

# Apotheke *Marbaise* GERSFELD **GLANZLICHT**

Angebote & Magazin für Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden

## LIEFERSERVICE

Kostenloser Lieferservice im  
Umkreis von 20 km oder Versand  
per Post bundesweit.

Wir haben über 11.000 Artikel ständig  
für Sie auf Lager, davon über 6.000  
rezeptpflichtige Arzneimittel.

## ÖFFNUNGSZEITEN

Mo., Do. 8 – 19.30 Uhr

Di., Mi., Fr. 8 – 18.30 Uhr

Sa. 8 – 13 Uhr

## ANGEBOTE

Mit unseren  
Angeboten  
sparen  
Sie bis zu:

# 60%<sup>\*\*</sup>

\*\* Nur für freiverkäufliche Arzneimittel.

**Johanniskraut – pflanzliche Hilfe bei Depressionen**

**Hautpflegetipps für Diabetiker**

Avène

Dr.Hauschka  
Kosmetik

L'OCCITANE  
EN PROVENCE

LA ROCHE-POSAY  
dermatologie

PRIMAVERA®

Eucerin®



medipharma  
cosmetics

WELEDA

Marbaise Cosmetics

VICHY  
LABORATOIRES



# Marbaise

## APOTHEKE GERSFELD



Liebe Kundinnen und Kunden,

der Frühling hält langsam Einzug und wir können schon die ersten warmen Sonnentage genießen. Seien Sie trotzdem vorsichtig und packen Sie sich weiter schön warm ein. Gerade in dieser Übergangszeit wird unser Immunsystem durch den Wechsel der Temperaturen nochmal auf die Probe gestellt. Unterstützen Sie Ihren Körper mit der richtigen Dosis an Vitaminen, damit die Grippewelle Ihnen nichts anhaben kann.

Für viele sind nach den dunklen Wintermonaten auch Stimmungsschwankungen an der Tagesordnung. Im aktuellen **GLANZLICHT** beschäftigen wir uns deshalb mit dem Thema „**Johanniskraut**“, einem wunderbaren pflanzlichen Helfer gegen depressive Verstimmungen, der oft unterschätzt wird.

Gegen die berühmte Frühjahrsmüdigkeit und Erschöpfung haben wir eine weiteren starken pflanzlichen Helfer für Sie im Angebot, die Ginsengwurzel.

Zudem präsentieren wir Ihnen **Hautpflegetipps bei Diabetes**.

Wie immer haben wir natürlich für Sie jede Menge tolle Aktionen und unschlagbare Angebote.

Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit.

Herzlichst

Ihr Marcel Marbaise

## Wir bieten selbstverständlich auch eine PREISGARANTIE

Falls Sie im Angebotszeitraum unseres Flyers einen Artikel aus unserem Flyer in einer anderen Apotheke günstiger bekommen sollten, können Sie diesen Artikel bei uns (gegen Vorlage des Kassensbons) zum gleichen Preis erwerben.

**Alle Angebote gültig bis 29.04.2017**

# Shirleys kleine Weisheiten

Hallo liebe Leserinnen und Leser,

ich bin's – Eure süße braune Labrador-Shirley.

Und ehrlich, auch ich bin froh, dass es endlich wieder länger hell ist. Der Winter mit seinem Schnee ist ja wirklich super, aber auch immer so dunkel. Manchmal bin ich dann nicht so gut drauf, weil ich dann denke, dass ich den ganzen Tag verschlafe und es nicht genug Action für mich gibt.

Aber ihr wisst ja, es ist wichtig, immer positiv zu bleiben. Deswegen betrachte ich ab jetzt das Leckerchenpöttchen als halb voll und nicht als halb leer.

Und die Übergangszeit bis zum Sommer, wenn ich wieder vom Balkon aus alles im Blick habe, ist ja auch nicht soooo schlecht. Das liegt aber auch daran, dass Frauchen und Herrchen Geburtstag haben. Nicht, dass ich wüsste, was ein Geburtstag ist. Muss ich auch nicht. Aber ich weiß, dass da immer Besuch kommt, der mich streichelt, und dass es lecker Essen gibt. Und ganz ehrlich: es ist viel einfacher das Herz eines Besuchers zu erweichen, als das von meinem Rudel. Das Frauchen sagt immer, dass mein zuckersüßer Hundeblick bei ihr nach acht Jahren nicht mehr ziehen würde und wir auf mein Gewicht achten müssen. Wegen der Gelenke. Echt jetzt? Da seht ihr es, auch wir Labradore haben mit nachlassender Attraktivität zu kämpfen.

