

# Glanzzlicht

*Unsere neuen  
Öffnungszeiten*

**IN GERSFELD, AB 01.10.2021**  
Montag–Freitag, 8.00–18.30 Uhr  
Samstag, 8.00–13.00 Uhr

## **WOHLFÜHLEN TROTZ PMS**

Heilpflanzen für die  
Frauengesundheit

## **WIR SIND E-REZEPT READY**

Wir gehen, neben dem klassischen  
Weg, jetzt auch digital.

## **NEU APOQUICK**

In Kooperation mit unserem neuen Pflegepartner  
bieten wir Ihnen zukünftig eine noch umfangreichere  
Betreuung im Rahmen der häuslichen Pflege und  
der Hilfsmittelversorgung.

# Liebe Leser(innen),

## DIE MACHT DER GEWOHNHEIT



wir alle haben große Ziele. Wir wollen auswandern, abnehmen oder ein Haus kaufen. Mit dem Rauchen aufhören, den Job wechseln oder mehr Geduld haben. Eine super-schlank Taille, Millionär werden und einen Marathon absolvieren. Aber noch bevor es richtig in die Umsetzung geht, kapitulieren viele von uns. Warum? Weil wir nicht wissen, wie wir das alles erreichen sollen. Weil wir denken, große Ziele sind nur mit großen Schritten zu erreichen. Vor kurzem kam ich in den Genuss eines ganz außergewöhnlichen Hörbuchs: „Die 1%-Methode“, von James Clear. Auf faszinierende Art und Weise beleuchtet der Autor die Macht der Gewohnheiten, jener automatisierten Handlungen, die wir gar nicht mehr bewusst wahrnehmen. Und genau dieser Macht können wir uns bedienen, indem wir große Vorhaben in kleine Handlungsschritte zerlegen, die wir uns im Alltag zur Gewohnheit machen. Dadurch können uns minimale Veränderungen zu großen Erfolgen führen.

Täglich 20 Minuten joggen, jeden Tag eine halbe Stunde lesen, jeden Monat 1/10 unseres Gehalts sparen und anlegen, Obst auf den Tisch, statt ins Gemüsefach legen, das Handy bei der Arbeit im Nebenraum deponieren, nie nach halb 12 abends ins Bett gehen. Dies sind nur ein paar Beispiele für kleine Gewohnheiten, die auf lange Sicht eine große Wirkung entfalten können. Dabei gilt es möglichst schlechte Gewohnheiten abzulegen und positive Gewohnheiten nach und nach zu implementieren. Neue Gewohnheiten brauchen offensichtliche Auslöser und ganz konkrete Pläne zur Umsetzung. Stellen Sie sich z. B. die Joggingschuhe immer gut sichtbar an den Eingang und sagen Sie sich ganz konkret, wann Sie welches Vorhaben wie und wo in die Tat umsetzen wollen, also bspw. „Montags, mittwochs und freitags direkt nach dem Aufstehen jogge ich die kleine 3-km-Waldrunde“. Bauen Sie kleine Belohnungen ein und machen Sie neue Gewohnheiten dadurch attraktiver und angenehmer. Kombinieren Sie potentiell schwierige neue Gewohnheiten mit etwas angenehmen und die Aussicht auf Belohnung wird Ihnen auch unliebsame Aufgaben versüßen. Machen Sie die Gewohnheit attraktiv. Im Gegenzug eliminieren Sie die Reize für schlechte Gewohnheiten, z. B. entfernen Sie den Fernseher aus dem Schlafzimmer und kaufen Sie Süßigkeiten oder Tiefkühlpizza gar nicht erst ein. Unsere neuen Gewohnheiten sollten befriedigend sein, wobei unmittelbare Belohnungen uns helfen, sie zu festigen. Möchten Sie z. B. weniger außer Haus essen und das Geld sparen, so überweisen Sie jedes Mal, wenn Sie zu Hause bleiben 50 € auf ein Konto „Traumreise“, wodurch der Verzicht sogar Spaß machen kann. Zur Kontrolle und Beibehaltung unserer neuen Gewohnheiten kann man bspw. das Gewohnheitstracking nutzen. Streichen Sie z. B. im Kalender jeden Tag ab, an dem Sie sich an Ihre neuen Vorsätze gehalten haben. Oder stellen Sie sich im Büro ein Glas auf, in das Sie jedes Mal eine Büroklammer werfen, wenn Sie tagsüber statt Fast Food

