AUSGABE 29.08.2020 BIS 31.10.2020 | **GRATIS** zum Mitnehmen

Apotheke GERSFELD Marbaise 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%****

** Nur für freiverkäufliche Arzneimittel.

Lassen Sie sich bequem Ihre Wunschartikel liefern! Bestellt www.und-da.de

Für Ihre erste Online-Bestellung über www.und-da.de erhalten Sie 5 € Rabatt*1

Ausfahrer für Medikamente ab dem 01.09.2020 gesucht!

Mehr Informationen auf der Rückseite.

Frauengesundheit: Wechseljahre im ganzheitlichen Blick

Avène · Dr.Hauschka Kosmetik · L'Occitane en Provence · La Roche-Posay · Primavera · Eucerin · medipharma cosmetics · Weleda · Marbaise Cosmetics · Vichy Laboratoires

Apotheke Marbaise Gersfeld • Peter-Seifert-Str. 2 • 36129 Gersfeld
Telefon 0 66 54 / 96 29-0 • Fax -19 • www.apotheke-marbaise.de

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen.

Marbaise
APOTHEKE
GERSFELD

Die Sache mit der Freiheit

Sehr geehrte Kundinnen und Kunden,
während des Hörens eines großartigen Hörbuchs stieß ich kürzlich beim Trendthema Achtsamkeit auf einen sehr einfachen, aber dennoch tiefgreifenden Gedanken. Der Hauptcharakter des Krimis, der völlig überstresste Staranwalt Björn Diemel, vertritt einen Mafiaclan und wird von seiner Frau dazu genötigt, einen Achtsamkeitscoach aufzusuchen. Zwei Welten prallen aufeinander, der Workaholic, der all dies für kompletten Esotherik-Humbug hält und der tiefenentspannte Coach Joschka Breitner, der Teetrinker in Birkenstocks – immer ruhig, höflich, freundlich, weise und ein guter Zuhörer. Nun, jeder von uns hat seine eigene Definition von Freiheit. Die meisten streben nach finanzieller Freiheit, andere wollen einfach nur ungebunden die Welt bereisen und Abenteuer erleben. Viele definieren Freiheit als den Zustand, in dem sie sich alles kaufen können, was sie sich erträumen. Wieder andere träumen von der Freiheit, alles tun zu können, was ihr Herz begehrt. Auch Björn Diemel ist nach über zehn unerfüllten, aber gut dotierten Jahren in einer Kanzlei der Überzeugung, dass dies sein Weg in die Freiheit sein wird. In Sachen Achtsamkeit gibt Herr Breitner dem Anwalt etwas zum Nachdenken mit auf den Weg. Herr Breitner definierte Freiheit folgendermaßen: „Freiheit bedeutet nicht, dass wir die Dinge tun können, die wir tun wollen, sondern dass wir die Dinge nicht tun, die wir nicht tun wollen.“* Ich gebe zu, da habe ich erst mal auf Stop gedrückt. Den Gedanken musste ich erst einmal sacken lassen. Nach kurzer Analyse des Vorschlags von Herrn Breitner, habe ich diesen dann sogleich in die Tat umgesetzt. Es war spät abends und anstatt wie üblich einen neuen Song am Flügel zu komponieren oder am Schreibtisch den nächsten Tag vorzubereiten, habe ich beschlossen, dass ich gerade keines von beidem tun möchte. Ich habe mich stattdessen einfach dem Nichtstun hingegeben und mich in die Entspannungsschaukel gelegt, die meine Frau mitten in unserem Wohnzimmer an die Decke gehängt hat. Tagsüber schaukelt dort ein lebensfroher 2-Jähriger wild in einer Kinderschaukel, abends wird besagte Entspannungsschaukel aufgehängt, die bei mir anfangs auf enorme Skepsis stieß. Doch nach nur zwei Minuten entspanntem Nichtstun und Schaukeln mit geschlossenen Augen war ich ein absoluter Fan von Herrn Breitners Theorie geworden. Ein fast meditativer Zustand des An-Gar-Nichts-Denkens überzeugte mich spontan vom neuen Ansatz. Es lohnt sich definitiv, einmal in Ruhe darüber nachzudenken. Einer der Gründe, warum sich beispielsweise mein 2-jähriger Mitbewohner Remy ständig im Flow befindet ist, dass er den Großteil seines Lebens nicht die Dinge tut, die er nicht tun möchte. Während der Hitzewelle im August hat er sich z. B. sowohl im Einkaufscenter als auch beim Hundespaziergang und auf dem Spielplatz einfach nur mit Windel und kurzem Schlafanzug bekleidet, weil ihm danach war. Auch in Sachen Nahrungsaufnahme, Tagesgestaltung u. v. m. lebt Remy durch und durch nach Herrn Breitners Definition von Freiheit. An nichts denken, nichts tun müssen, was man nicht tun will, einfach chillen. Der kleine Mann avancierte wieder einmal zu meinem Vorbild. Er ist bereits jetzt deutlich selbstbestimmter als so mancher 40-Jährige, der noch bei seiner Mutter wohnt – was allerdings durchaus ab und an auch mal für Gesprächsstoff sorgt. Viel zu oft hetzen und hasten wir durch den Tag, hunderte Gedanken im Kopf und fest davon überzeugt, dass wir gerade in diesem Moment unbedingt ganz viele Dinge tun müssten. Da stellt der Entwurf des Esotherik-Gurus einen durchaus faszinierenden Lösungsansatz dar. Lernen Sie doch einfach mal wieder „Nein“ zu sagen. Glauben Sie mir, der Müßiggang lohnt sich!

