

Glanzzlicht



ANGEBOTS-TIPP

FFP2-Masken,
3 Stück

nur **5,95 €**



FFP2-MASKENAUSGABE FÜR RISIKOGRUPPEN

Sprechen Sie uns an, wir halten große Mengen an hochwertigen FFP2-Masken für Sie vorrätig!

MARBAISE-TIPP FÜR GUTE LAUNE UND ENERGIE

Es kann so einfach sein für die eigene gute Laune und Energie zu sorgen.

DAS E-REZEPT KOMMT – WIR SIND BEREIT!

Verbinden Sie alle Vorteile der Vor-Ort-Apotheke mit Ihrem digitalen Rezept.



UNSER LIEFERSERVICE DELUXE

Von Montag bis Samstag – **kostenlose Lieferung** im Umkreis von 20 km.

Liebe Leser(innen),

PROBLEM ODER LÖSUNG?

hinter uns liegt ein seltsam denkwürdiges Jahr, das uns allen viel abverlangt hat. Während ich diese Zeilen schreibe, bereiten wir uns gerade mal wieder auf einen Lockdown vor, der wohl vorerst bis Mitte Januar gehen wird. Es gab und gibt zahlreiche neue Herausforderungen und neue Situationen, auf die wir uns einstellen müssen.

Brian Tracy beschrieb das Leben einmal als eine Aneinanderreihung von Problemen, die es zu lösen gilt. Das Universum prüft uns immer wieder und will feststellen, aus welchem Holz wir geschnitzt sind. Da ist es natürlich wenig zielführend, sich auf das Problem zu fokussieren und viel Kraft darauf zu verwenden, sich erst einmal richtig darüber aufzuregen. Wir alle kennen das und ertappen uns immer wieder dabei, die Gedanken kreisen immer wieder um das Problem.

Dabei gibt es einen einfachen Trick: Wann immer wir vor Probleme und neue Herausforderungen gestellt werden, schalten wir sofort um und konzentrieren uns ausschließlich auf die Lösung. Klingt logisch, aber betrachten Sie sich beim nächsten Problem einfach einmal von außen, aus der Kinoperspektive und schauen Sie sich selbst zu, wie Sie reagieren und mit dem Problem umgehen. Richten Sie alle Gedanken auf die Lösung und das Problem an sich verschwindet von alleine.

Bei meinem 2 1/2-jährigen Sprössling Remy kann ich lösungsorientiertes Verhalten den ganzen Tag beobachten. Kleinkinder sind da ein ganz wunderbares Beispiel. Um ihre eigenen Interessen und Wünsche durchzusetzen, werden sie in Sachen Lösung überaus kreativ. Als ich nach einer langen Nacht im Kinderbett, kürzlich morgens um sechs Uhr rüde mit einem lauten „Papaaaaahhhh, Aufstehen“ nur 10 cm neben mir geweckt wurde, versuchte ich das Problem zu lösen, indem ich argumentierte, es sei noch zappenduster und mitten in der Nacht und dass ich ja erst einmal ins Wohnzimmer gehen müsse, um zu schauen wieviel Uhr es ist.

Remy seinerseits überlegte ein paar Sekunden und belehrte mich dann „Nein Papa, frag doch einfach die Alexa wieviel Uhr es ist“. (Anm. der Redaktion, es hängt eine Alexa in der Steckdose neben dem Kinderbett und sie beantwortet hilfsbereit alle Fragen). Wie immer, wenn der 2 1/2-jährige mir eine Lösung präsentiert, auf die ich nicht gekommen bin,

bin ich etwas frustriert – ich muss mich definitiv mehr anstrengen. Gerade als ich diesen Vorsatz beherzigen wollte, saß Remy auf dem Wickeltisch und wir waren ausnahmsweise beim Anziehen für den Kindergarten, was sonst immer die Mama erledigt. Denn wenn ein Kleinkind 2–3 langärmelige Schichten übereinander angezogen bekommt, steigert sich gerade für Väter wie mich die Herausforderung sekundlich. Ich gerate langsam in Wallung, rede mir immer wieder ein, dass ich schon schlimmeres im Leben geschafft habe, als winzige Kleideröffnungen über ebenso winzige Arme zu ziehen, ohne dass die unteren Schichten in Richtung Ellenbogen rutschen.

