

# Glanzzlicht

**LASSEN SIE  
SICH BEQUEM IHRE  
WUNSCHARTIKEL  
VON UNS LIEFERN!**

Bestellt auf [www.und-da.de](http://www.und-da.de)

Sichern Sie sich zusätzlich

**5€ RABATT\*!**

Ihre erste Online-Bestellung  
mit dem Rabattcode:

**NEUKUNDE2020**

\*nur einmalig einlösbar, Mindestbestellwert 30 €, nur für freiverkäufliche Artikel

# Liebe Leser(innen),

## DIE KRAFT DES AUGENBLICKS

kennen Sie das auch, Sie hören die Nachrichten im Radio, Sie schalten den Fernseher ein und sehen Fallzahlen, Krisengipfel und die Verkündung von drastischen neuen Maßnahmen. Aber eigentlich wünschen wir uns beim Bummel durch die weihnachtlich dekorierten Innenstädte und Geschäfte einfach etwas Rückkehr zur Normalität, Weihnachtszauber und wundervolle Momente im Kreis unserer Liebsten. Denn es liegen stürmische Zeiten hinter uns und mehr denn je erkennen wir, dass es unsere Familie ist, die uns immer wieder auf den Boden zurückholt, uns Halt gibt und uns vor Augen führt, was im Leben wirklich zählt. Es ist Sonntag und da ich unter der Woche leider etwas weniger Zeit für meinen Sohn habe, ist heute wieder Männertag angesagt. Ein Spaziergang mit den Hunden und im Anschluss ein Ausflug in den Rhönräuberpark in Tann stehen auf dem Bespaßungsprogramm des jungen Remy Edmond dem Ersten.

Der Tag beginnt gegen 6.50 Uhr, quasi ein Langschläfersonntag. Nach einer halben Stunde Spielen mit seiner Mama kommt Remy zu mir ins Schlafzimmer, kitzelt mich an den Füßen bis ich mich erbeuge, nimmt mich energisch an der Hand und führt mich in sein Kinderzimmer. Dort angekommen zieht er die Bettzöpfe von seiner Matratze und breitet diese auf 4 Meter Länge nebeneinander in seinem Kinderzimmer aus. Ich werde kurz dahingehend eingewiesen, dass wir heute morgen Zug fahren. Remy nimmt auf dem rechten Zopf Platz, ich werde instruiert im Nachbarabteil auf dem linken Zopf einzusteigen. Remy startet den Zug. Die Fahrt verläuft relativ ruhig, bis ich etwas quengelig anmerke, dass ich Hunger habe. Daraufhin wird der Zug angehalten, Remy läuft ins Boardrestaurant im Wohnzimmer und bestellt dort 2 Mal Bockwürstchen mit Pommes und Ketchup. Er bezahlt mit dem Geld aus seinem Zopf und kommt nach 15 Sekunden mit unserer Bestellung zurück zum Zug. Wir dippen kurz die Würstchen in seine Hand, in der offensichtlich der Ketchup ist und steigen wieder ein. Ich untermale das Ganze mit Zuggeräuschen, werde aber unterbrochen mit dem Hinweis, der Zug sei noch aus. Während wir dann doch weiter fahren stelle ich zwei Hausschuhe von Remy als Gaspedal und Bremse an den Zug, was auf größeres Unverständnis stößt. Ich sei sehr albern, das seien doch seine Schuhe, werde ich verbessert. Ich beschließe, den Rest der Fahrt auf eigene Vorschläge zu verzichten.

Nach einem ausgedehnten Hundespaziergang mit der ganzen Familie in Steinwand und einem Mittagsschläfchen ist der 2½-Jährige startfertig für das Highlight des Männertages. Rhönräuberparty! Remy beschließt, dass wir Papas lautes Männerauto nehmen und nicht Mamas leises Mädchenauto. Das leuchtet mir ein, ich unterstütze seine Petition.

Wir fahren 30 Minuten in Richtung Tann. Nach einem längeren Schweigen umfahre ich gekonnt ein paar Schlaglöcher, die Straße ist nicht im allerbesten Zustand. „Es ruckelt“, höre ich eine Stimme vom Kindersitz hinter mir tönen. „Ja Remy, das ist die Straße, die ist hier nicht so gut, da sind Löcher auf der Straße“. Kurzes Schweigen. Remy analysiert die Lage. „Papa?“, „Ja Remy?“, „Ich denke, es wird besser sein, wenn ich fahre“, tönt der 92 cm Zwerg vom Rücksitz. „Wenn du fährst wird es besser?“, frage ich erstaunt zurück. „Ja, Papa“, bestätigt Remy meine Rückfrage. „Aha“, erwidere ich. „Ja“, beendet Remy die Konversation. Voller Verunsicherung über meine Fahrkünste setze ich die Fahrt fort, im Folgenden genießen wir die Natur um uns und schweigen uns an.