Obst, Gemüse oder Salat gegessen haben. Ich muss sagen, ich habe selten ein derart motivierendes Buch gelesen, daher bin ich natürlich sofort ans Werk gegangen. Ich stelle mir jetzt jeden morgen den Wecker 1/2 Stunde früher, damit ich noch genug Zeit habe, um mit unserem 3-jährigen Sohn Remy eine Runde Lego, Paw Patrol oder Feuerwehrmann Sam zu spielen, so kann ich auch unter der Woche Zeit mit ihm verbringen, was er durchaus honoriert.

Außerdem habe ich mir fest vorgenommen, konsequenter und strenger in der Erziehung meines Sohnes zu sein. Also nahm ich Remy kürzlich gleich nach dem Aufstehen ins Gebet und sprach mit ihm über den Disput, den er am Vortag mit seiner Mama gehabt hatte. Ich sah ihn im Rahmen meiner Möglichkeiten so ernst an wie ich nur konnte und ermahnte ihn eindringlich: „Remy!“ „Ja, Papa?“, entgegnete er unschuldig. „Wenn Du heute nochmal so einen Unfug auf Eurem Reitausflug machst, dann setzt sich die Mama sofort mit Dir ins Auto und fährt direkt nach Hause. Du weißt, die Mama ist da sehr konsequent.“ Ich war mir sicher, die richtige Wirkung durch meine Worte erzielt zu haben, als Remy seine Hand liebevoll auf meine Schulter legte und mir ebenfalls tief in die Augen sah. „Und Du bist es nicht, Papa?“ Mit einem dezent unterdrückten schelmischen Grinsen auf seinem fragendem Unschuldsgesicht, schaute er mich an und wartete gespannt auf meine Antwort, wohlwissend, dass er mich eiskalt erwischt hatte. Ich war immer sehr stolz darauf, dass er Intelligenz, Scharfsinn, analytisches Denken, Ausdauer und Neugier von seiner Mutter geerbt hatte, aber in diesem Moment malte ich mir aus, was mich wohl an Konversationen erwartet, wenn Remy erst einmal das 4. Lebensjahr vollendet. Offensichtlich musste ich an dieser neuen Gewohnheit noch etwas arbeiten, zumindest das war mir an diesem Tag klar geworden. Ich nahm mir gleich noch einmal „Die 1%-Methode“ zur Hand. Versuchen Sie es doch auch einmal mit minimalen Veränderungen in Ihren Gewohnheiten, Sie werden verblüfft und begeistert sein, wie sich dieses Konzept auf lange Sicht auszahlt.

Ich wünsche Ihnen einen tollen Herbst!

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 30.10.2021. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Knocheninneres	ital. Geigenbauermeister	Segelquerstange am Mast	künstl. Wasserstraße	engl.: Katze	12	griech. Vorsilbe: Nerven	poet.: Nadelwald	neun-tägige kathoL Andacht
→	↙	↻ 1	↘	Körperbaulehrer	→	↘		
Land im Königreich NL (Sint...)	↙ 6					↻ 13	Gesottenes, Gekochtes	↻ 10
→			↻ 3	intime Anrede	besitzanzeigendes Fürwort	↙ 2	↻ 7	
Teil des Gebisses		Blutgefäß	→	↻ 4			franz. unbest. Artikel	↻ 8
Schneehütte	↙ 11			↻ 5	Ehrenzeichen, Uniformschmuck	→	↻ 9	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

## 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 bis 30.09.2021**  
Mo., Do., 8.00–19.30 Uhr  
Di., Mi., Fr., 8.00–18.30 Uhr & Sa., 8.00–13.00 Uhr

**Öffnungszeiten ab 01.10.2021**  
Mo.–Fr., 8.00–18.30 Uhr  
Sa., 8.00–13.00 Uhr

# Shirleys

## KLEINE WEISHEITEN

Hallo liebe Leserinnen und Leser,

ich bin's, Eure süße, braune Schoko-Labrador-Hündin Shirley. Ich kann es kaum glauben – sind schon wieder zwei Monate rum? Leute, wie die Zeit vergeht. Denn es ist schon wieder so einiges passiert. Was soll ich sagen – bei uns ist einfach immer etwas los.