Ich stelle fest, dass mir da wohl auch Alexa nicht weiterhelfen wird und frage in meiner Not Remy nach Lösungsvorschlägen – zumal ich weiß, dass er bei verrutschten Ärmeln sehr laut werden kann. „Papa, das geht so: Ich halte die Ärmel einfach fest und dann kannst Du den Pulli und die Jacke drüberziehen, dann rutscht das nicht. Das habe ich gestern im Kindergarten gelernt.“ Wieder einmal hat es der junge Mann geschafft – ich komme mir, vorsichtig ausgedrückt, ziemlich blöd vor. Andererseits beschließe ich, in Zukunft bei all meinen Problemen einfach erst mal Remy um Rat zu fragen, denn er hat sich als extrem kompetenter Problemlöser präsentiert.

Ich wünsche Ihnen trotz aller aktuellen Nachrichten einen guten Start in das Jahr 2021, es kann definitiv nur besser werden. Und wann immer wir anderen die Schuld für aktuelle Probleme geben, sollten wir uns erst einmal klarmachen, dass wir der Regisseur unseres Lebens sind und dass nicht das Problem entscheidend ist, sondern unsere Reaktion darauf. Zuversicht, Entschlossenheit und ein wenig Gelassenheit bringen uns auch durch diese Krise. Das Leben wird sich bald normalisieren, halten Sie durch, wir sind für Sie da!

Herzlichst,



Ihr Marcel Marbaise



Mitmachen UND GEWINNEN

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 €

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 27.02.2021. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Körperglieder	Wagen, Pkw (Mz.)	↓	Gefühlsleben	franz. Adelsprädikat	↻ 1	Knochenverbindung	↓	nicht verschieden	↓	organ. Bausteine
↔	↘			↘		nett, zärtlich	↻ 5			
Verhältnisswort	↻ 2		Unterarmknochen	↻ 9				Schneeschuh		Nebenfluss des Neckars
Kfz.-Z.: Tübingen	↔	↻ 7	↘	alter Name Tokios		Fluss zur Dordogne	↔			↻ 4
wüst und leer	↔			hinterer Halsteil	↻ 6					
Stecken, Stab	↻ 3					jeder-mann (... und Kunz)	↔			↻ 8

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

5	6	7	8	9
---	---	---	---	---

Shirleys

KLEINE WEISHEITEN

Hallo liebe Leserinnen und Leser,

ich bin's – Eure süße, braune Schoko-Labrador-Hündin Shirley, Eure super entspannte Shirley. Denn ich habe etwas ganz tolles für mich entdeckt. Ich mache jetzt Yoga!

Bisher hat mich das nie sonderlich interessiert, wenn das Frauchen donnerstags immer losgetigert ist, um zu ihrem Yoga zu gehen. Aber seit neuestem muss sie das zuhause machen. Und da sie das im Schlafzimmer gemacht hat, da im Wohnzimmer der kleine Mann tobte, habe ich mal gemütlich vom Bett aus zugesehen. Also, ich finde das gar nicht so schlecht. Da hat eine Stimme aus dem Computer gesprochen und dann ist das Frauchen so lustig durch die Gegend gehüpft. Das mache ich natürlich nicht. Ich bin ja schon zwölf und habe schließlich Hüfte!

Aber dann am Ende hat sie sich einfach auf den Boden gelegt und das Licht ausgemacht! Also das kann ich auch, mache ich schließlich jeden Abend. Deshalb bin ich auch so entspannt! Nur das Gesinge am Ende hätte ich jetzt nicht so gebraucht – das kann sie nicht wirklich gut ... Da kann ich nicht wirklich entspannen. Und ich setze gleich noch einen drauf und zünde die zweite Stufe. Denn das Frauchen meditiert auch oft abends. Ich verstehe dabei gar nicht, weshalb das Herrchen sich so



dagegen wehrt. Also ich finde es total super. Man konzentriert sich nur auf sich und seine Umgebung, schaltet einfach ab und denkt an nichts mehr. Und wenn ich eins kann, dann abschalten!

Vor allem die Geh-Meditation ist super. Das mache ich immer, wenn wir im Wald sind. Da kann ich so dermaßen abschalten, das glaubt ihr nicht. Da höre ich es gar nicht mehr, wenn mich jemand ruft.

In diesem Sinne, Namasté!

Mit meditativen Grüßen,



Eure Shirley



Ihr Horoskop JANUAR – FEBRUAR

STEINBOCK (22.12.–20.1.)