Nach 3 Stunden Rutschen, Rennen, Hüpfburg, Karussell, Autorennen, Zauberwald, Trampolinspringen und endlich auch echten Bockwürstchen mit Pommes und Ketchup fahren wir zurück. Aufgrund einer leichten



Erschöpfung hat sich die Diskussion darüber, wer nach Hause fährt kurzfristig erübrigt, ich versuche bewusst, das Thema während der Rückfahrt nicht mehr anzuschneiden.

Wir lassen den Tag mit Bettgesprächen ausklingen, die üblichen Themen eben, Frauen, Sport, ein gutes Essen etc. Allerdings hat der junge Mann sich wohl etwas übernommen und schläft relativ schnell ein. 20.00 Uhr, Ende des Männertags. Nachdem Remy bereits 4 Stunden Vorsprung hat, gehe ich vollkommen platt auch ins Bett. Um 1 Uhr nachts dröhnt es laut „Paaaaapaaaaahhhhh!“ aus dem Babyphone auf meinem Nachttisch. Ich wanke durchs Wohnzimmer in Richtung Kinderzimmer und sehe im Dunkeln den kleinen Sprössling im Schneidersitz auf mich warten. Er erlaubt mir, mich zu ihm zu setzen. Nach kurzer Analyse des aktuellen Traumes, dem Anreichen einer kleinen Erfrischung und der anschließenden etwa 30-minütigen Diskussion und Suche nach der optimalen Schlaf-, Kissen-, Liegeposition für Remy werde ich etwas unwirsch angeraunt. „Papa?“ „Ja Remy?“ „Können wir jetzt endlich mal schlafen?“, fordert der junge Mann mich energisch auf. Ich entschuldige mich in aller Form für die nächtliche Störung, ich weiß auch nicht was mich da geritten hat. Meine Entschuldigung verpufft in einem laut grunzenden Schnarchen. Echte Männer reden halt nicht viel. Aber wenn doch, dann kommen wir ohne Umschweife zum Punkt. Direkt drauf los. Männergespräche eben.

Ich gehe etwas müde zurück ins Bett und lasse den Tag noch einmal kurz Revue passieren. Ich habe heute kein einziges Mal an Pandemien gedacht. Mich nicht über Politiker und Virologen aufgeregt. Nicht ein Hauch von Sorgen oder gar Angst vor der Zukunft ist aufgekommen. Weil ich mich voll und ganz auf Remy eingelassen habe. Denn Kinder leben im Augenblick und sie erwarten das Gleiche von ihren Eltern, wenn sie mit ihnen zusammen sind. Sie dulden keine geistige Abwesenheit und laden uns ein, mit ihnen in Ihre Welt einzutauchen. Denn die Gegenwart ist die einzige Zeit, die uns wirklich gehört und bei allem Streben gilt es doch zu bedenken, dass auch die schönste Luxusuhr uns nicht mehr Zeit verschaffen wird.

Das Leben wird uns immer wieder mit Ereignissen konfrontieren, die wir nicht geplant oder vorhergesehen haben. Es liegt an uns, ob wir diese als Schicksalsschläge sehen und werten oder als Herausforderungen, die es zu meistern gilt.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien ein wunderschönes Weihnachtsfest mit vielen gemeinsamen Stunden und einen Start voller Hoffnung in ein fantastisches Jahr 2021. Und am besten lassen Sie Fernseher und Radio aus und die Zeitung im Briefkasten. Denn so lassen sich Pandemien und Viren am besten besiegen, indem wir wieder zu uns selbst finden.

