berufsjahren:

- Sie brauchen länger, um sich Neues anzueignen - jüngere Kollegen sind fitter.
- Die geistige Belastbarkeit und Reaktionsschnelle nimmt ab, zum Beispiel im Umgang mit modernen Geräten wie Handy und Computer.
- Immer öfter vergessen Sie etwas.
- Das Konzentrationsvermögen lässt nach.
- Die Aufnahmefähigkeit geht zurück.

Um ihre volle Leistungskraft möglichst lange zu erhalten, brauchen die grauen Zellen regelmäßig Training. Lernen Sie deshalb lebenslang, auch nach der Pensionierung. Und bleiben Sie neugierig, pflegen Sie Hobbys und soziale Kontakte. Mitten im Leben profitieren Sie von Anregungen und Unternehmungen; Gespräche und Geselligkeit schmieren die Nervenbahnen im Gehirn. Durchbrechen Sie immer wieder die Routine und wandeln Sie gewohnte Tagesabläufe ab. Lesen oder spielen Sie am Abend statt fernzusehen. Denksport schult Geist und Gedächtnis. Lösen Sie Rätsel, spielen Sie Schach oder Gesellschaftsspiele. Auch durch das Erlernen einer Fremdsprache trainieren Sie Ihr Erinnerungsvermögen. Ausgedehnte Spaziergänge und Ausdauersportarten wie Rad fahren, Walking oder Jogging verbessern die Sauerstoffversorgung des Gehirns.

Was Sie noch tun können, um Ihr Gehirn in Schwung zu halten, darüber beraten wir Sie gern ein unserer Apotheke. Sprechen Sie uns einfach an.

Bleiben Sie gesund, wünscht Ihnen

W. Häntchel

Unser Angebot im November:

Gingium® intens 120*

120 Filmtabletten
statt nur 89,99 Euro
jetzt nur

44,99 €



Anwendungsgebiet(e): Bei Gedächtnisstörungen, Schwindel, Ohrensausen und depressiver Verstimmung.
Wirkstoff(e): Trockenextrakt aus Ginkgo-biloba-Blättern.

***Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

Für rezeptpflichtige Arzneimittel gilt die gesetzliche Preisbindung. Preisänderungen vorbehalten. Arzneimittelmissbrauch führt zu Gesundheitsschäden, Arzneimittel müssen daher unbedingt in der therapeutischen Dosierung angewandt werden! Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung! Diese Aktionspreise und Gutscheine sind nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. **Alle Angebote sind gültig bis 30. November 2017 und solange der Vorrat reicht!**

Impressum

Verantwortlich für die Inhalte der individuell gestalteten Umschlagseiten ist die verteilende Apotheke.

Ratgeber aus Ihrer Apotheke
Herausgeber und Verlag:
Geb. Storc GmbH & Co. oHG
Duisburger Straße 375
46049 Oberhausen
Telefon 02 08 / 8 48 02 67
ISSN 1438-2865
E-Mail: leserkontakt@storcverlag.de
Internet: www.storcverlag.de

Verlagsleitung Jürgen Völkel
Stellvertreter Björn Belloff
Chefredaktion Apotheker Wilhelm Gössling
Redaktion Medienbüro Kniebes-Lentze, Köln:
Petra Kniebes, Ulrike Lentze, Andreas Geschuhn
Redaktionsbeirat
Apothekerin Elisabeth Buchtala,
Prof. Dr. rer. nat. Claus M. Passreiter
Produktionsleitung Michael Kleine-Borgmann

Bildredaktion Stephan Höpfer
Layout André Bachmann, Alexander Wollner
Anzeigenleitung
Birgit Völkel, Telefon 02 08 / 8 48 02 24
Gültige Anzeigenpreisliste: Nr. 61 vom 1.1.2017
Anzeigenmarketing B & R MedienService
GmbH, Zeithstraße 30-38, 53721 Siegburg,
Tel. 0 22 41 / 17 740, Fax 0 22 41 / 17 74 20

Druck TSB Tiefdruck Schwann-Bagel
GmbH & Co. KG, Grunewaldstraße 59,
41066 Mönchengladbach
Bezug Nur über Apotheken, regelmäßiger
Direktversand oder Lieferung einzelner
Ausgaben durch den Verlag nicht
möglich. Die Verantwortung für
individuelle Werbefaufdrucke trägt die
verteilende Apotheke. Für unverlangte
Einsendungen keine Gewähr!



Keine Chance für Erkältungsviren

algovir® Erkältungsspray

20 ml
jetzt nur

10,95 €



TOP

Anwendungsgebiet(e): Virale Erkältungskrankheiten ursächlich behandeln. Rechtzeitig angewendet kann algovir® den Ausbruch der Erkältung verhindern oder die Erkältungszeit um bis zu 3 Tage verkürzen. Zudem werden die Erkältungssymptome gemildert und das Rückfallrisiko wird reduziert. Grundpreis: 54,75 Euro/100 ml.

In diesem Herbst wollen Sie lästigen Erkältungen ein Schnippchen schlagen? Wir haben Tipps, die diesen Plan aufgehen lassen.