Nehmen Sie es sich nicht zu sehr zu Herzen, wenn Sie etwas verpatzt haben: Das Endergebnis zählt. Läuft in der Beziehung etwas falsch, sollten Sie sich hüten, die Ursachen dafür nur bei Ihrem Partner zu suchen. Sprechen Sie dennoch offen über Ihre Erwartungen.

WASSERMANN (21.1.–19.2.)

Was andere planen, ist nichts für Sie, doch Sie würden letzten Endes mit geradestehen müssen. Ergeben sich neue finanzielle Chancen, sollten Sie Ihre Forderungen nicht zu vorsichtig ansetzen. Man erwartet nicht, dass Sie sich unter Wert verkaufen.

FISCHE (20.2.–20.3.)

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.

WIDDER (21.3.–20.4.)

Körperlich und geistig auf dem Höhepunkt, sind Sie den kleinen Herausforderungen des Alltags durchgehend gewachsen. Ihre Sterne begünstigen finanzielle Vorhaben. Das heißt jedoch nicht, dass Sie etwas überstürzen müssen.

STIER (21.4.–20.5.)

Die Kritik anderer enthält wertvolle Anregungen: Vielleicht finden Sie dadurch bessere Möglichkeiten, sich darzustellen und sich zu behaupten. Bei all den Anforderungen des Alltags sollten Sie ein wenig auf Ihre Gesundheit achten. Übertreibungen könnten sich schon bald rächen.

ZWILLINGE (21.5.–21.6.)

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.

KREBS (22.6.–22.7.)

Jetzt wird sich herausstellen, welche Ihrer Haltungen überholt sind. Lassen Sie auf Kritik nicht gleich Argumente folgen. Sind Sie mit sich selbst nicht ganz im Reinen, werden Sie auch unsicher im Umgang mit anderen. Warten Sie mit Zugeständnissen noch etwas ab.

LÖWE (23.7.–23.8.)

Rechnen Sie lieber nicht mit der Unterstützung anderer. Erfolge erzielen Sie jetzt am besten im Alleingang. Zum Monatswechsel würden Sie bei einer Konfrontation den Kürzeren ziehen, und das sollten Sie besser vermeiden.

JUNGFRAU (24.8.–23.9.)

Wenn Ihr Vertrauen enttäuscht wurde, müssen Sie daraus die Konsequenzen ziehen. Lassen Sie aber nicht zu, dass Ihnen die Sache immer noch die Laune verderbt. Greifen Sie lieber die positiven Impulse auf, die sich jetzt ergeben.

WAAGE (24.9.–23.10.)

Man kann es nicht jedem recht machen. Passen Sie lieber auf, dass Sie selbst nicht zu kurz kommen. Müssen Sie sich geschäftlich behaupten, ist der Zeitpunkt gekommen, Ihren Kampfgeist unter Beweis zu stellen. Jetzt heißt es am Ball bleiben.

SKORPION (24.10.–22.11.)

Sie dürften einen deutlichen Stimmungswechsel durchmachen. Bis zum Monatswechsel meinen Sie noch, die Dinge könnten nicht angespannter stehen – kurz danach atmen Sie schon wieder auf, weil die meisten der betreffenden Angelegenheiten sich wie von selbst lösen.

SCHÜTZE (23.11.–21.12.)

Weder beruflich noch im Sport sollten Sie zuviel Neues einplanen. Falls Sie sehr ungeduldig sind, nehmen Sie besser ein wenig Abstand von den Dingen, mit denen Sie sich so intensiv beschäftigen. Konzentrieren Sie sich auf einige wenige Aufgaben, statt wahllos auf alle.

Angebote

Ich bin **FIT & AKTIV**

WICK MEDINAIT

enthält 6 Vol.-% Alkohol**
90 ml*



statt 13,49 €***

7,49 €

100 ml = 8,32 €

44%
günstiger

LEMOCIN

Lutschtabletten 20 St.*



statt 7,37 €***

3,98 €

46%
günstiger

OMEPR® HEXAL 20 mg

Hartkapseln 14 St.*



statt 12,26 €***

5,98 €

51%
günstiger

IBU-LYSIN HEXAL®

Filmtabletten** 20 St.*



statt 8,19 €***

3,89 €

52%
günstiger

APONORM FIEBER- THERMOMETER

Basic 1 St.