Herzlichst

Ihr Marcel Marbaise

Shirleys kleine Weisheiten

Hallo liebe Leserinnen und Leser,

ich bin’s – Eure süße, braune Schoko-Labrador-Hündin Shirley.

Ich bin Euch ja noch vom letzten Glanzlicht eine Antwort schuldig. Und leider muss ich als erstes gestehen, dass ich im letzten Urlaub wieder nicht erfolgreich gewesen bin. Ich konnte wieder kein Gramm zunehmen. Das ist nämlich echt schwierig bei einem Urlaub am Meer – ich schwimme ja alle Extra-Kalorien sofort wieder ab ... Vielleicht sollten wir es doch wieder mit einem Urlaub in den Bergen versuchen?

Ich bin also genauso schlank und knochig aus dem Urlaub gekommen, wie ich weggefahren bin. Vielleicht sogar noch schlanker. Was man allerdings von meinem Herrchen und Frauchen nicht sagen kann ... Wobei die sich im Urlaub auch echt viel bewegt haben. Ich dachte erst, die drehen total durch! Immer wenn wir vor die Tür sind, sind sie gesprungen und gerannt. War total anstregend, sah doof aus und hat uns alle ins Schwitzen gebracht. Dann haben sie auch noch wild und chaotisch um sich geschlagen. Ich wollte mir echt schon eine andere Familie suchen und habe versucht, mich zu den Nachbarn zu schleichen.

Das war wirklich ein großer Fehler! Denn wie ich so alleine gemütlich durch den Garten ohne Zaun schlendere, hörte ich so ein leises Geräusch. Und da waren sie: die Blutsauger, wegen denen getanzt, gerannt und wild um sich geschlagen wurde! Stechmücken! Nicht eine, zwei oder hundert, nein, tausende! Und die sind alle direkt auf mich losgegangen. Da wusste ich, weshalb Herrchen und Frauchen so einen Tanz machen. Junge neee, das konntest du aber einen Labrador mal ganz schnell wieder zum Haus rennen sehen! Und bevor ihr fragt – ja, ich kann auch ganz schön schnell sein, wenn ich will und die Situation das erfordert!

Das Ende vom Lied war, dass wir die meiste Zeit im Haus waren (abgesehen von den Spaziergängen und dem Baden im Meer.) und da gechillt haben. Aber gemütlich war das auch nicht wirklich – wir durften noch nicht einmal nach dem Baden auf die Couch. Boah, da hast du als Hund auch endlich mal Urlaub und dann darfst du auf keine Couch! Das ist doch kein Hundeleben! Wo soll ich mich denn nach dem Baden abtrocknen?

Aber einmal hat das Frauchen vergessen die Koffer als Barriere auf ihr Bettchen zu legen ... Das war natürlich ihr Pech. Vom Bettchen-Verbot hatte sie nämlich vorher nichts gesagt – hihihi.

Mit wedelnden Grüßen,

Eure

Shirley

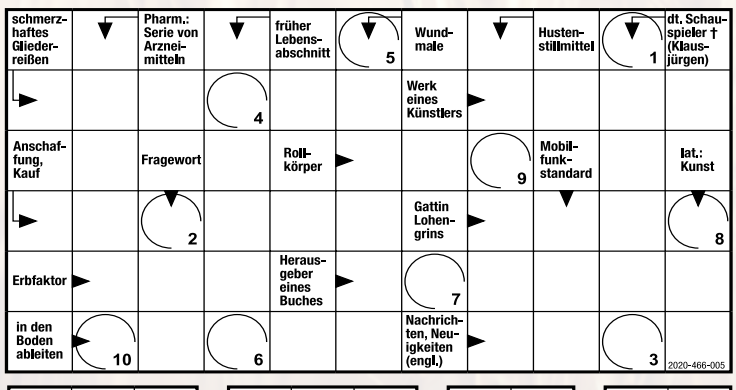
Meine Rätselecke

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 31.10.2020.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Fit im Herbst ANGEBOTE

Thomapyrin® CLASSIC Tabletten** 20 St.*

statt 7,19 €***

nur **4,49 €**

Sie sparen **37%**

Macrogol HEXAL® plus Elektrolyte Pulver 50 St.