Aber nun mal Butter bei die Fische (das werden heute die Weisheiten der Sprichworte, merkt ihr das?). Ich war mit meinem Rudel kurz im Urlaub. Und naja, vielleicht bin ich langsam wirklich zu alt für so etwas. Ich habe als Labrador nun ja auch typischerweise Hüfte. Wir waren also wie immer an der Ostsee am Strand mit Sack, Pack, Kind und Kegel ... Aber die (wenn auch sehr, sehr kurzen) Spaziergänge am Hundestrand, direkt am Wasser waren ganz schön anstrengend. Ich war wirklich das erste Mal froh, als das Frauchen die Koffer für die Rückfahrt gepackt hat.

Kaum Zuhause angekommen, tja da wollten dann gleich am nächsten Tag meine Hinterpfoten so gar nicht mehr aufstehen. Das hat Frauchen und Herrchen natürlich einen gehörigen Schrecken eingejagt. Also (mal wieder) ab in die Tierklinik, diesmal in die Notsprechstunde. Da gab es eine piekende Spritze und am Folgetag einen Termin zum Röntgen. Und so nahm die Sache ihren Lauf ... Ich dachte nur an das Lieblingspruchwort von Frauchen: Wer weiß, wozu es gut ist? Also bin ich am nächsten Morgen in die Praxis gedackelt und habe mich ganz unfreiwillig auf den Röntgentisch legen lassen. Soweit, so gut. Aber dann ging es richtig ab. Auf einmal schaut das Herrchen mich mit

wässrigen Augen an und alle sind ganz aufgeregt. Dann kam Frauchen mit der Lorelai und hat mich ganz fest gedrückt und mir was ins Ohr geflüstert (ich kann es ja leider aufgrund meiner Alterstauheit nicht mehr hören ...). Dann kam eine Spritze und ich bin eingepennt. So, und jetzt haltet euch fest – ich hatte ein fußballgroßes Milzhämatom im Bauch! Und alle dachten immer, ich wäre zu DICK, ich armes Ding. Man, das hätte auch echt schiefgehen können. Zum Glück hat die liebe Laura beim Röntgen genau hingesehen und mir so das Leben gerettet. Dafür darf sie mich auch immer streicheln, wann sie will – solange wir nicht beim Tierarzt sind.

So, und jetzt weiß ich auch, wozu das Ganze gut war – ich bin ohne das Hämatom so dünn, dass ich endlich wieder futtern darf, was ich will! Und meine Pfoten laufen auch wieder wie geschmiert! Ende gut, alles gut.

Mit wedelnden Grüßen,

Eure Shirley



## Ihr Horoskop

### SEPTEMBER–OKTOBER

#### JUNGFRAU (24.8.–23.9.)

Übermäßiges Durcheinander können Sie demnächst nicht mehr gebrauchen. Zum Glück eignen sich diese Wochen ganz hervorragend dafür, in den verschiedenen Abteilungen Ihres Lebens gründlich aufzuräumen.

#### WAAGE (24.9.–23.10.)

Verlangen Sie zuviel von sich, könnten Sie schon bald enttäuscht sein. Unternehmen Sie lieber auch einmal etwas zu Ihrem Vergnügen, am besten mit guten Freunden. Eine wundervolle Zeit für kleine Überraschungen – sogar ein Flirt ist drin.

#### SKORPION (24.10.–22.11.)

In diesen Wochen stehen die Beziehung und Freundschaften im Vordergrund – besonders, wenn Sie diese in der letzten Zeit zu wenig beachtet haben sollten. Dabei kann es sowohl zu erfreulichen Entwicklungen kommen als auch zu einer notwendigen Klärung.

#### SCHÜTZE (23.11.–21.12.)

Langsam zeigt sich, ob Ihre kurzfristigen Pläne genügend durchdacht sind. Sie müssen Ihren Einsatz aber nicht bereuen, wenn ein Ergebnis nicht ganz Ihren Erwartungen entspricht. Dass Sie nicht alles erreicht haben, werden Sie verkraften.

#### STEINBOCK (22.12.–20.1.)

Sie haben alles gründlich geplant, aber irgendetwas scheint immer wieder dazwischen zu kommen. Bleiben Sie bei klaren Lösungen! Je komplizierter Ihre Pläne sind, desto eher könnten Sie sich verstricken und Kleinigkeiten übersehen.