Digitales Fieberthermo-
meter zur genauen
Temperaturmessung

statt 2,98 €***

1,49 €

50%
günstiger

MUCOSOLVAN®

1x täglich Retardkapseln
20 St.*



statt 16,47 €***

9,98 €

39%
günstiger

CETIRIZIN RATIOPHARM

10 mg Tabletten 20 St.*



statt 8,35 €***

2,98 €

64%
günstiger

OLYNTH® 0,1 % SPRAY

10 ml*



statt 4,28 €***

2,29 €

100 ml = 22,90 €

46%
günstiger

DOBENDAN® DIREKT

Flurbiprofen Lutschtabletten
24 St.*



statt 10,97 €***

6,49 €

40%
günstiger

BIOTIN BETA 5 mg

Tabletten 100 St.*



statt 29,95 €***

17,98 €

40%
günstiger

NARATRIPTAN- RATIOPHARM®

Filmtabletten 2 St.*



statt 7,81 €***

3,09 €

60%
günstiger

NUROFEN® 4% ERDBEER** Saft 100 ml*



statt 5,09 €***

2,98 €

100 ml = 2,09 €

41%
günstiger

OCTENISEPT®

Spray 50 ml



Zur
Wunddesinfektion.

statt 7,18 €***

4,98 €

100 ml = 9,96 €

30%
günstiger

BEPANTHEN® AUGEN- UND NASENSALBE

10 g*



statt 6,97 €***

4,39 €

100 ml = 43,90 €

37%
günstiger

VOLTAREN® SCHMERZGEL 180 g*



statt 21,49 €***

13,98 €

100 ml = 7,77 €

34%
günstiger

NEO-ANGIN® HALS-TABLETTEN ZUCKERFREI

24 St.*



Hals- und Rachentherapeutikum bei Halsschmerzen, Rötung und Schwellung.

statt 9,70 €***
5,49 €

43%
günstiger

Anwendungsgebiet

Zur unterstützenden Behandlung bei Entzündungen der Rachenschleimhaut, die mit typischen Symptomen wie Halsschmerzen, Rötung oder Schwellung einhergehen.

NASENSPRAY RATIOPHARM®

Erwachsene
10 ml*



Abschwellendes Nasenspray.

statt 4,19 €***
1,98 €

100 ml = 19,80 €

52%
günstiger

Anwendungsgebiet

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

MAGNESIUM VERLA® N DRAGÉES 20 St.*



Bei Magnesiummangel.

statt 16,00 €***
10,98 €

31%
günstiger

Anwendungsgebiet

Behandlung von therapiebedürftigen Magnesiummangelzuständen, die keiner Injektion/Infusion bedürfen. Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist.

ASS-RATIOPHARM® PROTECT 100 mg

Tabletten** 100 St.*



Hemmt u. a. das Zusammenhaften und Verklumpen von Blutplättchen.

statt 4,59 €***
1,98 €

56%
günstiger

Anwendungsgebiet

Bei instabiler Angina pectoris (Herzschmerzen aufgrund von Durchblutungsstörungen in den Herzkranzgefäßen) – als Teil der Standardtherapie bei akutem Herzinfarkt – als Teil der Standardtherapie zur Vorbeugung eines weiteren Herzinfarktes nach erstem Herzinfarkt (zur Reinfarktprophylaxe) nach Operationen oder anderen Eingriffen an arteriellen Blutgefäßen (nach arteriellen Gefäßchirurgischen oder interventionellen Eingriffen z. B. nach aorto-koronarem Venen-Bypass (ACVB), bei perkutaner transluminaler koronarer Angioplastie (PTCA)) zur Vorbeugung von vorübergehender Mangeldurchblutung im Gehirn (TIA, transitorische ischämische Attacken) und Hirninfarkten, nachdem Vorläuferstadien (z. B. vorübergehende Lähmungserscheinungen im Gesicht oder der Armmuskulatur oder vorübergehender Sehverlust) aufgetreten sind.

IBU-RATIOPHARM® 400 mg AKUT

TABLETTEN** 20 St.*



Bei leichten bis mässig starken Schmerzen und Fieber.

statt 6,15 €***
1,98 €

67%
günstiger

Anwendungsgebiet

Kurzzeitige symptomatische Behandlung von leichten bis mässig starken Schmerzen und Fieber.

SILOMAT® DMP INTENSIV

Kapseln 12 St.*



Bei Reizhusten.

statt 9,47 €***
4,98 €

47%
günstiger

Anwendungsgebiet

Zur symptomatischen Behandlung des Reizhustens (unproduktiver Husten).

