

Februar 2009

Ratgeber

Apotheke im **real**



Sie sparen
33%

24 Btbl. statt 10,40 Euro (UVP*)

jetzt 6,99 Euro!

*UVP: Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers.
Angebote gültig vom 2.2.2009 bis 28.2.2009.



Hasi Palau

**Produktvorstellung
und Autogrammstunde**
am Samstag den 07.02.2009
in der "Apotheke im real"



*Liebe Leserinnen
und Leser,*

Karneval steht vor der Tür. Wir, das Apothekenteam der „Apothek im real“, wünschen allen Karnevalisten eine humorvolle und spaßige Karnevalszeit. Nach den „richtig“ kalten Tagen kann es auch mal gut tun, ausgelassen zu feiern und sich hinter einer Maske oder einem Kostüm zu verstecken.

Langfristig, nicht kurzfristig

Der Frühling und Sommer sind wieder zum Greifen nahe und somit kommen auch wieder unsere Gedanken auf, dass man eigentlich mal wieder etwas für seinen Körper tun könnte. „Wie bekomme ich die überflüssigen Pfunde wieder weg?“ stellen sich die meisten jetzt die Frage. Es gibt unzählige Diäten, die für einen kurzen Zeitraum ihren Effekt haben, doch oft haben Sie die Pfunde nach einigen Wochen wieder drauf und vielleicht sogar mehr! Um einen längerfristigen Erfolg zu erzielen, tun Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes, treiben Sie aktiv Sport und ernähren Sie sich ausgewogen.

„Frey Nutrition“ jetzt exklusiv in unserem Sortiment

Damit der Körper auch zusätzlich noch Vitamine und Mineralstoffe bekommt, die er nicht oder zu wenig über die Nahrung aufnimmt, haben wir unser Produktsortiment erweitert und sind stolz, Ihnen, liebe Leser und Kunden, mit der Marke „Frey Nutrition“ eine heimische und weltweite Top-Adresse für Nahrungsergänzungsmittel zu präsentieren und für uns gewonnen zu haben. Die „Apothek im real“ ist somit die erste Apotheke Deutschlandweit, die exklusiv (in Paderborn) die Produkte des Bodybuilding-Weltmeisters und ehemaligen Mr. Universum, Herrn Andreas Frey, anbietet und mit Ihm kooperiert.

Egal ob Sie Muskelmasse aufbauen möchten, abnehmen möchten oder einfach nur fit bleiben möchten, wir stehen Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Verfügung. Wir beraten Sie gerne und freuen uns, Sie in unserer „Apothek im real“ (rechts neben den Kassen vom real) als Kunde begrüßen zu dürfen.

Herr Hubert Neuser & Team

Inhalt

Gesundheit

- 4 Verstopfung**
Endlich wieder ein gutes Bauchgefühl
- 6 Telefonaktion**
Fitness durch Fasten
Starten Sie in ein gesünderes Leben
- 8 Wie wichtig ist Folsäure?**
- 9 Aktuelles**
- 10 Telefonaktion**
Hilfe bei Gelenkbeschwerden
Mehr Beweglichkeit, weniger Schmerzen
- 12 Besser leben mit Diabetes**
Check-up für Ihre Nieren
- 15 Allergien** Nehmen Sie Ihre Haut in Schutz!
- 16 Ganz gelassen – ganz natürlich**
So kommen Sie wieder zur Ruhe
- 17 Valentinstag** Schenken mit Herz
- 18 Husten, Schnupfen, Heiserkeit**
Lästige Infekte rasch überwinden
- 26 DGK-Information Grauer Star**
Mehr Durchblick dank künstlicher Linsen
- 28 Der Fenchel – Arzneipflanze 2009**
- 30 Viele Anrufer suchten Rat bei unserem Experten**
Was stärkt die Abwehrkräfte?

Forschung

- 22 Chest pain Unit (CPU)**
Spezial-Ambulanz bei Herzinfarkt

Lebensart

- 14 Rätsel – Gewinnen Sie eine Woche für 2 Personen**
inkl. Halbpension im „Sporthotel Sonnenhof“
in Sonnen!
- 20 Aberglauben**
Was machen Sie am Freitag, den 13.?
- 24 Rätsel – Gewinnen Sie eines von sechs Kaffee-Sets**
Silverline der Firma Rastal!
- 25 Rezept zum Sammeln** Thai-Garnelen aus dem Wok

www.ratgeber-gesund.de

Impressum

Verantwortlich für die Inhalte der individuell gestalteten Umschlagseiten ist die verteilende Apotheke.