#### WASSERMANN (21.1.–19.2.)

Gehen Sie lieber nicht davon aus, dass Ihre berufliche Lage sich jetzt grundlegend ändert. Anstatt sich den Kopf zu zerbrechen, lassen Sie die Dinge besser eine Weile ruhen. Nur Ihre Kontakte fordern, dass Sie einen klaren Standpunkt einnehmen.

#### FISCHE (20.2.–20.3.)

Beruflich gilt es, noch einmal alles zu geben, um die Grundlage für spätere Erfolge zu schaffen. Auch der Partner und der Freundeskreis stellen Forderungen. Anstatt sich zurückzuziehen, sollten Sie lieber zeigen, was Ihre Beziehungen Ihnen wert sind.

#### WIDDER (21.3.–20.4.)

Ziehen Sie sich nicht voreilig zurück, wenn Vorgesetzte oder Mitarbeiter Ihre Leistungen nicht anerkennen. Das kommt schneller als Sie jetzt noch glauben. Besonders zum Monatswechsel sollten Sie sportlich aktiv werden, sonst neigen Sie zu Ruhelosigkeit und Ungeduld.

#### STIER (21.4.–20.5.)

Eine günstige Gelegenheit, ernste Themen zu besprechen und Widerstände gegen Ihre Vorhaben aus dem Weg zu räumen. Es zeigt sich allerdings, ob Sie ein Versprechen voreilig gegeben haben. Man erinnert sich an Ihre Zusage.

#### ZWILLINGE (21.5.–21.6.)

Ein gut strukturierter Alltag ist sicher viel wert, doch wenn Sie jetzt übertreiben, geht das auf Kosten der Lebensfreude. Schalten Sie lieber einen Gang zurück. Liegegebliebenes können Sie auch später noch erledigen.

#### KREBS (22.6.–22.7.)

Eine gute Gelegenheit, Ihre Liebesbeziehung aufzufrischen und neue Menschen kennenzulernen. Stellen Sie und Ihr Partner unterschiedliche Erwartungen aneinander, sollte zunächst jeder für sich klären, wie viel Nähe und wie viel Freiraum er sich wünscht.

#### LÖWE (23.7.–23.8.)

Aufgeladen mit neuem Selbstvertrauen können Sie jetzt beginnen, Ihre mittelfristigen Pläne umzusetzen. Regeln Sie Anliegen, für die Ihnen noch vor kurzem die Energie fehlte, und bereinigen Sie Spannungen zwischen sich und anderen.

# Angebote

Ich bin **FIT & AKTIV**

## HYLO COMOD® AUGENTROPFEN

10 ml

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



statt 14,95 €\*\*\*  
**9,98 €**  
100 ml = 99,80 €

**33%**  
günstiger

## MAGNESIUM VERLA® N

Dragées 200 St.\*

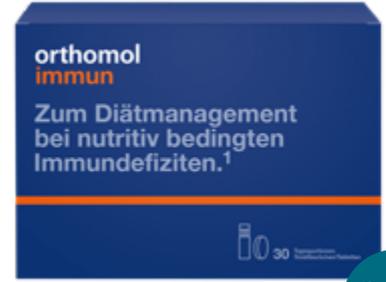


statt 16,20 €\*\*\*  
**10,98 €**

**32%**  
günstiger

## ORTHOMOL IMMUN

Trinkfläschchen 30 St.



Zur Stärkung des Immunsystems.

statt 64,99 €\*\*\*  
**47,98 €**

**26%**  
günstiger

## DICLAC® SCHMERZGEL 1 % 150 g\*



statt 15,80 €\*\*\*  
**6,98 €**  
100 g = 4,65 €

**55%**  
günstiger

## OLYNTH® 0,1 %

Spray 10 ml\*



statt 4,28 €\*\*\*  
**2,49 €**  
100 ml = 24,90 €

**41%**  
günstiger

## DOBENDAN® DIREKT FLURBIPROFEN

Lutschtabletten 24 St.\*



statt 10,97 €\*\*\*  
**6,49 €**

**40%**  
günstiger

## OMEPRAN® HEXAL 20 mg

Hartkapseln 14 St.\*



statt 12,65 €\*\*\*  
**5,98 €**

**52%**  
günstiger

## BEPANTHEN® WUND- UND HEILSALBE

100 g\*



statt 15,97 €\*\*\*  
**10,98 €**  
100 g = 10,98 €

**31%**  
günstiger

## MAGIUM® K FORTE

Tabletten 100 St.



