

AUSGABE 01 | 2019

Gesundzeit Göttingen



GEMEINSCHAFTSZEITUNG DER ALTSTADT APOTHEKE & APOTHEKE GRONE-SÜD IN GÖTTINGEN



**SOFORT
SPAREN!**

20%***

Alle Rabattcoupons
für Ihre Wunschartikel
im Innenteil ▶

Gelassen und achtsam ins neue Jahr

Das neue Jahr ist ganz frisch, und bestimmt stecken Sie voller Ideen und guter Vorsätze für 2019. Doch lassen Sie sich von Ihren Ansprüchen nicht stressen. Viel wichtiger als die permanente Selbst-Verbesserung ist es, öfter mal zu sich selbst zu kommen.

Am Jahresanfang sind viele von uns hochmotiviert, wollen Pläne umsetzen, Dinge an sich selbst verändern. Dabei gerät man allerdings schnell unter Stress. Hohe Erwartungen, Leistungsdruck und der Vergleich mit anderen können uns anspornen, aber auch unglücklich machen.

Doch es lohnt sich, achtsam mit sich selbst umzugehen und im Hier und Jetzt bewusst zu leben, ohne den Druck, alles in unserem Leben optimieren zu müssen. Wenn wir uns einige ausgewählte, realistische Ziele stecken und unseren Eigenschaften und kleinen Fehlern mit liebevoller Akzeptanz begegnen, haben wir einen gelasseneren Blick auf uns selbst und unsere Mitmenschen.

Es gibt eine ganze Wissenschaft, die sich mit diesem Thema – der sogenannten Achtsamkeit – beschäftigt. Achtsamkeit bedeutet, den Moment wahrzunehmen, Dinge an sich und um einen herum aufmerksam zu beobachten, ohne aber eine Bewertung in Richtung „gut“ oder „schlecht“ vorzunehmen. Einige wissenschaftliche Studien belegen bereits, dass eine achtsame Lebensweise Stress reduzieren, das Immunsystem stärken und den Umgang mit chronischen Schmerzen und sogar Angst erleichtern kann. Schließlich kann sich damit sogar ein Empfinden von Glück und Lebensfreude entwickeln, das von äußeren Bedingungen unabhängig ist. Noch mehr zum Thema Achtsamkeit können Sie z. B. auf dieser Website erfahren: dfme-achtsamkeit.de

Wir wünschen Ihnen einen gelassenen Start ins neue Jahr, viele schöne Erlebnisse und gute Gesundheit in den kommenden zwölf Monaten.



Ihre Anke Lucht
und das gesamte Team
der Altstadt Apotheke und
der Apotheke Grone-Süd

EINE KLEINE RUHE-INSEL

Wir möchten Sie einladen, für ein paar Minuten abzuschalten und zu sich finden: mit dem sogenannten Bodyscan. Sie können diese Übung im Liegen, aber auch sitzend auf einem Stuhl – mit aufgestellten Füßen und locker abgelegten Armen – durchführen. Wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit von den Füßen durch die Beine zum Becken, von den Händen über die Arme und den Brustkorb bis zu Hals, Gesicht und Kopf. So durchwandern Sie nach und nach den ganzen Körper, Sie „scannen“ ihn sozusagen. Wenn dabei – etwa, während Sie beim Fuß sind – Gedanken kommen, ist das ganz normal. Sobald Sie diese bemerken, holen Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder zurück zu Ihrem Fuß.



ANGEBOTE

Gültig vom 1. Januar
bis zum 28. Februar 2019



36%^{**}
gespart

3,49€ statt 5,47€

HALSSCHMERZEN/HUSTEN
isla moos*
30 Halspastillen

Bei Beschwerden wie Hals- und Hustenreiz. Pflegen und schützen Sie Ihre Schleimhäute in Mund und Rachen, wenn sie durch trockene Luft in beheizten oder klimatisierten Räumen, unterwegs im Flugzeug oder Auto austrocknen. Hilft außerdem bei Kratzen im Hals, Stimmbandbeanspruchung, eingeschränkter Nasenatmung; hervorragend zur Stimmhygiene bzw. Stimmpflege geeignet.

25%^{**}
gespart

5,99€ statt 7,97€

HUSTEN
Prospan
Hustenliquid*

21 Beutel mit 5 ml Flüssigkeit

Zur Besserung der Beschwerden bei chronisch entzündlichen Bronchialerkrankungen und akuten Entzündungen der Atemwege mit der Begleiterscheinung Husten.