DICLO BETA

Schmerzgel 100 g*



Schmerzstillend und entzündungshemmend.

statt 7,97 €***
2,99 €

100 g = 2,99 €

62%
günstiger

Anwendungsgebiet

1. Für Erwachsene: Zur symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Zerrungen, Verspannungen oder Prellungen in Folge stumpfer Traumen, z. B. Sport- und Unfallverletzungen; – der gelenknahe Weichteile (z. B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnensehnen, Bänder, Muskellansätze und Gelenkkapseln) – bei Arthrose der Knie- und Fingergelenke; – bei Epicondylitis; – bei akuten Muskelschmerzen z. B. im Rückenbereich. 2. Anwendungsgebiet bei Jugendlichen über 14 Jahren: – Zur Kurzzeitbehandlung; – Zur lokalen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Prellungen, Zerrungen oder Verspannungen infolge eines stumpfen Traumas.

THOMAPYRIN® CLASSIC

Schmerztabletten** 20 St.*



Bei Kopfschmerzen.

statt 7,38 €***
4,49 €

39%
günstiger

Anwendungsgebiet

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

NASIC®

Nasenspray
10 ml*



Abschwellendes und wundheilungsförderndes Nasenspray.

statt 7,15 €***
3,98 €

44%
günstiger

Anwendungsgebiet

Zur Abschwellung der Nasenschleimhaut bei Schnupfen und zur unterstützenden Behandlung der Heilung von Haut- und Schleimhautläsionen, anfallsweise auftretendem Fließschnupfen (Rhinitis vasomotorica) und zur Behandlung der Nasenatmungsbehinderung nach operativen Eingriffen an der Nase. Zur Abschwellung der Nasenschleimhaut bei Schnupfen in Verbindung mit akuten Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Rhinosinusitis).

ACC® AKUT 600 mg

Brausetabletten 40 St.*



Zur Schleimlösung bei Husten.

statt 24,97 €***
13,98 €

44%
günstiger

Anwendungsgebiet

Zur Verflüssigung des Schleims und Erleichterung des Abhustens bei erkältungsbedingter Bronchitis.

GRIPPOSTAD® C

Hartkapseln** 24 St.*



Gegen grippale Infekte.

statt 13,99 €***
7,98 €

43%
günstiger

Anwendungsgebiet

Zur symptomatischen Behandlung von gemeinsam auftretenden Beschwerden wie Kopf- und Gliederschmerzen, Schnupfen und Reizhusten im Rahmen einer einfachen Erkältungskrankheit. Zur Fiebersenkung bei gleichzeitigem Fieber oder erhöhter Körpertemperatur.

LOCERYL® NAGELACK

gegen Nagelpilz 3 ml*



Zur Behandlung von Nagelpilzinfektionen auf Finger- und Zehennägeln.

statt 35,97 €***
21,98 €

100 ml = 732,67 €

38%
günstiger

Anwendungsgebiet

Behandlung von Onychomykose ohne Beteiligung der Matrix.

Ich fühl mich **NATÜRLICH GESUND**

MEDITONSIN Tropfen enthält 6 Vol.-% Alkohol 35 ml*



Homöopathisches Arzneimittel bei Erkältungskrankheiten

statt 10,99 €***

5,98 €
100 ml = 17,09 €



45%
günstiger

Anwendungsgebiet

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

IPALAT® Halspastillen zuckerfrei 40 St.*



Wohltuend bei Reizungen in Hals und Rachen.

statt 5,79 €***

3,98 €



31%
günstiger

Anwendungsgebiet

Wohltuend bei Reizungen in Hals und Rachen.

IBEROGAST FLÜSSIG enthält 31 Vol.-% Alkohol 20 ml*



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

statt 11,28 €***

6,98 €
100 ml = 34,90 €



38%
günstiger

Anwendungsgebiet

Zur Behandlung von funktionellen und motilitätsbedingten Magen-Darm-Erkrankungen wie Reizmagens- 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.

PERENTEROL® FORTE 250 mg Kapseln 10 St.*



Zur Vorbeugung und Behandlung von Durchfallerkrankungen.

statt 9,06 €***

4,79 €



47%
günstiger

Anwendungsgebiet

Zur symptomatischen Behandlung akuter Diarrhöen. Zur Vorbeugung und symptomatischen Behandlung von Reisediarrhöen sowie Diarrhöen unter Sondernahrung. Zur begleitenden Behandlung (als Adjuvans) bei chronischen Formen der Akne.