Bei chronischer Verstopfung.
statt 34,05 €***

nur **13,98 €**

Sie sparen **58%**

Vigantol® 1000 I.E. Vitamin D3 Tabletten 100 St.*

statt 7,67 €***

nur **4,79 €**

Sie sparen **37%**

Lemocin® Lutschtabletten 20 St.*

statt 7,18 €***

nur **4,49 €**

Sie sparen **37%**

Nasenspray AL 0,1 % 10 ml*

statt 2,32 €***

nur **0,99 €**

100 ml = 9,90 €

Sie sparen **57%**

orthomol immun Trinkfläschchen 30 St.

Mikronährstoffe für das Immunsystems.
statt 63,35 €***

nur **45,98 €**

Sie sparen **27%**

Magnesium Verla®300 Orange Granulat 50 St.

Bei Magnesiummangel.
statt 18,15 €***

nur **12,98 €**

Sie sparen **28%**

Grippostad® C Hartkapseln** 24 St.*

statt 13,64 €***

nur **7,98 €**

Sie sparen **40%**

Chlorhexamed® FORTE alkoholfrei 0,2 % Lösung 300 ml*

statt 14,04 €***

nur **6,98 €**

100 ml = 2,33 €

Sie sparen **50%**

Vitamin C-ratiopharm® retard 500 mg Retardkapseln 100 St.

statt 21,44 €***

nur **12,98 €**

Sie sparen **39%**

HYLO® GEL Augentropfen 10 ml

Bei stärkerem und chronischem Trockenheitsgefühl.
statt 16,52 €***

nur **11,98 €**

100 ml = 119,80 €

Sie sparen **27%**

Ibu-ratiopharm® 400 akut Schmerztabletten** 50 St.*

statt 11,44 €***

nur **4,49 €**

Sie sparen **60%**

Kamistad® Gel 10 g*

statt 10,95 €***

nur **5,98 €**

100 g = 59,80 €

Sie sparen **45%**

Magium® K forte Tabletten 100 St.*

Zur Unterstützung des natürlichen Elektrolythaushaltes.
statt 16,86 €***

nur **9,98 €**

Sie sparen **40%**

WICK MediNait enthält 6 Vol. % Alkohol** 90 ml*

statt 13,15 €***

nur **7,49 €**

100 ml = 8,32 €

Sie sparen **43%**

Dorithricin® Halstabletten Classic 20 St.*

statt 8,67 €***

nur **4,98 €**

Sie sparen **42%**

*Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
**Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! ***Eigener ehemaliger Verkaufspreis.
Änderungen behalten wir uns vor. Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Nur solange der Vorrat reicht. Angebote gültig vom 29.08.2020 bis 31.10.2020.

Ihr nächstes GLANZLICHT erscheint am 31.10.2020

Fit & Aktiv ANGEBOTE

WICK DayMed Kombi Erkältungsgetränk Beutel** 10 St.*

Zur Symptomlinderung bei Erkältung und grippalem Infekt.
statt 12,64 €***

nur **7,49 €**

Sie sparen **40%**

Anwendungsgebiet:
Zur kurzzeitigen symptomatischen Linderung von leichten bis mäßigen Schmerzen, Fieber, verstopfter Nase mit einem schleimlösenden Effekt bei produktivem Husten infolge von Erkältungen und grippalen Infekten.

SNUP Schnupfenspray 0,1% 10 ml*

Schnupfenspray mit Meerwasser.
statt 4,13 €***

nur **2,49 €**

100 ml = 24,90 €

Sie sparen **39%**

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

Diclac® Schmerzgel 1% 150 g*

Bei Schmerzen, Entzündungen, Schwellungen.
statt 15,40 €***

nur **5,98 €**

100 g = 3,99 €

Sie sparen **61%**

Anwendungsgebiet:
1. Zur äußerlichen Behandlung von Schmerzen, Entzündungen und Schwellungen bei: -rheumatischen Erkrankungen der Weichteile (Sehnen- und Sehnenscheidentzündungen, Schleimbeutelentzündungen, Entzündungen im Muskel- und Kapselbereich) -degenerativen Erkrankungen der peripheren Extremitätengelenke -Sport- und Unfallverletzungen (Verstauchungen, Prellungen, Zerrungen).
2. Anwendungsgebiet bei Jugendlichen über 14 Jahre: Zur Kurzzeitbehandlung, Zur lokalen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Prellungen, Zerrungen oder Verstauchungen infolge eines stumpfen Traumas.

Kohle-Compretten® 30 St.*

Bei akutem Durchfall oder Vergiftungen.
statt 10,69 €***

nur **6,98 €**

Sie sparen **34%**

Anwendungsgebiet:
Akuter Durchfall (Diarrhoe). Zur Verhinderung der Resorption bei oralen Vergiftungen. Zur Beschleunigung der Elimination bei Vergiftungen mit Stoffen, die einem enterohepatischen Kreislauf unterliegen (z. B. Carbamazepin, Phenobarbital, Phenylbutazon, Theophyllin).