Aber der Besuch, der ist noch nicht abgehärtet gegen meine leicht gerunzelte Stirn und meinen besten „Ich-verhungere-gleich-hier-und-jetzt-vor-deinen-Augen-Blick“. Das Problem ist nur, dass die noch nicht wissen, was ich gerne esse. Dann geben die mir doch glatt Brot. Einfach so. Ohne was drauf. Keine Butter, keine Wurst, keinen Käse! Nix! Und wie willst Du denen das als Hund klar machen, wenn Du nicht sprechen kannst und der Besuch ja nicht am nächsten Tag das Zeug unter dem Tisch findet, sondern das Frauchen?

An dem Problem arbeite ich noch.

Aber viel schlimmer ist, dass die meisten mich ganz toll begrüßen und dann aber nur mit Frauchen und Herrchen und den anderen Menschen sprechen. Man könnte meinen, es wäre immer nur deren Party. Bisher habe ich dann immer geschmolzt oder bin schlafen gegangen. Hat aber auch nix gebracht.

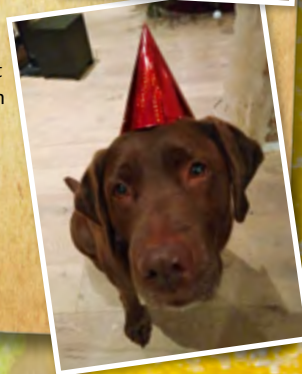
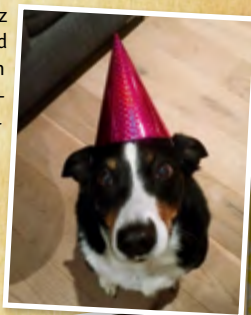
Ab jetzt versuche ich aber eine andere Strategie. Meine Hundekumpeline Lorelai und ich haben nämlich etwas Neues ausgeheckt. Wir bringen uns in Zukunft in die Partys voll ein! So, da schaut ihr aber! Und wir sind voll die Partymäuse! Schaut mal rechts! Das sieht cool aus oder? Und so über- sieht uns keiner!

Wäre doch gelacht, wenn wir den Besuch nicht zu Gunsten von mehr Leckerchen beeinflussen könnten!

Bis bald! Mit wedelnden Grüßen,

Eure

Shirley



# Meine Rätselecke

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Rätseln und freuen uns auf Ihre zahlreiche Teilnahme. Aus allen Teilnehmern wird der Gewinner des folgenden Preises gezogen:

**1x Einkaufsgutschein im Wert von 50,00 €**

Bitte senden Sie das Lösungswort per E-Mail an:

**gewinnspiel@marbaise.de** oder tragen es in die Lösungskarte, die in der Apotheke ausliegt, ein und geben die Karte in der Apotheke ab oder senden Sie diese an unsere Postadresse.

**Einsendeschluss ist der 29.04.2017. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.**

von der Zeit an	Lied-vortrag	Mensch i. d. Zwan-zigern (Mz.)	Halbton unter F	österr.: leicht krank	fast	Urkun-den-samm-lung
11				1	viel Feind, viel ...	2
Geburts-mal	Windstoß	poet. Name des Löwen				Druckauf- lösung (Abk.)
6		7	Kranken-pfleger (Kw.)	4	Kfz.-Z.: Nord-hausen	
Teil des kath. Stunden-gebets			5	Kurzhaals-giraffe		10
nicht krank	9				Aids-erreg-er (Abk.)	3

1	2	3	4
---	---	---	---

5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	----	----



# Fit & Aktiv ANGEBOTE

## Diclo-ratiopharm® Schmerzgel\* 100 g

Schmerzstillende, entzündungshemmendes und kühlendes Gel  
statt 10,98 €\*\*



nur  
**4,99 €**

100 g = 4,99 €

Sie sparen  
**54%**

### Anwendungsgebiet:

Zur äußerlichen symptomatischen Behandlung von Schmerzen, Entzündungen und Schwellungen bei: rheumatischen Erkrankungen der Weichteile (Sehnen- und Sehnenhautentzündungen, Schleimbeutelentzündungen, Schulter-Arm-Syndrom, Entzündungen im Muskel- und Kapselbereich), degenerativen Erkrankungen der Extremitätengelenke und im Bereich der Wirbelsäule, Sport- und Unfallverletzungen (Verstauchungen, Prellungen, Zerrungen).