GELOREVOICE®

Halstabletten Kirsche oder Grapefruit-Menthol 20 St.*



Gegen Heiserkeit, Hustenreiz und Halskratzen.

statt 8,72 €***

5,98 €



31%
günstiger

Anwendungsgebiet

Gegen Heiserkeit, Hustenreiz und Halskratzen.

UMCKALOABO®

enthält 12 Vol.-% Alkohol 20 ml*



Pflanzliches Arzneimittel bei akuter Bronchitis.

statt 10,50 €***

5,98 €
100 ml = 29,90 €



43%
günstiger

Anwendungsgebiet

Akute Bronchitis.

GELOMYRTOL® FORTE

Kapseln 20 St.*



Bei Sinusitis und Bronchitis

statt 10,98 €***

6,98 €



36%
günstiger

Anwendungsgebiet

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

GINGIUM® 240 mg

Filmtabletten 120 St.*



Bei geistigen Leistungseinbußen.

statt 167,97 €***

88,98 €



47%
günstiger

Anwendungsgebiet

Zur Verbesserung einer altersbedingten kognitiven Beeinträchtigung und der Lebensqualität bei leichter Demenz.

LAIF® 900 BALANCE

Filmtabletten 60 St.*



Ausgleichend und stimmungsaufhellend.

statt 39,39 €***

29,98 €



23%
günstiger

Anwendungsgebiet

Pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung leichter depressiver Störungen.

GRINTUSS

Hustensaft für Erwachsene 128 g



Lindert Husten und schützt die Schleimhaut.

statt 9,65 €***

5,98 €
100 g = 4,67 €



38%
günstiger

Anwendungsgebiet

Der Saft bildet einen Film, der die Schleimhaut vor Reizungen schützt. Grintuss sorgt für eine Befeuchtung des Schleims und fördert so dessen Abfluss. Der Husten kann sich besser lösen durch geringere Reibung.

FITONASAL NASENSPRAY-KONZENTRAT

30 ml



Schützendes und abschwellendes Nasenspray, auch in der Schwangerschaft und Stillzeit.

statt 10,63 €***

7,98 €
100 ml = 26,60 €



24%
günstiger

Anwendungsgebiet

Fitonasal Nasenspraykonzentrat ist ein schützendes abschwellendes Nasenspray, das bei Erkältung, Allergien und im Allgemeinen bei Nasenverstopfung und Reizung der Nasenhöhlen im Zusammenhang mit akuten und chronischen Beschwerden eingesetzt werden kann.

Marbaise Preisgarantie

ANGEBOTE GÜLTIG BIS 27. FEBRUAR 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.

*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 02.01.2021 bis 27.02.2021.

Marbaise-Tipp

FÜR MEHR GUTE LAUNE UND ENERGIE

MUSIK HÖREN

Hören Sie Ihre Lieblingsmusik, um sich von negativen Gedanken abzulenken und die Ausschüttung der sogenannten Glückshormone Dopamin und Serotonin anzuregen. Doch welche Musik sorgt für gute Laune? Das wissen Sie selbst am besten – suchen Sie Musik aus, mit der Sie Ihre Stimmung erfahrungsgemäß bessern können. Ratsam ist es allerdings, keine traurigen, melancholischen Stücke zu wählen, sondern echte Gute-Laune-Musik zu hören, mit der Sie Ihre Stimmung nachhaltig aufhellen können.

KREATIV SEIN

Werden Sie kreativ. Ihre Stimmung aufhellen können Sie zum Beispiel, indem Sie ein Bild malen, ein Instrument spielen, singen, stricken, kochen oder handwerklich aktiv werden. Sie werden schnell merken, wie die kreative Arbeit Ihre Aufmerksamkeit fesselt und sie von Ihrer schlechten Stimmung ablenkt.

SPORT TREIBEN

Sport kann die Stimmung aufhellen, denn Bewegung tut Körper und Seele gut. Ob joggen, wandern, Rad fahren, Yoga, Stepptanz oder Fitness-Workout – wer sich regelmäßig auspowert, baut Stress und schlechte Gefühle ab und regt die Ausschüttung von Glückshormonen an.