statt 18,04 €\*\*\*  
**9,98 €**

**44%**  
günstiger

## MUCOSOLVAN® SAFT 30 mg/5 ml

100 ml\*



statt 9,47 €\*\*\*  
**5,49 €**  
100 ml = 5,49 €

**42%**  
günstiger

## IBUHEXAL® AKUT 400 mg

Filmtabletten\*\* 20 St.\*



statt 5,97 €\*\*\*  
**1,98 €**

**66%**  
günstiger

## NARATRIPTAN BETA 2,5 mg Filmtabletten 2 St.\*



statt 6,75 €\*\*\*  
**2,70 €**

**60%**  
günstiger

## WICK ZZZQUIL GUTE NACHT

Weichgummi  
30 St.



Die WICK ZzzQuil Gute Nacht Einschlafhilfe ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit Melatonin – ein Hormon, das auch von unserem Körper produziert wird und unseren Tag-Nacht-Rhythmus reguliert.

statt 14,99 €\*\*\*  
**9,98 €**

**33%**  
günstiger

## MACROGOL HEXAL® PLUS ELEKTROLYTE

Pulver 50 St.



Bei chronischer Verstopfung.

statt 34,93 €\*\*\*  
**14,99 €**

**57%**  
günstiger

## WICK MEDINAIT

enthält 6 Vol.-% Alkohol\*\*  
90 ml\*



statt 13,49 €\*\*\*  
**7,98 €**  
100 ml = 8,87 €

**40%**  
günstiger

## MOMETASON-RATIOPHARM® HEUSCHNUPFENSPRAY

10 g\*

Bei Heuschnupfen und allergischem Schnupfen.

statt 12,20 €\*\*\*  
**4,98 €**  
100 g = 49,80 €



**59%**  
günstiger

### Anwendungsgebiet

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

## THOMAPYRIN® INTENSIV

Tabletten\*\* 20 St.\*

Bei Migräne und Spannungskopfschmerzen.

statt 8,43 €\*\*\*  
**4,98 €**



**40%**  
günstiger

### Anwendungsgebiet

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

## NASENSPRAY RATIOPHARM® ERWACHSENE

10 ml\*

Abschwellendes Nasenspray.

statt 4,28 €\*\*\*  
**1,98 €**  
100 ml = 19,80



**53%**  
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.

## BEPANTHEN® AUGEN- UND NASENSALBE

5 g\*

Bei wunden Nasen sowie bei oberflächlichen Schädigungen am Auge.

statt 4,49 €\*\*\*  
**2,69 €**  
100 g = 53,80 €



**40%**  
günstiger

### Anwendungsgebiet

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

## GAVISCON DUAL SUSPENSION

Beutel 12x 10 ml\*

Bei Sodbrennen.

statt 9,97 €\*\*\*  
**5,49 €**  
100 ml = 4,58 €



**44%**  
günstiger

### Anwendungsgebiet

Behandlung der säurebedingten Symptome des gastroösophagealen Reflux wie Sodbrennen, saures Aufstoßen und Dyspepsie z. B. nach den Mahlzeiten oder während der Schwangerschaft.

## DICLOX FORTE

Gel 100 g\*

Schmerzstillend und entzündungshemmend.

statt 16,99 €\*\*\*  
**8,49 €**  
100 g = 8,49 €



**50%**  
günstiger

### Anwendungsgebiet

Zur lokalen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Zerrungen, Verstauchungen oder Prellungen infolge eines stumpfen Traumas.

## GRIPPOSTAD® C

Hartkapseln\*\* 24 St.\*

Gegen grippale Infekte.

statt 14,26 €\*\*\*  
**7,98 €**



**44%**  
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.

## VIGANTOL® 1000 I.E. VITAMIN D3 TABLETTEN

100 St.\*

Zur Vorbeugung eines Vitamin-D-Mangels.

statt 8,98 €\*\*\*  
**4,98 €**



**44%**  
günstiger

### Anwendungsgebiet

Zur Vorbeugung gegen Rachitis und Osteomalazie bei Kindern und Erwachsenen. Zur Vorbeugung gegen Rachitis bei Frühgeborenen. Zur Vorbeugung bei erkennbarem Risiko einer Vitamin-D-Mangelkrankung bei ansonsten Gesunden ohne Resorptionsstörung bei Kindern und Erwachsenen. Zur unterstützenden Behandlung der Osteoporose bei Erwachsenen.