## Chlorhexamed® FORTE alkohol-frei 0,2 % Lösung\* 200 ml

Antiseptische Lösung bei Entzündungen im Mundbereich  
statt 10,36 €\*\*



nur  
**5,99 €**

100 ml = 3,00 €

Sie sparen  
**42%**

### Anwendungsgebiet:

Zur vorübergehenden Keimzahlverminderung im Mundraum. Zur Unterstützung der Heilungsphasen nach parodontalchirurgischen Eingriffen durch Hemmung der Plaque-Bildung. Zur vorübergehenden unterstützenden Behandlung bei bakteriell bedingten Zahnfleischblutungen (Gingivitis). Bei eingeschränkter Mundhygienefähigkeit.

## FORMIGRAN® Filmtabletten\* 2 Stk.

Zur Behandlung von Migräne  
statt 10,61 €\*\*



nur  
**5,99 €**

Sie sparen  
**43%**

### Anwendungsgebiet:

Akute Behandlung der Kopfschmerzphasen von Migräneanfällen mit und ohne Aura.

## Lopedium® akut Hartkapseln\* 10 Stk.

Bei akutem Durchfall  
statt 4,53 €\*\*



nur  
**1,81 €**

Sie sparen  
**60%**

### Anwendungsgebiet:

Zur symptomatischen Behandlung von akuten Diarrhöen für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren, sofern keine kausale Therapie zur Verfügung steht.

## Esberitox® COMPACT Tabletten\* 20 Stk.

Pflanzliches Arzneimittel bei Erkältungskrankheiten  
statt 9,97 €\*\*



nur  
**5,99 €**

Sie sparen  
**39%**

### Anwendungsgebiet:

Zur unterstützenden Therapie viraler Erkältungskrankheiten.

## Thomapyrin® CLASSIC Schmerztabletten\* 20 Stk.

Bei akuten leichten und mäßig starken Schmerzen  
statt 6,97 €\*\*



nur  
**3,89 €**

Sie sparen  
**44%**

### Anwendungsgebiet:

Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren: Akute leichte bis mäßig starke Schmerzen.

## ASS 100 - 1A Pharma® TAH Tabletten\* 100 Stk.

Zur Hemmung des Zusammenklumpens der Blutplättchen  
statt 3,20 €\*\*



nur  
**1,69 €**

Sie sparen  
**47%**

### Anwendungsgebiet:

1. Instabile Angina pectoris - als Teil der Standardtherapie. 2. Akuter Myokardinfarkt - als Teil der Standardtherapie. 3. Reinfarktprophylaxe 4. Nach arteriellen gefäßchirurgischen oder interventionellen Eingriffen (z. B. nach ACVB, bei PTCA) 5. Vorbeugung von transitorischen ischämischen Attacken (TIA) und Hirninfarkten, nachdem Vorläuferstadien aufgetreten sind.

## NASENSPRAY\* AL 0,1 % 10 ml

Zur Behandlung von Schnupfen  
statt 2,38 €\*\*



nur  
**1,29 €**

Sie sparen  
**45%**

### Anwendungsgebiet:

1. Zur Abschwellung der Nasenschleimhaut bei Schnupfen, anfallsweise auftretendem Fließschnupfen (Rhinitis vasomotorica), allergischem Schnupfen (Rhinitis allergica). 2. Zur Erleichterung des Sekretabflusses bei Entzündung der Nasennebenhöhlen sowie bei Katarrh des Tubenmittelohrs in Verbindung mit Schnupfen.

## Hyaluron-ratiopharm® Augentropfen 10 ml

Zur Befeuchtung der Augenoberfläche  
statt 12,95 €\*\*



nur  
**6,99 €**

Sie sparen  
**46%**

### Anwendungsgebiet:

Zur Befeuchtung der Augenoberfläche bei Benetzungstörungen (wie z. B. trockene, gereizte oder brennende Augen) und zur Linderung und Behandlung von Reizungen durch äußere Einflüsse wie z. B. trockene bzw. klimatisierte Umgebung, Rauch, Staub, Pollen.

