

AUSGABE 03 | 2018

Gesundzeit Göttingen



GEMEINSCHAFTSZEITUNG DER ALTSTADT APOTHEKE & APOTHEKE GRONE-SÜD IN GÖTTINGEN



Alles schön macht der Mai!

Erleben Sie einen exklusiven Avène-Kosmetikabend in Ihrer Altstadt Apotheke – Ladies Night in Göttingen am 15. Mai 2018 um 19.30 Uhr.

Die kalten Tage liegen endlich hinter uns. Husten, Schnupfen, Heiserkeit klingen ab und das Leben findet mehr und mehr im Freien statt. Nach dem langen Winter braucht vor allem unsere Haut verstärkt Aufmerksamkeit, damit sie für die kommende Sonnenzeit gewappnet und optimal vorbereitet ist.

Damit Sie den Frühling schön, frisch und gepflegt begrüßen können, laden wir Sie herzlich zu einem exklusiven Wohlfühl-Abend in Ihre Altstadt Apotheke ein. Schönheit, Pflege und vor allen Dingen Sie stehen an diesem Tag an erster Stelle. Unsere Kosmetikexpertinnen verwöhnen Sie in ungezwungener Atmosphäre und geben Ihnen wertvolle Tipps speziell für Ihren

Hauttyp. Die Marke Avène unterstützt uns exklusive an diesem Abend, so dass Sie alle Pflegeprodukte buchstäblich hautnah erleben und nach Herzenslust testen können.

Sparen Sie an diesem Abend außerdem 20% auf alle Avène-Produkte.

Die Teilnahme an unserem besonderen Event ist selbstverständlich kostenlos, aber begrenzt. Daher bitten wir Sie um persönliche Anmeldung bis zum 8. Mai.

Wir freuen uns auf eine „schöne“ Zeit mit Ihnen! Ihre Anke Lucht und das gesamte Team der Altstadt Apotheke



SOFORT SPAREN!

20%*

Alle Rabattcoupons für Ihre Wunschartikel im Innenteil ▶



Experten für empfindliche Haut!

Als Spezialist für empfindliche Haut bietet Avène neben optimal verträglicher Gesichtspflege und Körperpflege auch Sonnen- und Babyprodukte. Unsere Anti-Aging-Pflegelinien erfüllen jeden Anspruch an umfassender Pflege ab 30 und unser Make-up ist nicht nur gut verträglich, sondern deckt perfekt ab – selbst bei Narben oder Verbrennungen.

15. Mai 2018
19.30 Uhr

EAU THERMALE
Avène

ANGEBOTE

Gültig vom 1. Mai
bis zum 30. Juni 2018

SCHMERZEN

Paracetamol ratiopharm 500 mg*

20 Tabletten

Der Wirkstoff Paracetamol dient zur Behandlung von Schmerzen unterschiedlicher Art. Dazu zählen Kopf-, Zahn- oder Regelschmerzen. Zusätzlich wird es eingesetzt bei Fieber, Erkältungskrankheiten, grippalen Infekten und Entzündungen.

63%**
gespart

0,99€ statt 2,70€



WUNDHEILUNG

Bepanthen Wund- und Heilsalbe*

20 g Salbe

Zur Unterstützung der Heilung bei oberflächlichen leichten Haut- und Schleimhautschädigungen, kleinen Wunden und schuppig-rissigen Hautstellen. Durch ihren bewährten Wirkstoff Dexpanthenol fördert sie die natürliche Wundheilung und hilft der Haut, sich selbst zu heilen.

25%**
gespart

3,99€ statt 5,32€



21%**
gespart

6,49€ statt 8,20€

JUCKREIZ

Soventol HydroCortison Acetat 0,5%*

15 g Cremogel

Egal ob gereizte Sommerhaut (Sonnenbrand, Sonnenallergie, Mallorca-Akne), entzündliche Hautreaktionen oder starker Juckreiz – Soventol Hydrocortisonacetat 0,5% kühlt wie ein Gel, pflegt wie eine Creme und bekämpft die Beschwerden besonders effektiv.