Herzlichst,

Ihr Marcel Marbaise

**„Wir brauchen viele Jahre bis wir verstehen, wie kostbar Augenblicke sein können.“** Ernst Ferstl.

# Shirleys

## KLEINE WEISHEITEN

Hallo liebe Leserinnen und Leser,

ich bin's – Eure süße, braune Schoko-Labrador-Hündin Shirley. Und ach, ist es nicht wieder wunderbar? Endlich herrlich kaltes Wetter! Das lieben Lore und ich sehr. Ich persönlich finde ja auch ein schönes Bad bei 8° Grad sehr erfrischend! Solltet ihr auch mal probieren! Endlich wieder Herbst und Winter – unsere liebste Jahreszeit. Und wenn es so schön kalt ist, dann gehen das Frauchen und der kleine Mann nicht ganz so viel raus, wie immer Sommer und es finden viel mehr Kinderpartys bei uns statt. Im ersten Moment erstaunt es euch eventuell, dass ich das gut finde. Aber – ich habe es ab und an schon erwähnt – Kinder essen erstens immer und zweitens immer auf Schnauzenhöhe. Ein Fest für mich!

Und apropos Fest – dann kommt ja auch schon Weihnachten. Das Mega-Essen des Jahres! Da gibt es hoffentlich wieder einen leckeren Puter. Hoffentlich deshalb, weil der Fleischkonsum hier zuletzt merklich reduziert wurde. Das mag für euch Menschen gesünder sein – mir verdirbt es die Laune. Aber ich habe eine tolle Lösung für dieses Problem gefunden: ich wünsche mir vom Weihnachtsmann einfach einen Puter! Ich habe nämlich zugehört und so funktioniert das wirklich! Letztens wollte der kleine Mann etwas haben und da sagte das Frauchen, sie



schreibt das auf den Wunschzettel vom Weihnachtsmann. Also lieber Weihnachtsmann, hier mein Wunschzettel: Fleisch. Und bitte keine Seniorenportion nur weil ich jetzt schon zwölf Jahre alt bin! Lore mit ihren 14 Jahren und ich sind noch voll im Schuss und haben dementsprechend Hunger! Schon schlimm genug, dass wir jeden Tag Spezialfutter bekommen. Aber falls das nicht so läuft, wie ich mir das vorstelle, dann verkleide ich mich selbst als Weihnachtsmann und erfülle meinen Wunsch – den weißen Bart dazu habe ich schon!

Mit wedelnden Grüßen,



Eure Shirley



# Ihr Horoskop

## NOVEMBER–DEZEMBER

### SKORPION (24.10.–22.11.)

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.

### SCHÜTZE (23.11.–21.12.)

Falls eine Verabredung nicht zustande kommt, heißt das noch lange nicht, dass dem anderen nichts an Ihnen liegt. Sie brauchen auch nicht jedes kritische Wort, das an Sie gerichtet wird, gleich auf die Goldwaage zu legen.

### STEINBOCK (22.12.–20.1.)

Haben Sie Verpflichtungen übernommen, die Ihnen jetzt zu schwer erscheinen? Einen Teil davon abzugeben ist sicher leichter als Sie denken. Zum Monatswechsel sollten Sie nicht jedes kritische Wort, das an Sie gerichtet ist, gleich auf die Goldwaage legen.

### WASSERMANN (21.1.–19.2.)

Die günstigen Entwicklungen, auf die Sie gerade stoßen, werden

nicht von selbst weiterlaufen. Ergreifen Sie die Initiative, stehen Ihnen aber hervorragende Möglichkeiten offen. Die Zeit eignet sich, lang geplante Vorhaben zu ordnen und in die Tat umzusetzen.

### FISCHE (20.2.–20.3.)

Am liebsten würden Sie jetzt alles sofort erledigen. Beruflich sah man Sie lange nicht mehr so ehrgeizig. Zumind. ernten Sie Bewunderung. Wer frisch verliebt ist, braucht nicht zu sehr zu zögern. Ihre Intuition wird Sie weiterbringen.

### WIDDER (21.3.–20.4.)

Sie werden sich langsam entscheiden müssen, wofür Sie Ihre Kräfte in der nächsten Zeit einsetzen wollen. Überlegen Sie vor allem, ob Sie Ihre Aktivitäten wirklich ausweiten sollten. Wenn Sie sich jetzt übernehmen, werden Sie das schon bald ausbaden müssen.

### STIER (21.4.–20.5.)

Eine energiegeladene Zeit, in der Sie mehr aus sich herausgehen, Neues ausprobieren und andere

beeindrucken. Je kompromissloser Sie sich aber durchsetzen, desto eher werden andere sich von Ihnen abwenden und Ihnen die Unterstützung versagen.