## FRONTLINE® Spot On K Lösung\* 1 für Katzen 3 Stk.

Gegen Flöhe, Zecken und Haarlinge bei Katzen  
statt 22,17 €\*\*



nur  
**12,99 €**

Sie sparen  
**41%**

### Anwendungsgebiet:

Zur Behandlung von Katzen gegen Floh-, Zecken- und Haarlingsbefall. 1. Abtötung von Flöhen (Ctenocephalides spp.). Die insektizide Wirksubstanz gegen adulte Flöhe bleibt 4 Wochen lang erhalten. 2. Abtötung von Zecken (Ixodes ricinus, Dermacentor variabilis, Rhipicephalus sanguineus). Die akarizide Wirksubstanz gegen Zecken hält bis zu 2 Wochen an. 3. Abtötung von Haarlingen (Felicola subrostratus). 4. Zur Behandlung und Kontrolle der Flohstichallergie (Flohallergiedermatitis = FAD).

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

## GrippHEXAL® 500 mg/30 mg Granulat\* 20 Stk.

Bei Schnupfen, Fieber und erkältungsbedingten Schmerzen  
statt 12,95 €\*\*



nur  
**5,18 €**

Sie sparen  
**60%**

### Anwendungsgebiet:

Zur symptomatischen Behandlung der Nasenschleimhautschwellung bei Schnupfen mit erkältungsbedingten Schmerzen und Fieber.

## Mucosolvan Retardkapseln\* 75 mg 10 Stk.

Zur Schleimlösung bei Atemwegserkrankungen  
statt 7,97 €\*\*



nur  
**4,79 €**

Sie sparen  
**39%**

### Anwendungsgebiet:

Sekretolytische Therapie bei akuten und chronischen bronchopulmonalen Erkrankungen, die mit einer Störung von Schleimbildung und -transport einhergehen.

\*Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. \*\*Eigener ehemaliger Verkaufspreis. Änderungen behalten wir uns vor. Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Nur solange der Vorrat reicht. Angebote gültig vom 04.03. bis 29.04.2017.

**Ihr nächstes GLANZLICHT erscheint am 29.04.2017**

# Hautpflegetipps für Diabetiker

**Menschen mit der Zuckerkrankheit haben oft eine trockene Haut, die anfällig für Verletzungen ist.**



Eine trockene, juckende Haut ist manchmal das erste Zeichen eines beginnenden Diabetes. Der Körper versucht, überschüssigen Zucker über den Urin auszuscheiden. Dabei verliert er Wasser, die Haut trocknet aus. Nach langjährigem Diabetes ist die Haut bei vielen Menschen trocken und empfindlich. Zudem ist die Haut infolge der Zuckerkrankheit anfälliger für Infektionen. Gefährdet sind vor allem die Füße. Hier kann das diabetische Fuß-Syndrom auftreten.

**Vermutlich spielen eine Reihe von Gründen eine Rolle, warum Menschen mit Diabetes anfälliger für Hautprobleme sind:**

- Die Schweiß- und Talgdrüsen arbeiten oft nicht mehr richtig, weil die Nerven, die sie steuern, infolge der erhöhten Zuckerwerte geschädigt sind
- Die Hautdurchblutung kann vermindert sein, weil die Blutgefäße verengt sind
- Die Ausreifung der Hornzellen der Oberhaut ist beeinträchtigt (eine Folge des Insulinmangels, denn das blutzuckersenkende Hormon wirkt auch als Wachstumsfaktor)
- Die Abwehrkräfte der Haut sind bei Diabetes oft herabgesetzt

Gute Zuckerwerte sind die beste Vorsorge vor Hautproblemen bei Diabetes. Außerdem sollten Betroffene ihre Haut sorgfältig pflegen.

**Duschen:** Duschen Sie am besten nur kurz und lauwarm. Verwenden Sie statt Seife milde Reinigungsmittel, die auf den pH-Wert der Haut abgestimmt sind und rückfettende Substanzen oder Feuchthaltefaktoren wie Harnstoff (Urea) enthalten.