ERKÄLTUNG/HALSSCHMERZEN
isla med akut*
20 Halspastillen

Die Pastillen lindern effektiv erkältungsbedingte Halsschmerzen. Außerdem: atemwegserfrischender Effekt dank ätherischer Ölen und sehr gute Verträglichkeit ohne betäubende Wirkung.



25%^{**}
gespart

5,99€ statt 7,97€

Gereizter Darm?

Sogenannte FODMAPs – d. h. fermentierbare Kohlenhydrate und Zuckeraustauschstoffe – können zur Schädigung und Reizung der Darmbarriere führen. Menschen, die einen sensiblen und gereizten Darm haben, reagieren oft stärker auf bestimmte Lebensmittel, die einen hohen Anteil an FODMAPs enthalten. Diese Lebensmittel sollten daher weitestgehend gemieden werden. Hier finden Sie u. a. eine umfangreiche Liste mit geeigneten und ungeeigneten Lebensmitteln: www.kijimea.de/ratgeber

Quelle: www.kijimea.de



6,49€ statt 8,69€

25%^{**}
gespart

HALSSCHMERZEN
Dorithricin Classic*
20 Lutschtabletten

Dorithricin Halstabletten werden zur symptomatischen Behandlung bei Infektionen des Mund- und Rachenraums mit Halsschmerzen und Schluckbeschwerden eingesetzt.

21,99€ statt 28,70€

23%^{**}
gespart

MAGEN-/DARMBESCHWERDEN
Kijimea Reizdarm*
28 Kapseln

Kijimea® Reizdarm ist ein zugelassenes Medizinprodukt der Klasse IIb zur Behandlung eines Reizdarmsyndroms mit den typischen Symptomen Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen. Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.



31%^{**}
gespart

4,99€ statt 7,25€

SCHMERZEN
Thomapyrin CLASSIC*
20 Tabletten

Thomapyrin CLASSIC ist eine gute Wahl bei leichten bis mäßig starken Kopfschmerzen. Die bewährte Dreierkombination aus ASS, Paracetamol und Coffein wirkt schnell, stark und auf den Punkt gegen Kopfschmerzen.

Ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage angegeben!

NAHRUNGSERGÄNZUNG
Orthomol immun*

30 Tagesportionen:
Tabletten/Kapseln

Komplexe, hoch dosierte Vitamine, Antioxidantien, Mineralstoffe und Spurenelemente wirken sich positiv auf die Mikronährstoffbilanz aus und führen zu einer Stärkung der körpereigenen Abwehr und zum Schutz der Gesundheit.



23%^{**}
gespart

7,99€ statt 10,40€

24%^{**}
gespart

42,99€ statt 56,50€

BRONCHITIS/ERKÄLTUNG
Soledum forte*
20 Kapseln

Zur Behandlung der Symptome bei Bronchitis und Erkältungskrankheiten der Atemwege. Zur Zusatzbehandlung bei chronischen und entzündlichen Erkrankungen der Atemwege (z. B. der Nasennebenhöhlen).



22%^{**}
gespart

6,99€

statt
8,98€



ERKÄLTUNG/GRIPPALER INFEKT

Aspirin Complex*

10 Beutel Granulat

Aspirin Complex lindert die unangenehmen Erkältungsbeschwerden schnell. Das Kombipräparat wirkt schmerzlindernd, fiebersenkend sowie entzündungshemmend und lässt die Schleimhaut von Nase und Nebenhöhlen abschwellen.

Ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage angegeben!



AKTION VOM 07.01.
BIS ZUM 28.02.2019

JETZT 5 €^{****} FÜR IHRE PFLEGE SICHERN

Draußen schlechtes Wetter und drinnen trockene Heizungsluft – gerade im Winter wird die Haut stark belastet. Tägliche Pflege ist daher umso wichtiger! Nutzen Sie die Gelegenheit und erwerben Sie Ihre Eucerin Pflegeprodukte jetzt besonders günstig in Ihrer Apotheke.

Erhalten Sie jetzt im Winter 5 € geschenkt bei jedem Kauf von Eucerin Produkten im Wert von mindestens 20 €. Sie erhalten die Gutschrift direkt an der Kasse. Das Angebot gilt für das gesamte Eucerin Sortiment.