### ZWILLINGE (21.5.–21.6.)

Kontakte und Gespräche stehen in diesen Wochen im Vordergrund. Dabei kommen auch Differenzen zur Sprache. Überlegen Sie es sich lieber zweimal, ob Sie gegen ein Vorgehen protestieren wollen. Sie riskieren mehr als Sie zunächst annehmen.

### KREBS (22.6.–22.7.)

Beruflich brauchen Sie sich von niemanden in die Quere kommen zu lassen. Vermeiden Sie es aber, Kollegen zu Widersachern zu machen. Lastet Verantwortung auf Ihren Schultern, geben Sie doch einen Teil davon ab!

### LÖWE (23.7.–23.8.)

In der Partnerschaft geht es etwas turbulent zu. Eine Einigung findet sich aber schon bald. Singles sollten sich nicht zu viel erhoffen. Bevor Sie neue Kontakte ein-

gehen, müssen Sie sich fragen, ob bestehende Freundschaften Ihre Aufmerksamkeit benötigen.

### JUNGFRAU (24.8.–23.9.)

Kleine Missverständnisse sollten Sie jetzt ernster nehmen als diese Ihnen zunächst erscheinen. Suchen Sie nach den zugrundeliegenden Ursachen. Und erwarten Sie in Ihrer Beziehung nicht nur vom Partner ein Entgegenkommen.

### WAAGE (24.9.–23.10.)

Beruflich müssen Sie darauf achten, nicht über Ihr Ziel hinauszuschießen. Lassen Sie sich aber nicht von anderen in Ihre Planung reinreden. Ihre Erfahrungen und Ihre eigene Intuition werden Ihnen jetzt den richtigen Weg weisen.

# Angebote

Ich bin **FIT & AKTIV**

## WICK VAPORUB

25 g



Erkältungssalbe bei Schnupfen und Husten.

statt 8,75 €\*\*\*

**4,98 €**

100 g = 19,92 €

**43%**  
günstiger

## HYLO COMOD®

Augentropfen 10 ml

Befeuchtende Augentropfen, bei Fremdkörpergefühl, brennenden oder tränenden Augen, mit Kontaktlinsen verträglich, ohne Konservierungsstoffe.



statt 14,57 €\*\*\*

**9,98 €**

100 ml = 99,80 €

**31%**  
günstiger

## ASPIRIN® 500 mg\*

überzogene Tabletten\*\* 20 St.



statt 7,19 €\*\*\*

**4,49 €**

**37%**  
günstiger

## VOLTAREN® SCHMERZGEL FORTE\* 100 g



statt 19,40 €\*\*\*

**12,98 €**

100 g = 12,98 €

**33%**  
günstiger

## NASENDUO NASENSPRAY\*

10 ml



statt 6,22 €\*\*\*

**2,98 €**

100 ml = 29,80 €

**52%**  
günstiger

## ACC® AKUT 600\*

Brausetabletten 20 St.



statt 15,10 €\*\*\*

**7,98 €**

**47%**  
günstiger

## PARACETAMOL HEXAL® 500 mg\*

Tabletten\*\* 20 St.



statt 2,84 €\*\*\*

**0,99 €**

**65%**  
günstiger

## ORTHOMOL IMMUN

Trinkfläschchen 7 St.



Zur Stärkung des Immunsystems.

statt 20,46 €\*\*\*

**14,98 €**

**26%**  
günstiger

## WICK\* MEDINAIT\*\*

180 ml



statt 20,46 €\*\*\*

**12,98 €**

100 ml = 7,21 €

**36%**  
günstiger

## DOC® IBUPROFEN SCHMERZGEL\*

Doppelpack 2x 100 g



statt 25,30 €\*\*\*

**17,98 €**

100 ml = 8,99 €

**28%**  
günstiger

## MAGNESIUM SANDOZ® 243 mg\* Brausetabletten 20 St.



statt 9,72 €\*\*\*

**5,98 €**

**38%**  
günstiger

## NEURALGIN® EXTRA IBU-LYSINAT\*

Filmtabletten\*\* 20 St.



statt 9,21 €\*\*\*

**3,68 €**

**60%**  
günstiger

## ARTELA® SPLASH MDO®

Augentropfen 10 ml



Zur intensiven Befeuchtung bei trockenem Auge.

statt 14,95 €\*\*\*

**8,98 €**

100 ml = 89,80 €

**39%**  
günstiger

## ISLA® CASSIS

Pastillen 30 St.