Ratgeber aus Ihrer Apotheke
Herausgeber und Verlag:
Gebr. Storck GmbH & Co. Verlags-oHG
Duisburger Straße 375, C-Gebäude
46049 Oberhausen
Telefon 02 08 / 8 48 02 67
ISSN 1438-2865
E-Mail: leserkontakt@storckverlag.de
Internet: www.storckverlag.de

Bildredaktion Stephan Höpfner
Layout André Bachmann, Karl-Heinz Vogt, Friedhelm Wilms
Verantwortlich für den Anzeigenteil
Birgit Völkel, Telefon 02 08 / 8 48 02 24
Gültige Anzeigenpreisliste: Nr. 53 vom 1.1.2009
Anzeigenmarketing B & R MedienService GmbH, Zeithstraße 30-38, 53721 Siegburg, Tel. 0 22 41 / 17 740, Fax 0 22 41 / 17 74 20
Druck TSB Tiefdruck Schwann-Bagel GmbH & Co. KG, Grunewaldstraße 59, 41066 Mönchengladbach
Bezug Nur über Apotheken, regelmäßiger Direktversand oder Lieferung einzelner Ausgaben durch den Verlag nicht möglich. Die Verantwortung für individuelle Werbeaufdrücke trägt die verteilende Apotheke. Für unverlangte Einsendungen keine Gewähr!

Verlagsleitung Jürgen Völkel
Chefredaktion Apotheker Wilhelm Gössling
Redaktion Medienbüro Kniebes-Lentze, Köln: Petra Kniebes, Ulrike Lentze, Andreas Geschuhn
Redaktionsbeirat Apothekerin Elisabeth Buchta, Apotheker Hans Joachim Keller, Apotheker Carl Ulrich Lux, Prof. Dr. rer. nat. Claus M. Passreiter
Produktionsleitung Michael Kleine-Borgmann



Lefax Activolax



Anwendungsgebiet: Bei Verstopfung.
Wirkstoff: Macrogol.

Sie sparen
31%

20 Beutel statt 5,78 Euro (UVP*)

jetzt 3,98 Euro!

Magnesium Verla N

Sie sparen
34%



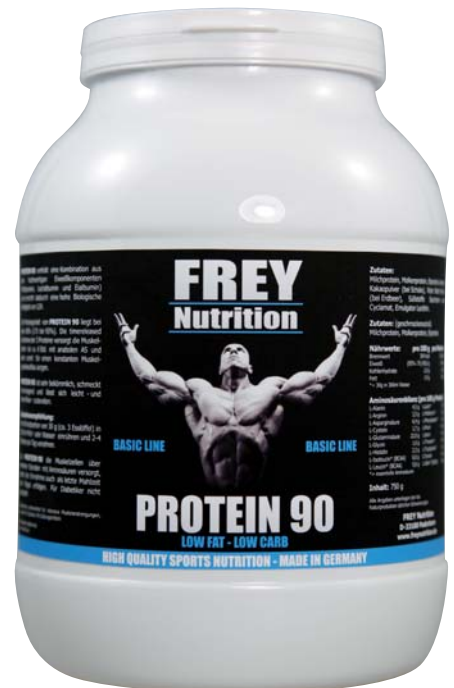
Anwendungsgebiet: Magnesium Verla N Dragées werden bei (nachgewiesenen) Magnesiummangel verwendet, sofern dieser die Ursache für die Störungen der Muskeltätigkeit (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist.
Wirkstoffe: Magnesiumbis (hydrogen-L-glutamat) 4 H₂O 90 mg (berechnet wasserfrei), Magnesiumcitrat 9 H₂O 205 mg (berechnet wasserfrei)
Magnesiumgehalt: 1,65 mmol/3,3 mval/40 mg

200 Dragees statt 13,55 Euro (UVP*)

jetzt 8,98 Euro!