Der Kollege gegenüber hustet und schnieft, die Nachbarin am Schreibtisch fühlt sich auch schon ganz schlapp. Da wird der Sicherheitsabstand automatisch größer. Tatsächlich können Erkältungsviren beim Niesen meterweit fliegen und so einen Mitmenschen nach dem anderen anstecken. Stundenlang überleben sie auf Möbeln, Türklinken oder Tastaturen. Einmal angefasst und mitgenommen, gelangen die Erreger durchs Augenwischen, An-die-Nase-Fassen oder auch über den Mund schnell auf die eigenen Schleimhäute – und schon hat die Erkältung wieder jemanden erwischt. „Abstand halten, regelmäßig Hände waschen und die eigene Abwehr stärken. Das zusammen ist die beste Strategie, um sich Erkältungen vom Leib zu halten“, sagt Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband.

Abstand, bitte!

Halten Sie von niesenden und hustenden Zeitgenossen einen Sicherheitsabstand von mindestens einen Meter ein. Besser noch: Wenden Sie sich von hustenden oder niesenden Personen kurz ab. Auch beim Sprechen ist „auf Distanz gehen“ Pflicht. Auf Umarmungen und Händeschütteln sollte man besser gleich verzichten.

Besonders wichtig ist in Erkältungszeiten eine gute Handhygiene. Tipp: Waschen Sie sich regelmäßig mit pH-neutraler Seife die Hände, nach jedem Toilettengang, vor jeder Mahlzeit, beim Nachhausekommen, nach jedem Körperkontakt mit Erkrankten, nach Fahrten in öffentlichen Verkehrsmitteln – und ruhig auch mal zwischendurch. 20 Sekunden gelten als ausreichend. Im Büro und zu Hause außerdem wichtig: Regelmäßig durchlüften, um Viren heraus und frische Luft herein zu lassen.

Aufs Händeschütteln sollten Erkältete besser verzichten.



Erkältet? Das hilft!

- abschwellende Nasensprays
- Lutschtabletten, die die Schleimhäute feucht halten, z.B. mit Isländisch Moos
- Hustenlöser, z. B. mit Ambroxol oder pflanzlichen Extrakten
- pflanzliche Schleimlöser mit ätherischen Ölen
- Erkältungs- und Hustentees
- Arzneimittel gegen Fieber und Schmerzen, z.B. mit Ibuprofen oder Paracetamol

Ihr Apotheker berät Sie gerne!

Abwehr in Topform

Je fitter das Immunsystem ist, desto mehr hat der Körper Erkältungsviren entgegenzusetzen. Gerade im Winter sollten Sie deshalb viel Frischluft tanken. Zudem braucht der Körper reichlich Bewegung, eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung und viel Flüssigkeit. Auch regelmäßige Saunagänge und Wechsel duschen stärken das Immunsystem.

Wenn es Sie trotz aller Vorsichtsmaßnahmen in der Winterzeit erwischt, sind Sie keine Ausnahme: Bis zu drei Mal im Jahr bekommen Erwachsene durchschnittlich eine Erkältung, Kinder noch viel häufiger. „Sind Sie selbst betroffen, können Sie jetzt dafür sorgen, möglichst wenig andere anzustecken“, sagt Eymers. Richtiges Niesen und Naseputzen gehören dazu: Keinesfalls sollte man in die Hand niesen. Besser: In die Ellenbeuge niesen und sich dabei von Mitmenschen abwenden. Nach dem Schnäuzen das Taschentuch bitte sofort entsorgen. Und natürlich sollte sich auch der Erkältete häufig die Hände waschen, um Erreger wegzuspülen. ■

Unsere Angebote im November

HYLO-COMOD® Augentropfen*

10 ml
statt bisher 14,95 Euro
jetzt nur

11,20 €

**25%
Rabatt**



Anwendungsgebiet(e): Zur Befeuchtung der Augenoberfläche.
Wirkstoff(e): Hyaluronsäure, Natriumsalz. Grundpreis: 112,10 Euro/100 ml.

LA ROCHE-POSAY TOLERIANE

40 ml
statt bisher 16,50 Euro
jetzt nur

12,85 €

**22%
Rabatt**



Anwendungsgebiet(e): Beruhigende Pflege für überempfindliche, leicht reizbare Haut. Grundpreis: 32,13 Euro/100 ml.

***Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

Für rezeptpflichtige Arzneimittel gilt die gesetzliche Preisbindung. Preisänderungen vorbehalten. Arzneimittelmisbrauch führt zu Gesundheitsschäden, Arzneimittel müssen daher unbedingt in der therapeutischen Dosierung angewandt werden! Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung! Diese Aktionspreise und Gutscheine sind nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Alle Angebote sind gültig bis 30. November 2017 und solange der Vorrat reicht! Foto: © Stuart Monk – Fotolia.com



Unsere Apotheken – App! Wir sind unter der App „meine Stammapotheke“ für Sie verfügbar. So haben Sie unsere Apotheken immer griffbereit auf Ihrem Smartphone.

Unsere Apotheken
jetzt auf dem iPhone!
Gleich herunterladen