Lindert Heiserkeit und Hustenreiz.

statt 5,82 €\*\*\*

**3,49 €**

**40%**  
günstiger

## BEPANTHEN® WUND- UND HEILSALBE\*

100 g



statt 15,20 €\*\*\*

**9,98 €**

100 ml = 8,49 €

**34%**  
günstiger

## **DOLO-DOBENDAN®** 1,4 mg/10 mg\* Lutschtabletten 36 St.



Bei Halsschmerzen.

statt 12,64 €\*\*\*  
**7,49 €**

**40%**  
günstiger

### **Anwendungsgebiet**

Zur temporären unterstützenden Behandlung bei schmerzhaften Entzündungen der Mundschleimhaut und der Rachenschleimhaut.

## **MUCOSOLVAN®** 30 mg/5 ml\* 100 ml



Bei Husten.

statt 8,75 €\*\*\*  
**5,49 €**  
100 ml = 5,49 €

**37%**  
günstiger

### **Anwendungsgebiet**

Atemwegserkrankungen mit zähem Schleim, wie zum Beispiel ein verschleimter Husten.

## **ASPIRIN® COMPLEX\*** Beutel\*\* 20 St.



Bei grippalem Infekt mit Schnupfen oder Fieber.

statt 14,77 €\*\*\*  
**9,98 €**

**32%**  
günstiger

### **Anwendungsgebiet**

Zur symptomatischen Behandlung, wenn Folgendes vorliegt: Schleimhautschwellung der Nase und Nasennebenhöhlen bei Schnupfen mit Schmerzen und Fieber im Rahmen einer Erkältung.

## **NASENSPRAY HEUMANN\*** 10 ml



Bei akutem Schnupfen.

statt 2,91 €\*\*\*  
**0,99 €**  
100 ml = 9,90 €

**66%**  
günstiger

### **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.

## **IBUHEXAL® AKUT** 400 mg\* 50 St.\*\*



Bei leichten und mäßig starken Schmerzen und Fieber.

statt 11,11 €\*\*\*  
**4,44 €**

**60%**  
günstiger

### **Anwendungsgebiet**

Symptomatische Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen (wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen), Fieber.

## **AMOROLFIN NAGELKUR HEUMANN 5 %\*** Nagelkur 3ml



Zur Behandlung von Nagelpilz.

statt 29,15 €\*\*\*  
**9,98 €**  
100 ml = 332,67 €

**65%**  
günstiger

### **Anwendungsgebiet**

Onychomykosen verursacht durch Dermatophyten, Hefen und Schimmelpilze ohne Beteiligung der Nagelmatrix. Behandlung von leichten Fällen von durch Dermatophyten, Hefen und Schimmelpilzen verursachten distolateralen subungualen Onychomykosen, auf max. 2 Nägel begrenzt.

## **THOMAPYRIN® INTENSIV\*** Tabletten\*\* 20 St.\*



Bei Migräne und Spannungskopfschmerzen.

statt 8,21 €\*\*\*  
**4,98 €**

**39%**  
günstiger

### **Anwendungsgebiet**

Zur Behandlung von akuten Kopfschmerzen (z. B. Spannungskopfschmerzen) und Migräneanfällen (mit und ohne Aura) bei Erwachsenen und Jugendlichen.

## **DICLO-RATIOPHARM\*** Schmerzgel 100 g



Schmerzstillendes, entzündungshemmendes und kühlendes Gel.

statt 11,88 €\*\*\*  
**4,98 €**  
100 g = 4,98 €

**58%**  
günstiger

### **Anwendungsgebiet**

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

## **VOMEX A® DRAGEES \*** 20 St.



Gegen Übelkeit und Erbrechen.

statt 8,21 €\*\*\*  
**4,98 €**

**39%**  
günstiger

### **Anwendungsgebiet**

Zur Vorbeugung und Behandlung von Übelkeit und Erbrechen unterschiedlichen Ursprungs, insbesondere bei Reisekrankheit.

## **WICK DAYNAIT\*** Tabletten\*\* 20 St.



Lindert Erkältungssymptome.

statt 14,13 €\*\*\*  
**7,98 €**

**43%**  
günstiger

### **Anwendungsgebiet**

Bei Erwachsenen und Heranwachsenden ab 15 Jahren zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung der Verstopfung von Nase und Nasennebenhöhlen, die mit Erkältungs- und Grippe-symptomen einhergeht, wie z. B. Schmerzen, Kopfschmerzen und/oder Fieber und nur in Kombination mit Schmerzsymptomen zur Schlafenszeit, die Einschlafprobleme verursachen.