**Abtrocknen:** Sanft, aber gründlich abtrocknen. Vor allem dort, wo Haut an Haut liegt, also in den Zehenzwischenräumen, unter den Brüsten, in den Ellenbeugen. Wärme und Feuchtigkeit bieten sonst Keimen ideale Nistplätze.

**Eincremen:** Nach dem Duschen mit feuchtigkeitsspendender Creme, Lotion, Cremeschaum oder Balsam eincremen. Besonders geeignet sind Produkte, die beispielsweise Urea, reizlinderndes Dexpanthenol, Vitamin E, Jojoba- oder Nachtkerzenöl, Glycerin und Milchsäure enthalten. Auf reine Fettpräparate wie Vaseline sollten Sie verzichten.

**Hände:** Cremen Sie Ihre Hände nach jedem Waschen mit einem auf den pH-Wert abgestimmten Produkt ein, das pflegende, rückfettende Substanzen enthält. Spezielle Handcremes, die beispielsweise Urea und Glycerin enthalten, pflegen und glätten auch sehr trockene und strapazierte Hände und ziehen trotzdem schnell ein.

**Fußwäsche – Täglich, aber nicht zu heiß:** Fußbäder sollten höchstens fünf Minuten dauern, höchstens 35 Grad heiß sein (am besten mit einem Badethermometer kontrollieren) und keine parfümierten oder desodorierenden Zusätze enthalten. Die Zehenzwischenräume müssen besonders gut abgetrocknet werden. Kosmetiktücher saugen Feuchtigkeit auf, die nach dem Abtrocknen übrig geblieben ist. Anschließend die Füße mit Creme, Cremeschaum oder harnstoffhaltiger Lotion eincremen.

**Hautpflege im Sommer:** Wer zu trockener Haut neigt, sollte seine Hülle in den heißen Monaten besonders sorgfältig schützen, um Feuchtigkeits- und Fettverluste auszugleichen. Beim Sonnenbaden gilt die Regel: Mit Sonnenschutz-Cremes und Sprays nicht geizen und etwa eine halbe Stunde auftragen, bevor Sie sich aus dem Haus begeben. Bei der Auswahl eines Sonnenschutzmittels mit ausreichendem Schutzfaktor kann Sie ein Apotheker beraten. Zum Abkühlen im Sommer am besten kurz lauwarm abduschen und danach wie oben beschrieben mit feuchtigkeitsspendenden Lotionen eincremen. Da Menschen mit Diabetes anfälliger für Fuß- und Nagelpilz sind, sollten sie in Schwimmbädern, in Saunen und in anderen Einrichtungen, in denen viele barfuß unterwegs sind, immer Badeschuhe tragen. Wer bereits Nervenschädigungen an den Füßen besitzt, sollte auf Barfußlaufen allgemein verzichten.

**Hautpflege im Winter:** Auch die Kälte im Winter setzt der Haut zu. Das Gleiche gilt für trockene Heizungsluft in Räumen. Gut sind jetzt Cremes mit einem erhöhten Fettanteil, die gleichzeitig Feuchthaltefaktoren wie Hyaluronsäure enthalten. Kälteschutzsalben mit Bienenwachs können gegen die Kälte schützen. Vor allem bei Wintersport wie Skifahren ist zudem ein UV-Schutz unverzichtbar. Räume mehrmals täglich stoßlüften.

## Mein Horoskop

FÜR MÄRZ UND APRIL 2017

### FISCHE (20.02.–20.03.)

Stellen Sie Ihren momentanen Drang, überall die Hauptrolle zu spielen, etwas zurück, dürfen Sie Erfüllung in Ihren Beziehungen finden. Und wenn Sie Geduld und Zielstrebigkeit bewahren, werden Sie Ihre berufliche Position sogar noch ausbauen.

### WIDDER (21.03.–20.04.)

Eine energiegeladene Zeit, in der Sie mehr aus sich herausgehen, Neues ausprobieren und andere beeindruckten. Je kompromissloser Sie sich aber durchsetzen, desto eher werden andere sich von Ihnen abwenden und Ihnen die Unterstützung versagen.