DYNEXAN MUNDGEL® 10 g*

statt 8,20 €***

nur **4,98 €**

100 g = 49,80 €

Sie sparen **39%**

Anwendungsgebiet:
Zur zeitweiligen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen an Mundschleimhaut, Zahnfleisch und Lippen.

MometaHEXAL® Heuschnupfenspray 10 g*

Bei Heuschnupfen, antiallergisch und antientzündlich.
statt 11,89 €***

nur **5,98 €**

100 ml = 59,80 €

Sie sparen **49%**

Anwendungsgebiet:
Zur Anwendung bei Erwachsenen zur symptomatischen Behandlung der saisonalen allergischen Rhinitis, nach der Erstdiagnose einer saisonalen allergischen Rhinitis, durch einen Arzt bestimmt.

Hoggar® Night Tabletten 10 St.*

statt 8,27 €***

nur **4,49 €**

Sie sparen **45%**

Anwendungsgebiet:
Zur Kurzzeitbehandlung von Schlafstörungen.

Bepanthen® Augen- und Nasensalbe 5 g

statt 4,37 €***

nur **2,59 €**

100 ml = 51,80 €

Sie sparen **40%**

Anwendungsgebiet:
Zur Unterstützung der Heilung bei oberflächlichen, leichten Hautschädigungen an der Bindehaut, Hornhaut bzw. der Nasenschleimhaut.

IBU-LYSIN-ratiopharm® 400 mg Filmtabletten** 20 St.*

Bei Fieber, leichten bis mäßig starken Schmerzen, Kopfschmerzen/Migräne.
statt 9,72 €***

nur **4,98 €**

Sie sparen **48%**

Anwendungsgebiet:
Zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen sowie Fieber und Schmerzen im Zusammenhang mit Erkältungen der akuten Kopfschmerzphase bei Migräne mit oder ohne Aura.

Amorolfin beta 50 mg/ml Nagellack 3 ml*

Bei Nagelpilzerkrankungen.
statt 22,41 €***

nur **14,98 €**

100 ml = 499,33 €

Sie sparen **33%**

Anwendungsgebiet:
Behandlung von Onychomykose ohne Beteiligung der Matrix.

Otriven® SinuSpray 0,1 % Nasenspray 10 ml*

Unterstützende Behandlung bei Nasennebenhöhlenentzündung.
statt 6,09 €***

nur **3,49 €**

100 ml = 34,90 €

Sie sparen **42%**

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

Voltaren® Schmerzgel 180 g*

statt 20,95 €***

nur **13,98 €**

100 g = 7,77 €

Sie sparen **33%**

Anwendungsgebiet:
Für Erwachsene: Zur symptomatischen Behandlung von Schmerzen: - bei akuten Zerrungen, Verstauchungen oder Prellungen in Folge stumpfer Traumen, z. B. Sport- und Unfallverletzungen; - der gelenknahen Weichteile z. B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnenscheiden, Bänder, Muskelansätze und Gelenkkapseln) bei Arthrose der Knie- und Fingergelenke; - bei Epicondylitis; - bei akuten Muskelschmerzen z. B. im Rückenbereich. Anwendungsgebiet bei Jugendlichen über 14 Jahren: - Zur Kurzzeitbehandlung. - Zur lokalen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Prellungen, Zerrungen oder Verstauchungen infolge eines stumpfen Traumas.

*Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
**Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! ***Eigener ehemaliger Verkaufspreis.
Änderungen behalten wir uns vor. Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Nur solange der Vorrat reicht. Angebote gültig vom 29.08.2020 bis 31.10.2020.

Ihr nächstes GLANZLICHT erscheint am 31.10.2020

Frauengesundheit: Wechseljahre im ganzheitlichen Blick

Mehrmals im Leben verwandelt sich eine Frau grundlegend. Es sind biografische Umbruchzeiten, in denen körperliche Veränderungen mit seelischen einhergehen. Sie können von Regelschmerzen, Blasen- oder Scheidenentzündungen sowie Wechseljahresbeschwerden begleitet werden – aber sie sind viel mehr als das. Im Grunde genommen ist jede Frau eine stille Heldin, die diese Herausforderungen annimmt und an ihnen wächst.

DIE WECHSELJAHRE – ZEIT DES ZWEITEN WANDELS

Neben dem Übergang vom Mädchen zur geschlechtsreifen Frau prägen die Wechseljahre eine weitere bedeutsame Phase im weiblichen Leben und Erleben: Es ist der Abschied von der eigenen Fruchtbarkeit, das Ablösen von gewohnten Rhythmen, die Suche nach einem neuen Gleichgewicht. Indem Sie diese Herausforderung annehmen und den Blick auf Ihre Potenziale und Visionen lenken, können Sie die Wechseljahre als Neubeginn definieren. Vor Ihnen liegt ein spannender biografischer Abschnitt – gestalten Sie ihn.