## **NARATRIPTAN HEUMANN\*** bei Migräne 2,5 mg 2 St.



Bei Migräne.

statt 8,28 €\*\*\*  
**2,81 €**

**66%**  
günstiger

### **Anwendungsgebiet**

Akute Behandlung der Kopfschmerzphasen von Migräneanfällen mit und ohne Aura.

## **IMODIUM AKUT LINGUAL\*** Schmelztabletten 12 St.



Bei akutem Durchfall.

statt 11,67 €\*\*\*  
**6,98 €**

**40%**  
günstiger

### **Anwendungsgebiet**

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

# Ich fühl mich **NATÜRLICH GESUND**

## PHYTOHUSTIL® HUSTEN-REIZSTILLER SIRUP

150 ml



Bei trockenem Reizhusten.

**6,49 €**  
100 ml = 4,33 €



### Anwendungsgebiet

Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum und damit verbundene trockener Reizhusten.

## IBEROGAST® FLÜSSIG\*

enthält 31 Vol.-% Alkohol  
50 ml



Bei Magen-Darm-Erkrankungen mit Beschwerden wie: Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen Übelkeit.

statt 22,71 €\*\*\*

**13,98 €**  
100 ml = 27,96 €



**38%**  
günstiger

### 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.

## GINGIUM® 120 mg\*

Filmtabletten 120 St.



Bei geistigen Leistungseinbußen und zur Förderung der Durchblutung.

statt 92,58 €\*\*\*

**41,98 €**



**54%**  
günstiger

### Anwendungsgebiet

Zur symptomatischen Behandlung von himnorganisch 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. Zur Verlängerung der schmerzfreien Gehstrecke bei peripherer arterieller Verschlusskrankheit im Stadium II nach FONTAINE (Claudicatio intermittens) im Rahmen physikalisch-therapeutischer Maßnahmen, insbesondere Gehtraining, Vertigo vaskulärer und involutiver Genese. Adjuvante Therapie bei Tinnitus vaskulärer und involutiver Genese.

## PROSPAN® HUSTEN-LIQUID\* Beutel 30x 5 ml



Gegen Husten, ideal für unterwegs.

statt 10,17 €\*\*\*

**6,49 €**  
100 ml = 4,33 €



**36%**  
günstiger

### Anwendungsgebiet

Zur Besserung der Beschwerden bei chronisch-entzündlichen Bronchialerkrankungen. Akute Entzündungen der Atemwege mit der Begleiterscheinung Husten.

## SINUPRET® FORTE\*

überzogene Tabletten 20 St.



Bei Entzündungen der Nasennebenhöhlen.

statt 10,58 €\*\*\*

**5,98 €**



**43%**  
günstiger

### Anwendungsgebiet

Akute und chronische Entzündungen der Nasennebenhöhlen.

## LASEA® WEICHKAPSELN\*

28 St.



Zur Behandlung von Unruhezuständen bei ängstlicher Verstimmung.

statt 23,30 €\*\*\*

**14,98 €**



**35%**  
günstiger

### Anwendungsgebiet

Unruhezustände bei ängstlicher Verstimmung.

## MEDITONSIN® TROPFEN\*

enthält 6 Vol.-% Alkohol 70 ml



Homöopathisches Arzneimittel bei Erkältungskrankheiten.

statt 19,49 €\*\*\*

**11,98 €**

100 ml = 17,11 €



**38%**  
günstiger

### Anwendungsgebiet

Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneibildern ab. Dazu gehören: Akute Entzündungen des Hals-, Nasen, und Rachenraumes.

## UMCKALOABO®\*

enthält 12 Vol.-% Alkohol  
50 ml



statt 21,34 €\*\*\*

**13,98 €**

100 ml = 27,96 €



**34%**  
günstiger

### Anwendungsgebiet

Akute Bronchitis.

## NEUREXAN®\*

Tabletten 50 St.



Gegen nervöse Unruhezustände und Schlafstörungen.

statt 13,63 €\*\*\*

**8,49 €**



**37%**  
günstiger

### Anwendungsgebiet

Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittebildern ab. Dazu gehören Schlafstörungen und nervöse Unruhezustände.

## GINKOBIL® RATIOPHARM\*

120 mg Filmtabletten\*\* 120 St.