## CICLOPIROX BETA 80 mg/g

Nagellack 3,3 ml\*

Zur Behandlung von Nagelpilzinfektionen.

statt 21,49 €\*\*\*  
**7,52 €**  
100 ml = 227,88 €



**65%**  
günstiger

### Anwendungsgebiet

Firstline-Therapie von leichten bis mittelschweren Onychomykosen ohne Beteiligung der Nagelmatrix, die durch Dermatophyten und/oder andere für Ciclopirox empfindliche Pilze verursacht werden.

## IBU-LYSIN-RATIOPHARM® 400 mg Filmtabletten\*\*

20 St.\*

Bei leichten bis mittelstarken Schmerzen oder Fieber.

statt 10,19 €\*\*\*  
**4,89 €**



**52%**  
günstiger

### Anwendungsgebiet

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

## ACC® AKUT 200 mg

Brausetabletten 20 St.\*

Schleimlösend bei Husten.

statt 8,50 €\*\*\*  
**3,98 €**



**53%**  
günstiger

### Anwendungsgebiet

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

## HYLO-VISION® SAFEDROP PLUS

Augentropfen 10 ml

Langanhaltende Linderung bei Trockenheitsgefühl, Reizung und leichten Irritationen.

statt 13,95 €\*\*\*  
**9,98 €**  
100 ml = 99,80 €



**28%**  
günstiger

# Ich fühl mich **NATÜRLICH GESUND**

**PHYTOHUSTIL® HUSTEN-REIZSTILLER** Sirup enthält 1,1 Vol.-% Alkohol  
150 ml



Bei trockenem Reizhusten.

nur **6,49 €**  
100 ml = 4,32 €



**Anwendungsgebiet**  
Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum und damit verbundener trockener Reizhusten.

**GELOMYRTOL® FORTE**  
Kapseln 20 St.\*



Bei Sinusitis und Bronchitis.

statt 11,25 €\*\*\*  
**5,98 €**

**46%**  
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.

**UMCKALOABO®**  
enthält 12 Vol.-% Alkohol  
20 ml\*



Pflanzliches Arzneimittel bei akuter Bronchitis.

statt 10,85 €\*\*\*  
**5,98 €**  
100 ml = 29,90 €

**44%**  
günstiger



**Anwendungsgebiet**  
Akute Bronchitis.

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



Gegen Husten, ideal für unterwegs.

statt 11,50 €\*\*\*  
**6,49 €**  
100 ml = 4,33 €

**43%**  
günstiger



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

**KYTTA® SCHMERZSALBE**  
100 g\*



Gegen Schmerzen, Schwellungen und Entzündungen.

statt 17,98 €\*\*\*  
**11,99 €**  
100 ml = 8,98 €

**33%**  
günstiger



**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.

**MARBAISE SCHÜSSLER-SALZE NR. 1-12 TABLETTEN**  
1000 St.



Pro Packung nur **16,98 €**

Abb. exemplarisch



**MONAPAX® SIRUP**  
150 ml\*



Bei Husten und Keuchhusten.

statt 13,45 €\*\*\*  
**9,98 €**  
100 ml = 6,65 €

**25%**  
günstiger



**Anwendungsgebiet**  
Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Entzündungen der Atemwege, besonders Keuch- und nächtlicher Krampfhusten.

**MELATONIN EINSCHLAF-SPRAY**  
30 ml



Nahrungsergänzungsmittel mit Melatonin plus Vitamin B6. Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Vitamin B6 trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Leicht zu dosieren, angenehm mit Zitronen-Minz-Geschmack  
Im praktischen Dosierspray.

nur **9,95 €**  
100 ml = 31,17 €



**GASTRO BALANCE ACID**  
Kapseln  
30 St.\*



GASTRO BALANCE ACID wurde gezielt entwickelt zur natürlichen Unterstützung bei erhöhter Magensäureproduktion. Die Rezeptur basiert auf einem einzigartigen Phyto-Komplex bestehend aus Mumijo-, Curcuma-, Enzian- und Kamillen-Extrakt in Kombination mit Magnesium-Tri-Silikat, Riboflavin, Biotin und Zink.