AKTIV ENTSPANNEN

Ihre Stimmung aufhellen können Sie auch mit gezielten Entspannungsübungen. Empfehlenswert sind zum Beispiel autogenes Training, progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder Meditationsübungen. Entspannung und Ablenkung können außerdem ein gutes Buch oder ein anregender Film liefern. Naturheilkundler empfehlen außerdem, mithilfe der Aromatherapie zu entspannen. So wird bestimmten ätherischen Ölen eine entspannende, stimmungsaufhellende Wirkung zugeschrieben, darunter Lavendel, Orange, Bergamotte und Sandelholz.

KONTAKTE PFLEGEN

Gemeinsame Aktivitäten mit Freunden und Bekannten sind Balsam für die Seele und heben die Stimmung garantiert. Egal, ob Sie zusammen Sport treiben, eine Ausstellung besuchen, kochen, essen gehen, einen Spieleabend verbringen oder, in Corona-Zeiten, einfach nur telefonieren oder per Videokonferenz chatten – der Austausch mit Freunden und Angehörigen hilft beim Stimmung aufhellen und ist extrem wichtig für unser Wohlbefinden.

ETWAS NEUES ANFANGEN

Zu den wirksamen Gute-Laune-Strategien gehört auch, etwas auszuprobieren, das man noch nie zuvor getan hat. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Online-Malkurs? Einem Salsa-Tanzkurs oder einem Wandertrip am

Wochenende? Überlegen Sie in Ruhe, was Sie interessiert und legen Sie los – Sie werden sehen, wie man sich mit neuen Impulsen gut ablenken und die Stimmung aufhellen kann.

AUF DIE ERNÄHRUNG ACHTEN

Was man sonst noch tun kann gegen schlechte Stimmung, betrifft vor allem den Ernährungsstil. Achten Sie auf einen ausgewogenen Speiseplan und trinken Sie viel, insbesondere Wasser und ungesüßte Tees. Detaillierte Informationen zu einer gesunden Ernährung bietet zum Beispiel die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Einige Vitamine und Spurenelemente gelten sogar als natürliche Stimmungsaufheller. Achten Sie darauf, diese Stoffe in ausreichender Menge zu sich zu nehmen.

Mit diesen natürlichen Gute-Laune-Machern können Sie Ihre Stimmung aufhellen:

- **Vitamin B1 (Thiamin):** Einer wissenschaftlichen Studie zufolge kann hochdosiertes Vitamin B1 die Stimmung aufhellen. Reichlich enthalten ist Thiamin beispielsweise in Vollkornprodukten wie Vollkornbrot, Haferflocken oder Naturreis. Auch Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen und Linsen sowie Soja sind reich an Vitamin B1.
- **Vitamin D:** Das sogenannte Sonnenvitamin produziert der Körper bei Sonneneinstrahlung. Deshalb sollte man sich regelmäßig draußen aufhalten. Das gilt auch für bedeckte Tage, an denen die Sonnenstrahlen zwar in geringerer Konzentration, aber dennoch in die Haut gelangen.
- **Zink:** Der Körper benötigt das Spurenelement, um das „Glückshormon“ Serotonin zu produzieren. Ein Zink-Mangel kann die Stimmung negativ beeinflussen. Zink kommt zum Beispiel in Haferflocken, Paranüssen und Linsen vor.
- **Selen:** Auch Selen kann einer Studie zufolge die Stimmung aufhellen. Das Spurenelement wird ebenfalls benötigt, um Serotonin herzustellen. Gute Selenquellen sind beispielweise Pilze, Hülsenfrüchte, Brokkoli, Weißkohl, Spargel, Knoblauch und Zwiebeln.

STIMMUNG AUFHELLEN: DAS GEDANKENKARUSSELL STOPPEN

Schlechte Stimmung ist oft das Ergebnis negativer Gedankengänge, die früher oder später in eine emotionale Abwärtsspirale führen. Typisch für so ein Gedankenkarussell sind abwertende, sich selbst klein machende, schuldzuweisende Überlegungen, die sich immer weiter hochschaukeln und schließlich zu akuten Verstimmungen und schlechter Laune führen können. Doch es ist möglich, das Gedankenkarussell anzuhalten. Zeigen Sie sich selbst ein imaginäres Stoppschild, sobald Sie merken, dass Ihre Gedanken heiß laufen. Lassen Sie die Gedanken vorbeiziehen, hängen Sie Ihnen nicht nach, sondern versuchen Sie, sie loszulassen. So können Sie Ihre Stimmung wieder aufhellen.