DIE WECHSELJAHRE – SO INDIVIDUELL WIE SIE

Mit den Wechseljahren verklingt nach und nach der rhythmische Menstruationszyklus – ein fundamentales Element des Weiblichen. Die Blutungen werden stärker oder schwächer, häufig verlängern sich die Abstände, bis die Regel schließlich ganz ausbleibt (Menopause) und die fruchtbare Zeit im Leben einer Frau endet. Die ersten Anzeichen nehmen Sie mitunter schon mit Anfang vierzig, vielleicht aber auch erst mit Mitte fünfzig wahr. Neben der veränderten Menstruation zeigen vor allem Hitzewallungen, Schweißausbrüche oder Stimmungsschwankungen den Wandel an. Wie intensiv und wie lange Sie Ihre Wechseljahre erleben, ist aber von Frau zu Frau wie auch in verschiedenen Kulturen ganz unterschiedlich

WIE KANN ES DEN FRAUEN GELINGEN, IHR GLEICHGEWICHT WIEDERZUERLANGEN?

Betrachtet man das Seelisch-Geistige, so ist es wichtig, von der alleinigen Orientierung nach außen, auf Familie oder Beruf, Abstand zu nehmen und den Blick auch nach innen, auf sich selbst, auf die eigenen Wünsche und Fähigkeiten zu richten. Nicht von ungefähr wird das Klimakterium auch als „Abänderung“ oder „Wechsel“ bezeichnet – Worte, die auf einen aktiven Umgang mit dieser besonderen Zeit hindeuten. Je mehr eine Frau es schafft, ihre eigenen Bedürfnisse zu äußern und ihren eigenen Lebensweg zu gestalten, umso wohler wird sie sich dauerhaft fühlen. Wie die Neuorientierung aussieht, bleibt jeder Frau selbst überlassen – die Spannbreite der Selbstverwirklichung ist groß, von künstlerischen Tätigkeiten über soziales Engagement bis hin zum Annehmen sportlicher Herausforderungen.

TYPISCHE SYMPTOME IN DEN WECHSELJAHREN

- Stimmungsschwankungen und depressive Verstimmungen
- Hitzewallungen und Schweißausbrüche
- Blasen- und Senkungsbeschwerden
- Scheidenentzündung und Scheidentrockenheit
- Schlafstörungen

WECHSELJAHRESBESCHWERDEN NATÜRLICH LINDERN – MIT GELASSENHEIT ZUM BEISPIEL

Die Wechseljahre kosten Kraft. Deshalb sollten Sie sich ausreichend Schlaf und kleine Ruhepausen gönnen – Sie brauchen schließlich Zeit, um über neue Orientierungspunkte in Ihrem Leben nachzudenken. Gelassenheit hilft, um die unweigerlichen Veränderungen zuzulassen und als Chance in der eigenen Biographie zu begreifen. Licht kann Ihre Stimmung aufhellen und Heilpflanzen viele der typischen Wechseljahresbeschwerden lindern.

STIMMUNGSSCHWANKUNGEN UND DEPRESSIVE VERSTIMMUNG

Nicht selten kommt es in den Wechseljahren zu seelisch belastenden Situationen. Weil die inneren Veränderungen Aufmerksamkeit und Kraft fordern, fühlen sich manche Frauen erschöpft, obwohl sich ihr Umfeld und die Arbeitsbelastung nicht verändert haben. Eine vorher nicht gekannte Nervosität oder gar depressive Verstimmung kann auftreten. Lichtkräfte, vermittelt zum Beispiel durch Johanniskraut oder das Edelmetall Gold, bringen Helligkeit in die Seele. In den WALA Aurum/Apis regina comp., Globuli velati verbinden sich diese beiden Substanzen, sie wirken nervenstärkend und beruhigend, lindern Konzentrations- und Gedächtnisschwäche.

ÜBERMÄSSIGE SCHWEISSAUSBRÜCHE UND HITZEWALLUNGEN

Fast jede Frau, die Wechseljahresbeschwerden verspürt, klagt über Hitzewallungen und plötzlich auftretende Schweißausbrüche. Neben Kleidung nach dem „Zwiebelprinzip“ hilft der frühlingshafte Holunder in den WALA Sambucus comp., Globuli velati.

BLASEN- UND SCHEIDENENTZÜNDUNG

Während sich die regenerierenden Lebenskräfte, die nun nicht mehr für die Reproduktion benötigt werden, umorganisieren, sind Frauen empfindsamer und empfindlicher. Das gilt auch für Infektionen wie Blasen- und Scheidenentzündungen, die in den Wechseljahren vermehrt auftreten können.

Das WALA Majorana Vaginalgel normalisiert das Scheidenmilieu und lindern die Beschwerden bei einer Scheidenentzündung. Bei einer Blasenentzündung helfen unter anderem Blasen Globuli, die entzündungshemmend und krampflösend wirken.