ALLERGIE

Cetirizin Zentiva 10 mg*

20 Filtabletten

Linderung von Nasen- und Augensymptomen bei saisonaler und ganzjähriger allergischer Rhinitis sowie Linderung von chronischer Nesselsucht.

22%**
gespart

4,99€ statt 6,38€



39%**
gespart

6,99€ statt 11,47€

DURCHFALL

Imodium akut lingual*

12 Schmelztabletten

Imodium akut lingual ist besonders für unterwegs geeignet, da sie ohne Wasser eingenommen werden können und helfen auch zuverlässig bei Durchfall mit Übelkeit.



42%**
gespart

9,99€ statt 17,29€

HEUSCHNUPFEN

Vividrin akut Kombi*

10 ml Nasenspray
4 ml Augentropfen

Bei stärkeren, akuten Beschwerden bei Heuschnupfen an Nase und Augen. Sehr schneller Wirkeintritt in nur 10-15 Minuten. 24 Stunden wirksam bei nur 2 x täglicher Anwendung – sehr gut verträglich und macht nicht müde.



16%**
gespart

32,99€ statt 39,25€

NAGELPILZ

Canesten Extra Nagelset*

10 g Salbe
15 Hygiene-Pflaster
1 Spatel

Das Canesten extra Nagelset wird zur nagelablösenden Behandlung bei Pilzinfektionen der Nägel an Händen und Füßen eingesetzt.

1 ANTHELIOS-
KÖRPERPRODUKT
KAUFEN
→ 5€ SPAREN IM
AKTIONSZEITRAUM
APRIL - AUGUST!

5€
SPAREN,
5 MONATE
LANG!

SOFORT-RABATT
BEIM KAUF EINER ANTHELIOS
KÖRPER-Sonnencreme



MAGEN-DARM-ERKRANKUNGEN

Iberogast*

50 ml Flüssigkeit

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.

20%**
gespart

16,99€ statt 21,17€



22%^{**}
gespart

14,99€

statt
19,11€



GELENKSCHMERZEN

Voltaren Schmerzgel forte*

100 g Gel

Voltaren Schmerzgel forte wird angewendet zur lokalen symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen in Folge eines stumpfen Traumas, z. B. Sport- oder Unfallverletzungen.



SODDBRENNEN

Maaloxan*

20 Kautabletten

Mit Maaloxan haben Sie Sodbrennen schnell im Griff, wenn der Magen einmal gereizt reagiert, denn die Kautabletten bieten Akuthilfe und aktiven Magenschutz in einem. Sie lindern den brennenden Schmerz und legen sich wie ein Schutzfilm auf die empfindliche Schleimhaut und unterstützen die Selbstheilung.

23%^{**}
gespart

5,99€

statt
7,79€

HAARAUSFALL

Priorin*

120 Kapseln

Die Kombination aus Mikronährstoffen für mehr Fülle, mehr Stärke und natürlich mehr Haar. Priorin Kapseln stärken das Haar von innen und verhelfen zu vermehrtem Haarwachstum, indem sie die Haarzellen mit wichtigen Mikronährstoffen versorgen.

14%^{**}
gespart

36,99€

statt
42,90€



EXTRA FÜR SIE:

Beim Kauf eines dieser beiden Priorin-Produkte erhalten Sie einen 5 Euro-Gutschein dazu.

HAARE

Priorin liquid*

50 ml Pumplösung

Priorin Liquid – auf pflanzlicher Basis – wirkt als kosmetisches Haarausfallmittel an der Haarwurzel und pflegt die Kopfhaut. Es reduziert Haarausfall, unterstützt so den Haarwachstumszyklus und trägt so zu einem natürlichen Haarwachstum bei.

21%^{**}
gespart

23,49€

statt
29,90€



* Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Für Druckfehler keine Haftung.