ZINK PUR

120 Tabletten



Zusammensetzung:
Tagesportion
1 Tablette 20 mg
Zink mit höchster
Bioverfügbarkeit,
rein pflanzlich

nur 29,50 €

NERVENSTARK NEUROSAFRA

60 Kapseln



Zusammensetzung:
Tagesportion
2 Kapseln Affron
Safran Extrakt 28 mg

nur 29,50 €

VITAMIN D3 + K2

Tropfen 50 ml



Zusammensetzung:
1 Tropfen enthält
Vitamin D3 800 I.E.
Vitamin K2 1000 I.E.

nur 24,50 €
100 ml = 49,00 €

GUTE LAUNE DUFTMISCHUNG

5 ml



Ein Duft, der das Haus
mit guter Laune füllt
und für vergnügte
Stimmung und Heiterkeit
sorgt. Einfach
Duft genießen, strahlen
und glücklich sein!

nur 8,90 €
100 ml = 178,00 €

Quelle: Sabine Schörr für <https://www.netdoktor.de/stress/lebensstil/gute-laune-so-heben-sie-ihre-stimmung/> - gekürzt und geändert

IHR NÄCHSTES GLANZLICHT ERSCHEINT AM 27.02.2021

Wir sind E-Rezept ready!

DER WEG DES E-REZEPTE



In der Arztpraxis haben Sie die Wahl zwischen dem E-Rezept oder dem klassischen Ausdruck auf Papier.



Als Patient erhalten Sie sofort einen Login oder Code, um das E-Rezept auf Ihr Smartphone oder Tablet herunterladen zu können.



Mit einer entsprechenden App können Sie sich das Rezept anschauen, in der Apotheke nach der Verfügbarkeit anfragen und das Rezept digital übermitteln.



Sie können das E-Rezept auch wie gewohnt in der Apotheke vorzeigen und einlösen.

Das elektronische Rezept (E-Rezept) wird 2021 kommen. Das E-Rezept ist eine digitale Form des klassischen Papierrezeptes, bei der gewohnten Abwicklung ändert sich wenig.

Als Patient haben Sie auch weiterhin die freie Apothekenwahl und können das E-Rezept selbstverständlich auch bei uns in der Apotheke Marbaise einlösen.

WO WIRD MEIN E-REZEPT GESPEICHERT?

Das E-Rezept wird auf einem bundesweiten Zentralspeicher hochgeladen. Hier gelten hohe Sicherheitsmaßnahmen, die den höchsten Datenschutzstandards unterliegen.

WER KANN AUF MEINE DATEN ZUGREIFEN?

Niemand hat ohne Zustimmung Zugriff auf Ihre Daten. Sie können ein E-Rezept auf Ihrem Smartphone, Tablet oder Computer einsehen. Das Empfangen, Aufbewahren sowie Weiterleiten ist über Ihr Nutzerkonto möglich und nicht an einzelne Geräte geknüpft.

APOTHEKE MARBAISE GERSFELD

Öffnungszeiten:

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

Peter-Seifert-Str. 2 · 36129 Gersfeld
Telefon 06654 9629-0 · Fax 06654 9629-19

www.apotheke-marbaise.de

Kostenloser Lieferservice deluxe

IHRE KONTAKTOPTIMIERTE  POTHEKE

**MONTAG–SAMSTAG LIEFERN
LASSEN AN JEDE WUNSCHADRESSE IM
UMKREIS VON 20 km:**

nachhause, an den Arbeitsplatz, zur Freundin ...

BESTELLUNG ÜBER UNSEREN WEBSHOP

1. Auf www.und-da.de Wunschartikel auswählen
2. Vorhandene Rezepte als Bild hochladen
3. Registrieren und „Lieferung“ auswählen
4. Im Shop oder beim Boten auch kontaktlos bezahlen
5. Im Umkreis von 20 km **kostenlos** liefern lassen

**Sichern Sie
sich zusätzlich**

5 Euro Rabatt*
auf Ihre erste Online-Bestellung
Code: **NEUKUNDE2021**

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

Einfach bestellt www.und-da.de

BESTELLUNG PER TELEFON ODER MAIL

1. Montag bis Samstag während der Öffnungszeiten in der Apotheke anrufen und Wunschartikel durchgeben
2. Vorhandene Rezepte vorbeibringen oder von uns abholen lassen
3. Im Umkreis von 20 km **kostenlos** liefern lassen
4. Beim Boten kontaktlos mit Karte oder bar bezahlen

Eben einfach bestellt und da!

So einfach finden Sie uns immer auf dem Handy!



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!