### STIER (21.04.–20.05.)

Gibt es zwischen Ihnen und Ihrem Partner etwas zu klären, wird dies jetzt Thema sein. Sie werden Ihre Forderungen neu aufeinander abstimmen müssen. Da Ihre Kompromissbereitschaft groß ist, braucht es aber nicht zu langen Diskussionen zu kommen.

### ZWILLINGE (21.05.–21.06.)

Trägt man ein neues Angebot an Sie heran, überprüfen Sie besser alle Punkte, denen Sie intuitiv misstrauen. Zum Monatswechsel fühlen Sie sich schneller müde und erschöpft als sonst. Achten Sie darauf, sich nicht übermäßig zu verausgaben.

### KREBS (22.06.–22.07.)

Nehmen Sie auch einmal Abstand von den Dingen, mit denen Sie sich so intensiv beschäftigen. Bevor Sie weitere Schritte in die Wege leiten, müssen Sie klären, welche Ihrer Ideale und Träume es wert sind, dass Sie sich langfristig für sie einsetzen.

### LÖWE (23.07.–23.08.)

Falls Partner und Freunde Ihr Vorgehen in Frage stellen, brauchen Sie eine Auseinandersetzung nicht zu scheuen. Da Ihre Energiereserven jetzt nicht gerade unbegrenzt sind, sollten Erholung und Freizeit jetzt nicht zu kurz kommen.

### JUNGFRAU (24.08.–23.09.)

Eine hervorragende Zeit, um auf Veranstaltungen zu gehen und etwas außerhalb der Routine zu unternehmen. Diese Wochen sind auch geeignet, etwas mit anderen zu klären und praktische Angelegenheiten abzuschließen. Nur für berufliche Neuanfänge ist es noch zu früh.

### WAAGE (24.09.–23.10.)

Alle scheinen besser zu wissen, was gut und richtig für Sie ist. Behalten Sie Ihre Kommentare lieber für sich und machen Sie einfach weiter wie bisher. Bewahren Sie vor allem geschäftlich einen kühlen Kopf und lassen Sie sich nicht blenden.

### SKORPION (24.10.–22.11.)

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit besser nur auf ein Vorhaben zur Zeit, damit Sie Ihr Ziel nicht aus den Augen verlieren. Steht Ihnen jetzt der Sinn nach den schönen Dingen des Lebens, besteht die Gefahr, dass Sie zu viel Geld spontan ausgeben.

### SCHÜTZE (23.11.–21.12.)

Sie sind gut damit beraten, einfach die Ruhe zu bewahren, wenn andere Sie kritisieren. Das wird weiteren Spannungen entgegenwirken. In Angelegenheiten, die seit einigen Wochen ungeklärt sind, sollten Sie aber noch nicht nachgeben.

### STEINBOCK (22.12.–20.01.)

Ihre Aufgaben kosten Sie reichlich Nerven und fordern Ihre ganze Aufmerksamkeit. Ein bisschen mehr Abstand von Ihren Angelegenheiten würde die Dinge sehr erleichtern. Für großartige neue Projekte sollten Sie sich vorerst noch nicht begeistern.

### WASSERMANN (21.01.–19.02.)

Gehen Sie einen Schritt auf Ihren Gegner zu, wenn er es am wenigsten erwartet. Damit entwarnen Sie ihn im Handumdrehen und schaffen die Sache aus der Welt. In der Liebe sind Ihre Vorstellungen durchdacht. Folgen Sie dennoch lieber Ihrem Gefühl.



# Fit in den Frühling **ANGEBOTE**

**ASPIRIN® 500 mg überzogene Tabletten\* 20 Stk.**



statt 6,59 €\*\*

**nur  
3,99 €**

Sie sparen  
**39%**

**Cetirizin HEXAL®  
Filmtabletten\* 20 Stk.**



statt 7,38 €\*\*

**nur  
2,99 €**

Sie sparen  
**59%**

**Cetirizin HEXAL®  
Filmtabletten\* 50 Stk.**



statt 16,89 €\*\*

**nur  
5,99 €**

Sie sparen  
**64%**

**Bepanthen® Augen- und  
Nasensalbe\* 5 g**



statt 3,99 €\*\*

**nur  
2,29 €**

Sie sparen  
**42%**

100 g = 45,80 €

**Kytta® Schmerzsalbe\*  
100 g**



statt 14,99 €\*\*

**nur  
7,49 €**

Sie sparen  
**50%**

100 g = 7,49 €

**Yokebe lactosefrei Vanille  
500 g**



Zur Zubereitung einer  
Mahlzeit für eine gewichts-  
kontrollierende Ernährung  
statt 19,99 €\*\*