** Ersparnis gegenüber bisherigem Preis.

Gesund trotz Fußballfieber

Wir sind Fußballweltmeister und fiebern bereits der nächsten WM entgegen. Doch das hat auch Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Es ist bewiesen, dass während einer Fußball-Weltmeisterschaft mehr Herzprobleme auftreten als üblich und mancher ist am Tag nach einem Turnier so müde, dass er am liebsten erst gar nicht aus dem Bett will. Und warum sitzt die Hose eigentlich plötzlich enger?

Herzklopfen bei Strafen

Ein WM-Spiel ist voller spannender Momente, vor allem, wenn es um Sanktionen geht und der Schiedsrichter einem unserer Spieler die rote Karte zeigt! Je weiter die Lieblingsmannschaft in die Endrunde kommt und je spannender die Begegnungen sind, desto emotionaler – sogar stressiger – kann das Zuschauen sein, auch auf dem heimischen Sofa. Der ganze Stress ist nicht gut für das Herz. Herzklopfen und Brustschmerzen lassen dann auch nicht lange auf sich warten. Leiden Sie unter einer Herzerkrankung, dann ist ein spannendes Spiel zusätzlich gefährlich. Eine Studie zeigt, dass sich das Risiko eines Herzinfarkts während eines solchen Fußballspiels verdoppelt!

Müdigkeit und Krankmeldungen

Manchmal wird es besonders spät, wenn der Anpfiff erst in die Abendstunden fällt und das Spiel in die Verlängerung geht oder sogar ein Elf-

meter die Entscheidung bringen muss. Viele Fußball-Fans sind dann am nächsten Tag an ihrem Arbeitsplatz nicht so produktiv wie sonst. Auch die Zahl der Krankmeldungen steigt in diesem Zeitraum meist leicht an.

Fußball & Essen

Hersteller von Chips, Bratwürstchen, Erfrischungsgetränken und anderen Köstlichkeiten, die das Fußballthema aufgreifen, profitieren – wir füllen unsere Einkaufswagen mit Grilldelikatessen, Bier und zahlreichen anderen kalorienreichen WM-Snacks, um während des Spiels zu knabbern, zu grillen und anzustoßen. Da steht es am Ende der Weltmeisterschaft schon mal 1:0 für die ungeliebte Waage.

Wie können wir die WM gesund erleben?

► **Vermeiden Sie Stress.** Sie bekommen Herzklopfen wenn die deutsche Mannschaft vorprescht und ein Abseits entschieden wird, aber



Kommen Sie in eine unserer Apotheken und holen sich Ihren persönlichen WM-Spielplan ab. Wir freuen uns auf Sie!

Sie wollen nichts verpassen? Dann drehen Sie den TV-Ton aus und gehen Sie eher nicht zum Public Viewing, denn das kann die Stimmung noch mehr aufputschen und man reagiert viel emotionaler wenn viele andere genauso reagieren. Wenn Sie an einem Public Viewing teilnehmen, nehmen Sie Oropax mit. So schützen Sie Ihr Gehör und Ihre Gesundheit, denn Lärm kann den Körper zusätzlich stressen.

► **Ändern Sie Ihre Snack-Taktik:** Um die Kalorien etwas zu reduzieren, legen Sie vor allem mageres Fleisch wie Geflügel oder zur Abwechslung mal gut gewürztes Gemüse auf den Grill.

Trinken Sie statt Bier eine Weißwein- oder Fruchtsaftschorle und knabbern Sie besser an einem Stück Käse oder bereiten Sie sich und Ihren Gästen einen Rohkostteller mit Paprika, Tomate und Gurke mit Quark-Dip oder greifen Sie zu anderen figurfreundlicheren Fußball-Snacks.

► **Hüten Sie sich vor Müdigkeit.** Nehmen Sie am Morgen nach einem wichtigen Spiel Urlaub oder fragen Sie Ihren Chef, ob Sie ausnahmsweise etwas später anfangen und dafür länger arbeiten können.