Frey Nutrition Protein 90

PROTEIN 90 von FREY Nutrition enthält eine Kombination aus drei hochwertigen Eiweißkomponenten (Milchprotein, Lactalbumin und Eialbumin) und erreicht dadurch eine hohe Biologische Wertigkeit von 124. Der Proteingehalt von Protein 90 liegt bei über 88% (i.Tr. bei 93%). Die timereleased Aufnahme der 3 Proteine versorgt die Muskelzellen bis zu 6 Stunden mit anabolen AS und sorgt somit für einen konstanten Muskelaufbau. Protein 90 ist sehr bekömmlich, schmeckt hervorragend und lässt sich leicht (ohne Mixer) zubereiten.



750 g
nur 19,90 Euro!

Antistax extra Venentabletten

Sie sparen
30%



Anwendungsgebiete: Zur Behandlung von Beschwerden bei Erkrankungen der Beinvenen (chronische Veneninsuffizienz), zum Beispiel Schmerzen und Schweregefühl in den Beinen, nächtliche Wadenkrämpfe, Juckreiz und Ödeme (Beinschwellungen). **Wirkstoff:** Flaven.

30 Stück statt 15,80 Euro (UVP*)

jetzt 10,99 Euro!

Canesten EXTRA

Sie sparen
33%



Anwendungsgebiete: Bei der Canesten EXTRA Bifonazol Creme handelt es sich um eine moderne Breitspektrum-Antipilzcreme für die Selbstbehandlung.
Wirkstoff: Bifonazol.

50 g statt 17,97 Euro (UVP*)

jetzt 11,98 Euro!

Bepanthol Gesichtscreme

Sie sparen
30%

Anwendungsgebiet: Die zarte trockene Haut des Gesichts ist ständig äußeren Reizen ausgesetzt. Deshalb reagiert sie schnell mit Rötungen, Trockenheit, Spannungsgefühl oder Juckreiz. Bepanthol Intensivcreme beruhigt die trockene, gereizte Haut. Mit der Bepanthol Intensivcreme fühlt sich die Gesichtshaut wieder glatt und gepflegt an.



50 ml statt 14,20 Euro (UVP*)

jetzt 9,99 Euro!

Ladival Sonnen- und Kälteschutz Kombi LSF 25

Sie sparen
30%

Anwendungsgebiete: Dermatologischer Sonnenschutz speziell für den Winter und den Wintersport zur Vorbeugung von sonnenbedingten Hautrötungen und Sonnenbrand sowie zum Schutz vor Kälte besonders des Gesichts und der Lippen.



1 Stift statt 6,95 Euro (UVP*)

jetzt 4,88 Euro!

Yes or No Schwangerschaftstest



Sie sparen
40%

1 Test statt 9,98 Euro (UVP*)

jetzt 5,99 Euro!

Wick Sinex Schnupfenspray

Sie sparen
35%

Anwendungsgebiet: Akuter Schnupfen, allergischer Schnupfen und anfallsweise auftretender Fließschnupfen. Zur Erleichterung des Sekretabflusses bei Entzündungen der Nasennebenhöhlen sowie bei Tubenmittelohrkatarrh in Verbindung mit Schnupfen. Zur diagnostischen Schleimhautabschwellung.



15 ml statt 4,59 Euro (UVP*)

jetzt 2,98 Euro!

Wick VapoRub Erkältungssalbe

Sie sparen
35%

Anwendungsgebiete: Besserung des Befindens bei Erkältungsbeschwerden mit Schnupfen, Husten, Heiserkeit, Rachen- und Bronchialkatarrh.



25 g statt 5,79 Euro (UVP*)

jetzt 3,79 Euro!

Dolormin extra

Sie sparen
31%

Anwendungsgebiete: Leichte bis mäßig starke Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber.
Wirkstoff: Ibuprofen.



30 Stück statt 13,15 Euro (UVP*)

jetzt 8,99 Euro!

*UVP: Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. Angebote gültig vom 2.2.2009 bis 28.2.2009.

Abgabe solange der Vorrat reicht und nur in handelsüblichen Mengen.

Apotheke im real
Apotheker Hubert Neuser e.K.
Husener Straße 121
33100 Paderborn