nur **19,50 €**



**HANFÖL-KAPSELN 1000 mg**  
30 St.



Hochdosiert mit 1000 mg Hanfsamenöl je Kapsel. Enthält natürliches Cannabis Sativa L., vollständig THC frei. Im optimalen Verhältnis 1:3 von Omega-3-Fettsäuren, Omega-6 und Omega-9-Fettsäuren.

nur **9,95 €**



# Wohlfühlen trotz PMS

## HEILPFLANZEN FÜR DIE FRAUENGESUNDHEIT

**Zyklische Veränderungen im Hormonhaushalt begleiten Mädchen und Frauen einen Großteil ihres Lebens. Manchmal, wenn auch nicht immer, machen sie sich mit mehr oder weniger unangenehmen Beschwerden bemerkbar – sei es vor der Regelblutung in Form von PMS (Prämenstruelles Syndrom), während der Menstruation oder in den Wechseljahren. Ein weiteres häufiges Problem sind Harnwegsinfekte und Reizblase. Für all diese Beschwerden gibt es jedoch Heilpflanzen, die vorbeugend und lindernd wirken können.**

### PMS

Im Rahmen des Prämenstruellen Syndroms (PMS) leiden manche Frauen regelmäßig kurz vor der Regelblutung unter körperlichen und psychischen Beschwerden. So kann es beispielsweise zu schmerzhaften, spannenden Brüsten, Wassereinlagerungen in Händen und Füßen, depressiver Verstimmung und Reizbarkeit kommen. Verschiedene Heilpflanzen können dagegen helfen.

### HIMBEERBLATT

Beim Stichwort Himbeere denkt man als erstes an die leckeren Früchte. Die Pflanze liefert mit ihren Blättern aber auch noch ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel gegen Durchfall, krampfartige Regelschmerzen sowie Mund- und Rachenentzündungen. Zu Heilzwecken genutzt werden die getrockneten Blätter der Himbeeren

in Form von Himbeerblättertée. Ihre Wirkung als Adstringens – also als Mittel, das zusammenziehend auf oberste Gewebeschichten wirkt – nutzt man aufgrund langjähriger Erfahrung hauptsächlich zur Behandlung von leichtem Durchfall. Hilfreich hierbei ist auch die entspannende Wirkung, die Himbeerblätter auf die Muskulatur des Verdauungstraktes ausüben können. Auf die Muskulatur der Gebärmutter greift der Entspannungseffekt ebenfalls über. Leichte krampfartige Menstruationsbeschwerden sind daher ein weiteres traditionelles Anwendungsgebiet von Himbeerblättertée.

### MÖNCHSPFEFFER?

Der Mönchspfeffer ist medizinisch anerkannt zur Behandlung von unregelmäßiger, zu häufiger oder zu seltener Regelblutung. Außerdem wird die Heilpflanze bei schmerzenden Brüsten (Mastodynie) und Prämenstruellem Syndrom (PMS) empfohlen. Untersuchungen zeigten, dass der Extrakt aus den Früchten in den Hormonhaushalt eingreift, was die Wirksamkeit bei gynäkologischen Beschwerden erklären kann – diese sind oft die Folge eines hormonellen Ungleichgewichts. So können Menstruationsstörungen und Schmerzen in den Brüsten auf zu hohen Prolaktin-Werten beruhen. An diesem Punkt zeigt Mönchspfeffer seine Wirkung: Es stimuliert Andockstellen des Nervenbotenstoffes Dopamin in der

## PMS BALANCE

Kapseln 30 St.

Zur natürlichen Begleitung während der Regel. Enthält Phytoextrakte aus Himbeerblatt, Mönchspfeffer und Frauenmantel.

nur **19,50 €**



Hypophyse (dopaminerge Wirkung), was die Ausschüttung von Prolaktin hemmt. Generell gilt aufgrund der Wirkungen und Nebenwirkungen: Sprechen Sie zuerst mit Ihrem Arzt, bevor Sie Mönchspfeffer-Präparate einnehmen möchten. Von einer Selbstmedikation wird abgeraten.