SENKUNGSBESCHWERDEN

Das Bindegewebe verliert mit den Wechseljahren an Spannkraft. Eine schon in früheren Jahren veranlagte Schwäche im Beckenboden kann sich nun verstärken und Senkungsbeschwerden verursachen. Sie können mit Beckenbodengymnastik gegensteuern.

Quelle: https://www.wala-arzneimittel.de/de/magazin/wechseljahre-typische-beschwerden-natuerlich-behandeln.html - gekürzt

Natürlich gesund ANGEBOTE

GeloMyrtol® forte Kapseln 20 St.*

Bei Sinusitis und Bronchitis.
statt 10,71 €***

nur **5,98 €**

Sie sparen **44 %**

Anwendungsgebiet:
Zur sekretolytischen Therapie und Erleichterung des Abhustens bei akuter und chronischer Bronchitis. Zur sekretolytischen Therapie bei Sinusitis.

Kytta® Schmerzsalbe 100 g*

Gegen Schmerzen, Schwellungen und Entzündungen.
statt 17,03 €***

nur **9,98 €**

100 g = 9,98 €

Sie sparen **41 %**

Anwendungsgebiet:
Zur äußerlichen Behandlung von Schmerzen und Schwellungen bei Kniegelenksarthrose degenerativen Ursprungs; akuten Myalgien im Bereich des Rückens; Verstauchungen, Prellungen und Zerrungen nach Sport- und Unfallverletzungen.

Gingium® 240 mg Filmtabletten 120 St.*

Bei geistigen Leistungseinbußen.
statt 163,73 €***

nur **88,98 €**

Sie sparen **45 %**

Anwendungsgebiet:
Zur symptomatischen Behandlung von hirnorganisch bedingten Leistungsstörungen im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes bei dementiellen Syndromen mit der Leitsymptomatik: Gedächtnisstörungen, Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmung, Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen. Zur primären Zielgruppe gehören Patienten mit dementiellem Syndrom bei primär degenerativer Demenz, vaskulärer Demenz und Mischformen aus beiden.

Bronchipret® Saft TE 100 ml*

Bei akuter Bronchitis mit Husten.
statt 9,94 €***

nur **5,98 €**

100 ml = 5,98 €

Sie sparen **39 %**

Anwendungsgebiet:
Zur Besserung der Beschwerden bei Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim.

Priorin® Kapseln 120 St.

Zum Diätmanagement bei hormonell erblich bedingten Haarwachstumsstörungen und Haarausfall bei Frauen.

nur **36,99 €**

Sinupret® extract 20 St.*

Bei Entzündung der Nasennebenhöhlen.
statt 14,28 €***

nur **8,98 €**

Sie sparen **37 %**

Anwendungsgebiet:
Bei akuten, unkomplizierten Entzündungen der Nasennebenhöhlen (akute, unkomplizierte Rhinosinusitis).

Iberogast® flüssig enthält 31 Vol. % Alkohol 20 ml*

Bei Magen-Darm-Erkrankungen mit Beschwerden wie: Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Übelkeit.
statt 11,00 €***

nur **6,79 €**

100 ml = 33,95 €

Sie sparen **38 %**

Anwendungsgebiet:
Zur Behandlung von funktionellen und motilitätsbedingten Magen-Darm-Erkrankungen wie Reizmagen- und Reizdarmsyndrom sowie zur unterstützenden Behandlung der Beschwerden bei Magenschleimhautentzündung (Gastritis). Diese Erkrankungen äußern sich vorwiegend in Beschwerden wie Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Magen-Darm-Krämpfen, Übelkeit und Sodbrennen.

BIO HANFTROPFEN 10% CBD Apotheken Manufaktur 10 ml

Vollspektrum Extrakt aus biologischem Anbau.

nur **68,14 €**

100 ml = 681,40 €

Marbaise Schüßler-Salze Nr. 1–12 Tabletten 400 St.*

nur **9,73 €**

Anwendungsgebiet:
Homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation.

Marbaise Schüßler-Salze Nr. 1–12 Tabletten 1.000 St.*

nur **16,55 €**

Anwendungsgebiet:
Homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation.

Marbaise Tierhomöopathie T8 Fit im Alter 5 g*

nur **8,72 €**

100 g = 174,40 €

Anwendungsgebiet:
Bei Zahnfleischentzündungen, Geschwüren bei älteren Tieren.

Marbaise Tierhomöopathie T9 Herz Kreislauf 5 g*

nur **8,72 €**

100 g = 174,40 €

Anwendungsgebiet:
Bei Herz-Kreislaufbeschwerden, Ödemen.

*Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
**Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! ***Eigener ehemaliger Verkaufspreis.
Änderungen behalten wir uns vor. Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Nur solange der Vorrat reicht. Angebote gültig vom 29.08.2020 bis 31.10.2020.