**nur  
14,99 €**

Sie sparen  
**25%**

100 g = 3,00 €

**Yokebe Forte Pulver  
500 g**



Zur Zubereitung einer  
Mahlzeit für eine gewichts-  
kontrollierende Ernährung  
statt 24,99 €\*\*

**nur  
18,99 €**

Sie sparen  
**24%**

100 g = 3,80 €

**VIGANTOLVIT® 2000 I.E. Vitamin  
D3 Weichkapseln 60 Stk.**



Nahrungsergänzungsmittel  
mit Vitamin D3  
statt 8,99 €\*\*

**nur  
5,69 €**

Sie sparen  
**36%**

**orthomol arthroplus  
Granulat/Kapseln 30 Stk.**



Zur diätetischen  
Behandlung von  
arthrotischen  
Gelenk-  
veränderungen  
statt 65,75 €\*\*

**nur  
44,99 €**

Sie sparen  
**31%**

**Voltaren® Schmerzgel forte\*  
150 g**



statt 24,97 €\*\*

**nur  
15,99 €**

Sie sparen  
**36%**

100 g = 10,66 €

**Vividrin® akut Azelastin  
Kombi-Pack\* 1 Stk.**



statt 17,29 €\*\*

**nur  
9,78 €**

Sie sparen  
**43%**

**Vividrin® akut Azelastin anti-  
allergische Augentropfen\* 6 ml**



statt 11,89 €\*\*

**nur  
7,99 €**

Sie sparen  
**32%**

100 ml = 133,17 €

**OMEF® Hexal 20 mg magensaft-  
resistente Hartkapseln\* 14 Stk.**



statt 11,97 €\*\*

**nur  
5,99 €**

Sie sparen  
**50%**

**NasenSpray PUR-ratiopharm®  
PLUS 20 ml**



Bei trockener Nase  
befeuchtend und pflegend  
statt 4,75 €\*\*

**nur  
1,99 €**

Sie sparen  
**58%**

100 ml = 9,95 €

**HYLO-COMOD® Augentropfen\*  
10 ml**



statt 14,95 €\*\*

**nur  
9,95 €**

Sie sparen  
**33%**

100 ml = 99,50 €

**Gingium® intens 120 mg  
Filmtabletten\* 120 Stk.**



statt 89,99 €\*\*

**nur  
43,99 €**

Sie sparen  
**51%**

\*Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. \*\*Eigener ehemaliger Verkaufspreis. Änderungen behalten wir uns vor. Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Nur solange der Vorrat reicht. Angebote gültig vom 04.03. bis 29.04.2017.

**Ihr nächstes GLANZLICHT erscheint am 29.04.2017**



# Johanniskraut – pflanzliche Hilfe bei Depressionen

**Bestimmte Johanniskraut-Präparate können eine leichte bis mittelschwere Depression kurzfristig lindern. Für schwere Depressionen ist dies nicht nachgewiesen. Johanniskraut-Präparate führen seltener zu unerwünschten Wirkungen als einige andere Antidepressiva. Es kann jedoch zu Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten kommen.**

Eine Gruppe von Wissenschaftlern der Cochrane Collaboration hat nach Studien zu Johanniskraut-Präparaten gesucht, um herauszufinden, ob sie Depressionen bei Erwachsenen lindern können und wie sie im Vergleich zu anderen Medikamenten abschneiden. Sie werteten insgesamt 29 Studien mit rund 5.500 Teilnehmenden aus.

In zwölf Studien wurde Johanniskraut mit einem Mittel ohne Wirkstoff (Placebo) verglichen, in elf mit einem anderen Antidepressivum und in sechs Studien sowohl mit Placebo als auch mit einem anderen Antidepressivum. Die Studien dauerten zwischen vier und zwölf Wochen und prüften ganz unterschiedliche Johanniskraut-Produkte in verschiedenen Dosierungen.

An den meisten Studien nahmen Menschen mit einer leichten oder mittelschweren Depression teil, an ein paar Studien auch Menschen mit schweren Depressionen. Etwa sieben von zehn Studienteilnehmern waren Frauen (70 Prozent).