Quelle: Dokteronline.com

Die Experten für Ihre Rückenschmerzen

Volkskrankheit Rückenschmerzen: Fast 90 % aller Deutschen leiden mindestens einmal in ihrem Leben daran. Doch zum Glück gibt es eine Vielzahl unterschiedlicher Experten, die Ihnen helfen können! Allerdings fällt es oftmals schwer, den richtigen Ansprechpartner auszuwählen. Osteopath, Physiotherapeut oder doch der Hausarzt? Kann nicht auch der Apotheker helfen? Damit Sie bei Rückenschmerzen keine Zeit verlieren, sollten Sie genau wissen, wer für Sie persönlich die beste Wahl ist.

„Der Nächste bitte ...“ – Besuch beim Hausarzt

Der Hausarzt ist mit der Volkskrankheit Rückenschmerzen dauerhaft konfrontiert. Nach einer ausführlichen Untersuchung kann er Ihnen das richtige verschreibungspflichtige Schmerzmittel verschreiben oder Sie zu einem anderen Spezialisten überweisen.

Fast allwissend: Der Apotheker

Unterschätzen Sie niemals Ihren Apotheker, denn er besitzt fundiertes Wissen: Nachdem ein Arzt die Ursache der Rückenschmerzen geklärt hat, berät Sie der Apotheker ganz individuell, wenn es darum geht, welche nicht-verschreibungspflichtigen Produkte Ihre Schmerzen nachhaltig lindern.

Der Physiotherapeut:

Mit Bewegung mobil machen

Rückenschmerzen werden nicht nur durch Sitzen hervorgerufen, sondern können auch durch Sport oder bei alltäglichen Aktivitäten entstehen, wie Betten beziehen oder bei der Gartenarbeit. In diesem Fall ist der Physiotherapeut gefragt. Er ist Experte für Muskel und Gelenkaufbau, verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz und bekämpft Ihre Rückenschmerzen durch Bewegungsübungen, Massagen und manuelle Therapie.

Der Chiropraktiker lässt's knacken!

Starke Hände gegen den Schmerz hat der Chiropraktiker. Sein Spezialgebiet: Rücken- und Nacken-

schmerzen! Er nutzt vor allem manuelle Behandlungen und befreit auf diese Weise steife und in ihrer Bewegung eingeschränkte Gelenke. Dabei betrachtet er insbesondere die Wirbelsäule. Sie besteht aus vielen kleinen Gelenken, die sich bei ungünstigen Bewegungen und Belastungen leicht verrenken und dadurch auf feine Nerven drücken können.

Der Osteopath: Eine Alternative?

Der Osteopath hat sich den vielen Wechselwirkungen im menschlichen Körper verschrieben. Er verfolgt eine ganzheitliche Methode und nutzt seine Hände zur Massage von Wirbelsäule, Gelenken sowie Weichteilen mit dem Ziel Gelenke

zu mobilisieren, Muskeln zu entspannen und den Körper beim Heilungsprozess zu unterstützen. Er erspürt dabei Verspannungen der Muskeln und Faszien und behandelt diese mit dem Druck seiner Finger.

Wenn der Schmerz bleibt: Rheumatologen und orthopädische Chirurgen

Rheumatologen und orthopädische Chirurgen sollten Sie dann aufsuchen, wenn Ihre Rückenschmerzen chronisch werden oder sich nach mehreren Wochen trotz Behandlung nicht bessern. Der orthopädische Chirurg behandelt zudem chronische Rückenschmerzen, falls erforderlich, operativ.

Quelle: voltaren.de

Altstadt Apotheke Göttingen

Kurze Straße 2
37073 Göttingen

Tel. 0551 547220

altstadt@lucht-apotheken.de

Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do 8.00 Uhr - 18.30 Uhr
Mi, Fr 8.00 Uhr - 18.00 Uhr
Sa 9.00 Uhr - 14.00 Uhr

Apotheke Grone-Süd Göttingen


Jonaplatz 2
37081 Göttingen

Tel. 0551 93918

grone@lucht-apotheken.de

Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do 8.00 Uhr - 18.30 Uhr
Mi, Fr 8.00 Uhr - 18.00 Uhr
Sa 9.00 Uhr - 13.00 Uhr

 Folgen Sie uns auf facebook: @luchtapothekengoettingen

www.lucht-apotheken.de