**** Teilnahmebedingungen: Beim Kauf von Eucerin Produkten im Gesamtwert von mindestens 20 € im Aktionszeitraum erhalten Sie von uns 5 € des Kaufpreises der Produkte erstattet. Die Teilnahme an der Aktion ist beschränkt auf eine Einlösung pro Person und Einkauf. Teilnahmeberechtigt sind alle Privatpersonen ab 18 Jahren.

ERKÄLTUNG

Meditonsin*

35 g Tropfen

Bei den ersten Anzeichen einer beginnenden Erkältung wie Kratzen im Hals oder Gliederschmerzen eingenommen, lindert Meditonsin die Beschwerden, beugt einer Festsetzung der Erkältung vor und verkürzt die Erkältungsdauer.



6,99€

statt
10,48€

33%^{**}
gespart



40%^{**}
gespart

4,99€

statt
8,37€

ERKÄLTUNG

Bronchoforton*

40 g Salbe

Die Erkältungssalbe von Bronchoforton löst den zähen Schleim in den Atemwegen und erleichtert das Abhusten – mit rein pflanzlichen Wirkstoffen. Zum Inhalieren, Einreiben auf Brust/Rücken oder zum Baden.



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

** Ersparnis gegenüber bisherigem Preis

Trockene Haut im Winter?

Kein Grund für schlechte Stimmung.

Im Winter leiden viele Menschen unter trockener Haut. Warum das so ist und was Sie tun können, um den Winter-Blues Ihrer Haut zu mildern, erklären wir Ihnen hier.

Während der kalten Jahreszeit stellen die klimatischen Veränderungen eine besondere Belastung für die Haut dar. Im Winter ist die Luftfeuchtigkeit sowohl im Freien als auch in beheizten Innenräumen deutlich geringer als im Sommer. Daher wird vermehrt Feuchtigkeit über die Haut abgegeben, der TEWL („transepidermal water loss“) steigt und die Haut trocknet aus.

Darüber hinaus sind die Talgdrüsen der Haut bei niedrigeren Außentemperaturen weniger aktiv und produzieren nicht immer in ausreichendem Maße die schützenden Hautlipide. Da sich zudem die Viskosität dieser Lipide durch die Kälte erhöht, ist der Lipidfilm weniger geschmeidig und verteilt sich auch schlechter auf der Hautoberfläche.

Alle äußeren Einflüsse, die zu einer vermehrten Austrocknung der Haut führen oder die den Lipidmangel verstärken, sind im Winter besonders ungünstig. Generell gilt gerade während der kalten Jahreszeit, dass allzu ausdauerndes Duschen oder Baden, hohe Wassertemperaturen sowie aggressive Reinigungsprodukte unbedingt vermieden werden sollten, da hierdurch die Haut unnötig ausgetrocknet und irritiert wird.

Der Austrocknung vorbeugen

Im Winter benötigt die Haut eine spezielle Pflege. Bei der Hautpflege sollten sich verschiedene Wirkprinzipien ergänzen, um die Haut ideal vor dem Austrocknen zu schützen:

Zunächst muss die Haut von außen intensiv mit Feuchtigkeit versorgt werden. Dies geschieht durch die Zufuhr von natürlichen Feuchthaltefaktoren (Natural Moisturizing Factors = NMF). Die NMF können durch ihre hohe Fähigkeit, Wasser zu binden, effektiv Feuchtigkeit in den oberen Schichten der Epidermis festhalten. Dazu ist es vorteilhaft, wenn Hautpflegeprodukte neben dem bewährten Wirkstoff Urea einen Komplex von feuchtigkeitsbindenden Substanzen enthalten, der die Zusammensetzung der hauteigenen Feuchthaltefaktoren widerspiegelt. Zu diesen Substanzen gehören u. a. Laktat, Pyrrolidincarbonsäuren (PCA) sowie verschiedene Aminosäuren.

Zusätzlich sollte die Hautbarriere auch von innen heraus stabilisiert werden, um transepidermale Feuchtigkeitsverluste zu minimieren. Hochwertige hautverwandte Lipide wie Ceramide werden in die natürliche Hautbarriere integriert und

gleiches so den bei trockener Haut charakteristischen Mangel an Hautbarriere-Lipiden nachweislich aus.

Auch an die Ernährung denken

Generell sollte besonders im Winter auf eine ausgewogene und vitaminreiche Ernährung geachtet werden. Ein Mangel an Vitaminen kann nicht nur den allgemeinen Gesundheitszustand und die Abwehrkräfte schwächen, sondern sich auch ungünstig auf die Haut auswirken.