### FRAUENMANTEL

Der Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris* s.l.) enthält Gerbstoffe (darunter Ellagitannine), Flavonoide und Bitterstoffe. Ähnlich wie andere gerbstoffhaltige Pflanzen der Rosengewächse wirkt die Heilpflanze bei leichtem Durchfall und anderen Magen-Darm-Beschwerden zusammenziehend auf die Schleimhäute (adstringierend). Außerdem wurden entzündungshemmende und leicht krampflindernde Wirkungen für Frauenmantel beschrieben. Aus diesen Gründen wird die Heilpflanze traditionell innerlich bei folgenden Beschwerden angewendet: unspezifischer Durchfall, Magen-Darm-Beschwerden, leichte Menstruationsschmerzen. Volksmedizinisch wird Frauenmantel zudem noch in anderen Fällen angewendet, zum Beispiel zur Wundbehandlung sowie bei Schleimhautentzündungen in Mund- und Rachenraum (äußerlich als Gurgelwasser). Manchmal stößt man noch auf weitere Anwendungsgebiete für Frauenmanteltée: Kinderwunsch-Behandlungen, unregelmäßiger Menstruationszyklus und andere Frauenleiden, Wechseljahres-Beschwerden sowie Husten sollen von der Wirkung der Heilpflanze profitieren. Entsprechende wissenschaftliche Studien dazu fehlen aber.

# Apoquick

## HILFSMITTEL JETZT AUCH AUS IHRER APOTHEKE MARBAISE

In Kooperation mit unserem neuen Pflegepartner bieten wir Ihnen zukünftig eine noch umfangreichere Betreuung im Rahmen der häuslichen Pflege und der Hilfsmittelversorgung.

Wir gewährleisten Unterstützung durch professionelle Fachkräfte für die Bereiche:

- Moderne Wundversorgung
- Trinknahrung
- Inkontinenzversorgung
- Stoma- und Tracheostomieversorgung

Wir koordinieren die komplette Abwicklung der Hilfsmittelbestellung, Lieferung und Abrechnung mit Ihrer Krankenkasse.

*Sprechen Sie uns gerne an!*

# 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 sofort einen Login oder Code um das E-Rezept auf Ihr Smartphone oder Tablet herunterzuladen 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 Ende 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.

# Wir sind ein kleines bisschen stolz

## AUSZEICHNUNG BEI DEN DEUTSCHEN PROSPEKT AWARDS

Der Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter (BVDA) hat den Award – quasi den „Oscar der Beilagenbranche“ oder „Grand Prix des bedruckten Papiers“ – in diesem Jahr erstmalig verliehen. „Mit dem Deutschen Prospekt Award werden Prospekte und Beilagen ausgezeichnet, die in ihrer Kreativität und Zielgruppenrelevanz, ihrer Dialogfunktion und textlichen Gestaltung herausragend sind“, so BVDA-Geschäftsführer Sebastian Schaeffer. In der Kategorie „Regional“ fand die Apotheke Marbaise (Kaiserwiesen und Gersfeld) eine besondere Erwähnung. „Sie nutzt ihren Prospekt ‚Glanzlicht‘ als verlängertes Thekengespräch. Dem Inhaber geht es nicht um Pillen und Pasten, er versteht es auch, seine Kunden zu unterhalten und sie mit charmantem Erzählstil an sich zu binden“, zitierte Thomas Kirchhof von der Mediengruppe Parzeller aus dem Urteil der unabhängigen, zwölfköpfigen Jury. Die Beilage der Apotheke gestaltet das Inhaber-Ehepaar Marcel und Sonja Marbaise komplett selbst. Ins Auge fallen dabei auch immer wieder „Gastbeiträge“ von Sohne- mann Remy oder Familienhund Shirley.



# Kostenloser Lieferservice deluxe

## IHRE KONTAKTOPTIMIERTE APOTHEKE

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

nach Hause, an den Arbeitsplatz, zur Freundin ...

## BESTELLUNG ÜBER UNSEREN WEBSHOP

1. Auf [www.und-da.de](http://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](http://www.und-da.de)

## BESTELLUNG PER TELEFON ODER MAIL

1. Montag bis Freitag 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](http://www.und-da.de) auf. Tippen Sie dann auf das Menü im Browser und wählen Sie „Zum Startbildschirm hinzufügen“. Bestätigen Sie dies und schon haben Sie uns immer gleich auf dem Startbildschirm Ihres Handys zur Hand. Einfacher geht's nicht!