## Die Ergebnisse für Menschen mit leichter bis mittelschwerer Depression

Die in den Studien eingesetzten Johanniskraut-Extrakte konnten die Beschwerden von Menschen mit einer leichten bis mittelschweren Depression stärker lindern als ein Placebo. Die Studien, in denen Johanniskraut mit anderen Antidepressiva verglichen wurde, zeigen für beide Mittel eine vergleichbare Wirkung. Die Studien zogen jedoch nicht alle häufig angewendeten Antidepressiva zum Vergleich heran.

Ein schwerwiegender Mangel der Studien ist, dass die Teilnehmenden nur für einige Wochen beobachtet wurden. Depressionen dauern jedoch häufig länger oder kehren nach einiger Zeit mit einer weiteren Episode zurück. Ob Mittel mit Johanniskraut längerfristig wirksam sind oder weiteren Episoden vorbeugen können, sind daher wichtige Fragen für Menschen mit Depressionen. Hierzu können die Studien jedoch bislang keine Auskunft geben.

Zudem lassen sich die Ergebnisse nicht auf jedes Johanniskraut-Produkt übertragen, da die vielen frei verkäuflichen Präparate unterschiedlich zusammengesetzt sind. In der Mehrzahl der eingeschlossenen Studien wurde das Johanniskrautextrakt in einer Dosis von 500 mg bis 1.200 mg pro Tag verabreicht. Die Studien liefern jedoch nicht genug Daten, um unterschiedliche Extrakte miteinander vergleichen zu können oder eine optimale Dosierung mit ausreichender Sicherheit zu ermitteln.

## Die Ergebnisse für Menschen mit schwerer Depression

Keine Belege fanden die Wissenschaftler dafür, dass Johanniskraut bei schweren Depressionen hilft. Eine schwere Depression ist eine sehr ernsthafte Erkrankung und es ist unwahrscheinlich, dass eine Eigenbehandlung nur mit Johanniskraut hilft.

## Unerwünschte Wirkungen und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten

Johanniskraut-Präparate können zu unerwünschten Wirkungen führen, zum Beispiel zu Übelkeit, leichten Hautirritationen, Lichtempfindlichkeit und Kopfschmerzen. Menschen können auch allergisch auf Johanniskraut-Produkte reagieren. Sie sind jedoch etwas seltener mit unerwünschten Wirkungen verbunden als andere Antidepressiva, beispielsweise vom Typ der „Selektiven Serotonin-Wiederaufnahmehemmer“ (SSRI) oder der trizyklischen Antidepressiva.

Die größte Befürchtung beim Einsatz von Johanniskraut-Präparaten ist jedoch, dass sie **Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten** haben können. Das heißt, die gleichzeitige Einnahme von Johanniskraut-Präparaten mit anderen Medikamenten kann die Wirkung dieser Arzneimittel verstärken oder abschwächen. Dies gilt im Falle von Johanniskraut **insbesondere für Mittel, die bewirken, dass das Blut langsamer gerinnt (zum Beispiel „Marcumar“)**. Hier kann die Wirkung von Marcumar abgeschwächt werden und die Gefahr einer Gerinnselbildung steigen.

Auch **Mittel, die das Immunsystem des Körpers beeinflussen (zum Beispiel „Zyklosporin“, das die Immunabwehr unterdrückt)** werden in ihrer Wirksamkeit negativ beeinflusst.

Außerdem gibt es Hinweise darauf, dass sich Johanniskraut nachteilig auf die Zuverlässigkeit der **Antibabypille** auswirkt.

Da auch pflanzliche Wirkstoffe wie Johanniskraut in Kombination mit anderen Medikamenten Probleme hervorrufen können, ist es wichtig, dass Menschen, die mehrere Medikamente nehmen, auf mögliche Wechselwirkungen achten. Wenn Sie Medikamente nehmen, ist es auch für Ihren Arzt wichtig zu wissen, ob Sie bereits Johanniskraut nehmen oder dies tun möchten.



**Wir haben über 11.000 Artikel für Sie vorrätig.**  
Keine Mittagspause – durchgehend geöffnet.

**Ihr nächstes GLANZLICHT erscheint am 29.04.2017**