Es gibt aber bisher keine wissenschaftlichen Studien, in denen eindeutig belegt wurde, dass sich durch eine spezielle Ernährung der Hautzustand im Winter positiv beeinflussen ließe. Die wichtigste ernährungsphysiologische Empfehlung ist, auch im Winter ausreichend zu trinken, um der Haut von innen her genügend Feuchtigkeit zuzuführen und auf diese Weise einer Austrocknung vorzubeugen.

Quelle: eucerin.de



Beachten Sie zu diesem Thema auch unsere Eucerin Aktion im Innenteil!



AB 2019 NEU IN DER APOTHEKE GRONE-SÜD

NATÜRLICHES MAKE-UP VON

lavera
NATURKOSMETIK

Dekorative Kosmetik ist heutzutage gar nicht mehr wegzudenken! Wurde sie früher lediglich zur Kaschierung von Makein, Falten oder Hautverfärbungen eingesetzt, ist sie heute nicht allein Mittel zum Zweck. Vielmehr geht es um das Wohlempfinden und die Möglichkeit, unserer einzigartigen Persönlichkeit mehr Ausdruck zu verleihen. Dabei geht es in erster Linie nicht nur um die bloße äußerliche Veränderung, sondern vor allem um ein gesundes und frisches Aussehen. **Mit den 100%ig natürlichen Make-up-Produkten von lavera tun Sie Ihrer Haut etwas Gutes.**

20%
Einführungsrabatt

im Januar und Februar 2019



Quelle: lavera.de

Yoga: Entspannen nach der indischen Lehre

Neben Achtsamkeit, wie wir sie schon auf Seite 1 vorgestellt haben, kann auch Yoga mehr Gelassenheit und Gesundheit ins Leben bringen. Yoga fördert die Entspannung und hat in akuten Stress-Situationen eine regulierende Wirkung.

Was ist Yoga?

Der Begriff „Yoga“ stammt aus dem Sanskrit, der Sprache Alt-Indiens, und bedeutet so viel wie „Verbindung“ oder „Einheit“. Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der auf einer körperlichen, emotionalen und geistig-spirituellen Ebene wirkt. Entstanden ist Yoga auf Basis der altindischen Weisheits- und Lebenslehre als eine Verbindung aus Meditation und Körperübungen („āsanas“). In der westlichen Welt ist Hatha-Yoga die heute am weitesten verbreitete Form. Hierbei handelt es sich um eine

kraftvolle Variante des Yoga, die aus Körperübungen, Atemübungen, Reinigungsübungen und Meditationen besteht. Gezielte Entspannungstechniken lassen – meist zum Ende einer Yogastunde – die Gedanken zur Ruhe kommen.

Wie wirkt Yoga?

Yoga hat eine ganze Reihe positiver Wirkungen, die mittlerweile auch in vielen Studien wissenschaftlich nachgewiesen wurden. Dazu gehören in jedem Fall Entspannung und Stress-

reduktion. Außerdem wird der Bewegungsapparat gekräftigt, denn die Muskulatur wird angesprochen und das Zusammenspiel der Muskeln gefördert – besonders günstig zum Beispiel für Menschen mit Rückenschmerzen. Daneben reguliert eine regelmäßige Yoga-Praxis die Atmung, die Herzfrequenz sowie den Blutdruck und begünstigt den Abbau von Stresshormonen. Yoga bringt zudem innere Ausgeglichenheit und fördert die Konzentrationsfähigkeit. Nicht zuletzt entwickeln Yoga-Praktizierende einen achtsameren Blick auf sich selbst und ihre Bedürfnisse.

Yoga in der Prävention

Wie Sie sehen, können Sie mit Yoga für Geist und Psyche etwas Gutes tun, Bewegungsmangel vorbeugen und den Körper in seiner Gesamt-

heit stärken – und damit reduzieren Sie gesundheitliche Risiken. Aus diesem Grund erstatten viele Krankenkassen ihren Versicherten die Kosten für Yoga-Kurse voll oder zumindest teilweise. Diese Kurse müssen den Kriterien entsprechen, die im „Leitfaden Prävention“ des GKV-Spitzenverbands festgelegt sind. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach einer Bezuschussung und auch nach einer Liste von zertifizierten Yoga-Kursen in Ihrer Nähe.



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 auch auf Facebook: @apothekegoettingen

www.lucht-apotheken.de