Bei geistigen Leistungsstörungen und Durchblutungsstörungen.

statt 88,68 €\*\*\*

**38,98 €**



**56%**  
günstiger

### Anwendungsgebiet

Zur symptomatischen Behandlung von himnorganisch 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. Zur Verlängerung der schmerzfreien Gehstrecke bei peripherer arterieller Verschlusskrankheit im Stadium II nach FONTAINE (Claudicatio intermittens) im Rahmen physikalisch-therapeutischer Maßnahmen, insbesondere Gehtraining, Vertigo vaskulärer und involutiver Genese. Adjuvante Therapie bei Tinnitus vaskulärer und involutiver Genese.

## BALDRIPARAN® STARK

F. D. NACHT Tabletten 30 St.



Pflanzliches Arzneimittel zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen.

**9,98 €**



### Anwendungsgebiet

Nervös bedingte Einschlafstörungen.

*Marbaise Preisgarantie*

**ANGEBOTE GÜLTIG BIS 2. JANUAR 2021**

Falls Sie im Angebotszeitraum einen Artikel aus unserem Flyer in einer anderen öffentlichen Apotheke günstiger angeboten bekommen, können Sie diesen Artikel bei uns (gegen Vorlage des Kassenbons bzw. der Werbung) zum gleichen Preis erwerben oder erhalten die Kaufpreisdifferenz.

# Marbaise-Tipp

## BLUTZUCKERMESSUNG – DAS SOLLTEN SIE BEACHTEN

Die Blutzuckermessung oder Blutzuckerüberwachung ist ein wichtiger Teil des Umgangs mit einer Diabeteserkrankung. Die regelmäßige Überwachung des Zuckerspiegels gibt Ihnen wertvolle Informationen und Sicherheit:

- Sie können akute Komplikationen (Unter- oder Überzuckerung) erkennen und vermeiden
- Sie können Muster beim Blutzuckerspiegel erkennen und Ihre Behandlung (Ernährung, Medikation, Sport) insgesamt anpassen
- Sie können die Wirksamkeit Ihrer Behandlung bewerten
- Sie können Ihre Blutzuckereinstellung in Zeiten von Krankheit oder Belastung bewerten

### Durchführung der Blutzuckermessung:

**WICHTIG:** Stechhilfe und Lanzetten sind nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Achten Sie bei jedem Blutzuckertest darauf, Ihre eigene Stechhilfe und eine neue Lanzette zu verwenden. Waschen Sie die Hände gründlich mit lauwarmem Wasser und Seife. Danach gut abtrocknen. Das Waschen der Hände ist sehr wichtig, da sogar kleine Nahrungsmittelreste am Finger den Blutzuckerwert sehr stark erhöhen können. Benutzen Sie kein Desinfektionsmittel, keine Lotion oder Creme, da diese das Ergebnis ebenso wie Schweiß oder Zucker verfälschen können. Damit ausreichend Blut in die Finger gelangt, können Sie vor dem Einstechen Folgendes tun:

- Lassen Sie den Arm eine kurze Zeit locker an der Seite hängen
- Halten Sie die Hände unter lauwarmes Wasser und reiben sie diese aneinander
- Massieren Sie den betreffenden Finger

Die Dicke der Haut ist bei jedem Menschen anders und unterscheidet sich auch von Finger zu Finger. Die modernen Blutzuckermessgeräte benötigen nur eine kleine Blutprobe und erleichtern die Gewinnung des Blutes für die Messung. Stechhilfen mit einstellbarer Tiefe gestatten es den Anwendern, die passende Tiefe für eine ausreichende Blutprobe zu wählen. Drücken Sie die Stechhilfe seitlich leicht an die Fingerbeere und lösen Sie den Auslöser aus. Drücken Sie die Fingerbeere nach dem Einstich nicht zu stark zusammen, da sonst Gewebsflüssigkeit freigesetzt und die Blutprobe verdünnt werden kann. Stechen Sie nochmals, wenn die Blutprobe nicht ausreicht. Tragen Sie nun einen Tropfen Blut auf den Teststreifen auf. Das einfachste Verfahren ist die sogenannten „Sip-In“-Technik. Halten Sie den Blutstropfen an den Rand des Teststreifens. Das Blut wird automatisch in den Streifen hineingezogen. Nach dem Auftragen des Blutes bedienen Sie das Messgerät bitte gemäß der Gebrauchsanweisung des Herstellers. Die sichere Entsorgung von scharfen Gegenständen ist ein wichtiger Schritt bei der Blutzuckermessung. Jeder scharfe oder spitze Gegenstand, der invasiv (z. B. zum Einstechen) benutzt wurde und mit Blut in Kontakt gekommen ist, muss gewissenhaft und sicher entsorgt werden. Dadurch können versehentliche Stichverletzungen oder Kreuzkontaminationen verhindert werden. Im Allgemeinen ist zu empfehlen, für die Gewinnung der Blutprobe in die Fingerkuppen einzustechen, da diese gut zugänglich und gut durchblutet sind. Das Einstechen in den fleischigen Teil des Fingers kann jedoch schmerzhaft sein, da die Fingerkuppen mit zahlreichen Nervenenden versehen sind. Daher wird empfohlen, möglichst an der Seite der Fingerkuppen einzustechen und Daumen und Zeigefinger zu meiden. Achten Sie darauf, regelmäßig die Einstichstelle zu wechseln, um die Bildung von Schwielen zu vermeiden. Idealerweise wechseln Sie sowohl die Hände ab, als auch die Finger und die Fingerseiten (links und rechts).