Ihr nächstes GLANZLICHT erscheint am 31.10.2020

Unser Immunsystem ANGEBOTE

VITAMIN C 1000
Tabletten 60 St.

nur **18,98 €**

ZINK PUR
Tabletten 120 St.

nur **28,76 €**

VITAMIN D3
Tropfen 50 ml

nur **23,88 €**

100 ml = 47,76 €

ALL-IN-ONE
Kapseln 60 St.

nur **28,76 €**

Das Immunsystem stärken

Unser Immunsystem ist der perfekte Rundumschutz für unsere Gesundheit: Als einer der wichtigsten Schutzmechanismen des Körpers ist es immer im Einsatz – meist ohne dass wir überhaupt etwas davon mitbekommen. Grund genug, einmal einen besonderen Blick auf diesen „heldenhaften Alltagsbegleiter" zu werfen.

In manchen Situationen ist das Immunsystem besonders gefordert, zum Beispiel, wenn es an mehreren Fronten gleichzeitig kämpfen muss. Oder wenn die Pausen zwischen den Abwehrschlachten zu kurz für eine vollständige Regeneration sind. Dann haben es Krankheitserreger wie Viren, Bakterien oder Pilze leichter, unsere Immunabwehr zu überwinden. Ein schwaches Immunsystem führt zu mehr Infektionen, denn es ist unmöglich, allen Erregern vollständig auszuweichen. Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf sind die Grundlage für eine starke Immunabwehr. Vieles, was gute Laune macht wie Bewegung, Singen, Küssen und Lachen, hilft dabei, die Abwehrkräfte zu stärken. An der Funktion des Abwehrsystems sind verschiedene Mikronährstoffe beteiligt. So tragen die Vitamine A, B6, B12, C und D sowie Folsäure zur normalen Funktion des Immunsystems ebenso bei, wie die Mineralstoffe Zink, Selen und Eisen.

Quelle: https://www.orthomol.com/de-de/lebenswelten/immunsystem/erwachsene

PRO IMMUN
Elixier 200 ml

nur **23,88 €**

100 ml = 11,94 €

ACEROLA PLUS
Lutschtabletten 60 St.

nur **18,98 €**

DARMKUR FORTE
Tabletten 60 St.

nur **28,76 €**

IMMUN KIDS
Elixier 200 ml

nur **23,88 €**

100 ml = 11,94 €

VITAMIN B12
Mundspray 25 ml

nur **18,98 €**

100 ml = 75,92 €

BIO INGWER
Tropfen 50 ml

nur **18,98 €**

100 ml = 37,96 €

GRATIS-AKTION!

Beim Kauf eines Produktes der Apothekenmanufaktur erhalten Sie eine Packung **VITAMIN C 1000 30 Tabletten im Wert von 9,95 € GRATIS** dazu! Nur solange der Vorrat reicht.

Die Produkte der Apothekenmanufaktur sind vegan, gluten- sowie lactosefrei, und werden in Deutschland hergestellt.*

*ausgenommen Knorpelvit und Enzym Woblex

*Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
**Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! ***Eigener ehemaliger Verkaufspreis.
Änderungen behalten wir uns vor. Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Nur solange der Vorrat reicht. Angebote gültig vom 29.08.2020 bis 31.10.2020.

Ihr nächstes GLANZLICHT erscheint am 31.10.2020

Lieferservice „deluxe“ – bestellt www.und-da.de

Nutzen Sie unseren neuen **Online-Shop** für Ihre Vorbestellung oder unseren Botendienst! **www.und-da.de**

Wer kennt es nicht: Man benötigt etwas aus der Apotheke, aber der Tag ist schon komplett mit Terminen durchgeplant. Oder es fällt einem erst abends zuhause oder morgens (wenn man bereits an der Arbeit ist) ein, dass man noch etwas besorgen muss. Das ist ab sofort kein Problem mehr, denn wir erweitern unseren Lieferservice zum Lieferservice „deluxe“!

#1: SIE KÖNNEN PROBLEMLOS RUND-UM-DIE-UHR ALLES IN UNSEREM ONLINE-SHOP FÜR DEN BOTENDIENST ODER ZUM SELBSTABHOLEN BESTELLEN
Ganz in Ruhe können Sie am Computer, am Smartphone oder Tablet auf www.und-da.de Ihre Wunschartikel aussuchen oder auch stöbern. Sie sehen sofort, ob der gewünschte Artikel verfügbar ist. Selbstverständlich zu denselben günstigen Preisen, wie in der Apotheke. Natürlich gibt es auch eine Schnell-Bestell-Funktion, falls Sie es mal eilig haben sollten. Dort können Sie einfach und schnell die PZN (Pharmazeutische Zentral Nummer) des benötigten Artikels eingeben, ohne lange suchen zu müssen.

#2: SIE KÖNNEN UNS IHR REZEPT BEQUEM ALS BILD VOM HANDY ODER COMPUTER AUS SENDEN
Lösen Sie ganz einfach Ihr Rezept auf www.und-da.de ein. Machen Sie hierzu ein Bild Ihres Rezepts und laden Sie dieses direkt von Ihrem Computer, Smartphone oder Tablet hoch und fügen es dem Warenkorb bei. Ihre Daten werden dann sicher und datengeschützt an uns übermittelt.