Quelle: <https://www.bd.com/de-de/products/diabetes-care/diabetes-learning-centre/blood-glucose-monitoring/performing-a-blood-glucose-test>

**CONTOUR® NEXT**  
Teststreifen Import 50 St.



20,98 €

**ACCU-CHEK® AVIVA**  
Teststreifen Import 50 St.



20,98 €

**ONETOUCH® ULTRA SELECT**  
Teststreifen Import 50 St.



19,98 €

**ACCU-CHEK® MOBILE**  
Teststreifen Import 50 St.



22,98 €

**ACCU-CHEK® GUIDE**  
Teststreifen Import 50 St.



21,98 €

**GLUCOMEN® AREO**  
Sensor Import 50 St.



21,98 €

**BD MICRO-FINE™ PLUS**  
Pennadeln 8 mm  
100 St.



13,98 €

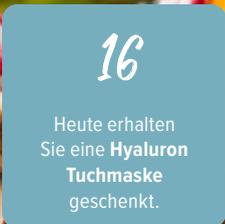
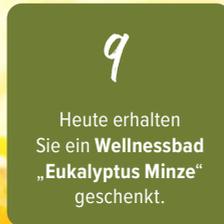
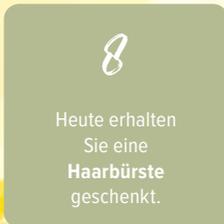
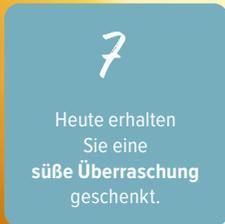
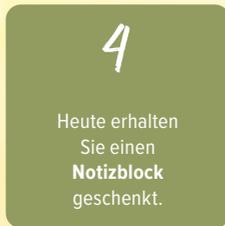
**MYLIFE CLICKFINE®**  
Pennadeln 4 mm oder  
8 mm 100 St.



15,98 €

# Adventskalender 2020

**FREUEN SIE SICH  
BEREITS IN DER  
ADVENTSZEIT  
AUF TOLLE  
GESCHENKE\*!**



Auch in diesem Jahr dürfen Sie sich als Kunden mit Kundenkarte ab dem **01.12.2020**

**IHR PERSÖNLICHES WEIHNACHTSGESCHENK\*** abholen! Bitte sprechen Sie uns an!

\*Pro Person nur ein Geschenk. Solange der Vorrat reicht. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen und Gutscheinen.

**IHR NÄCHSTES GLANZLICHT ERSCHEINT AM 02.01.2021**

## APOTHEKE MARBAISE GERSFELD

Peter-Seifert-Str. 2 · 36129 Gersfeld  
Telefon 06654 9629-0  
Fax 06654 9629-19  
[www.apotheke-marbaise.de](http://www.apotheke-marbaise.de)

**Öffnungszeiten:**  
Montag, Donnerstag, 8.00–19.30 Uhr  
Dienstag, Mittwoch, Freitag, 8.00–18.30 Uhr  
Samstag, 8.00–13.00 Uhr

**Kennen Sie schon unseren Onlineshop?**  
Einfach **bestellt** [www.und-da.de](http://www.und-da.de) –  
Unser Vorbestell- und Lieferservice  
„deluxe“!