#3: WIR HOLEN IHRE REZEPTE AUCH GERNE BEI IHNEN AB
Falls Sie Ihr Rezept nicht persönlich in der Apotheke einlösen können, holen wir dieses auch gerne bei Ihrer Wunschadresse im Umkreis von 20 km ab und liefern die verfügbaren Artikel mit der nächsten Botentour aus.

#4: WIR LIEFERN VERFÜGBARE ARTIKEL NOCH AM SELBEN TAG, FALLS SIE BIS 13 UHR BEI UNS BESTELLEN
Aufgrund unseres umfangreichen Warenlagers sowie unserer schnellen Lieferanten können wir Bestellungen, die bis 13 Uhr bei uns eingehen, noch am selben Tag ausliefern – sofern die Artikel verfügbar sind.

#5: WIR LIEFERN WOCHENTAGS VORMITTAGS UND ABENDS – UND SOGAR SAMSTAGNACHMITTAG
Unsere Boten sind sechs Tage pro Woche für Sie unterwegs. Montag bis Freitag sogar zweimal täglich. Am Samstag beliefern wir Sie auf Wunsch gerne nachmittags.

#6: WIR LIEFERN AN IHRE WUNSCHADRESSE IM UMKREIS VON 20 KM
Sie sind tagsüber an der Arbeit oder verbringen den Nachmittag bei Freunden? Sie müssen nicht zuhause sein, um auf unsere Boten zu warten. Lassen Sie sich doch einfach Ihre Bestellung an Ihre Wunschadresse im Umkreis von 20 km liefern. Diskret in unseren Liefertaschen verpackt, bringen wir Ihnen Ihre Lieferung dorthin, wo Sie es möchten.

#7: SIE KÖNNEN IHRE BESTELLUNG GLEICH IM ONLINE-SHOP BEZAHLEN ODER BEQUEM BAR ODER MIT KARTE BEI LIEFERUNG
Selbstverständlich können Sie Ihre Bestellung direkt im Shop bezahlen – ob per Paypal, Lastschrift oder Kreditkarte – Ihnen stehen zahlreiche Zahlungsweisen zur Verfügung. Allerdings geht dies nicht bei Rezepten, da diese erst in der Apotheke bearbeitet werden müssen. Sie können aber gerne auch erst bei der Lieferung direkt bei unserem Boten bezahlen – mit Bargeld oder auch kontaktlos mit Karte. Unsere Boten haben ein mobiles Kartenlesegerät dabei.

#8: SIE ERHALTEN SELBSTVERSTÄNDLICH AUCH AUF IHRE ONLINE-BESTELLUNG PRÄMIENPUNKTE
Ihre Online-Bestellungen fließen ausschließlich in das Kassensystem der Apotheke, damit wir Ihnen auch hierfür alle Services wie bspw. den Wechselwirkungscheck anbieten können. Aber auch sonst haben Sie bei Online-Bestellungen dieselben Vorteile wie bei Ihrem Apothekenbesuch. Falls Sie Premiumkunde sind, erhalten Sie Ihre Prämienpunkte direkt mit der Lieferung in Ihrem Päckchen. Sie haben Fragen zu unserem Lieferservice? Kein Problem, wir stehen Ihnen bei Rückfragen gerne telefonisch zur Verfügung.

Ihr Team der Apotheke Marbaise

So einfach finden Sie uns immer auf Ihrem Handy

Sie können sich ganz einfach und sicher einen Link auf Ihrem Handy anlegen - einmal angelegt sind wir immer mit einmal Tippen erreichbar. **Hierzu rufen Sie in Ihrem Browser die Seite www.und-da.de auf. Tippen Sie dann auf das Menü im Browser und wählen Sie 'Zum Startbildschirm hinzufügen' aus. Bestätigen Sie dies und schon haben Sie uns immer gleich auf dem Startbildschirm Ihres Handys zur Hand. Einfacher geht's nicht!**

Ausfahrer für Medikamente auf 450-€-Basis ab 01.09.2020 gesucht!

Bewerbungen bitte per

WHATSAPP:
0172 / 9758553

Wir freuen uns auf Sie!

Bestellen und 5,00 €*1 Rabatt auf die erste Online-Bestellung erhalten!

GUTSCHEINCODE:
NEUKUNDE2020

*1 ***SICHERN SIE SICH IHREN GUTSCHEIN FÜR IHRE ERSTE ONLINE-BESTELLUNG***
Bei Ihrer ersten Bestellung in Höhe von 30,00 € von nicht-verschreibungspflichtigen Produkten über **www.und-da.de** erhalten Sie einen einmaligen Sofortrabatt in Höhe von 5,00 €. Einfach Gutscheincode **NEUKUNDE2020** eingeben! Nicht mit anderen Aktionen oder Sonderpreisen kombinierbar. Nur ein Gutschein pro Person und Einkauf.