

AUSGABE 05 | 2018

# Gesundzeit Göttingen



GEMEINSCHAFTSZEITUNG DER ALTSTADT APOTHEKE & APOTHEKE GRONE-SÜD IN GÖTTINGEN

SOFORT  
SPAREN!

20%\*

Alle Rabattcoupons  
für Ihre Wunschartikel  
im Innenteil ▶

## Nehmen Sie Venenschwäche ernst!

**Jeden Tag aufs neue leisten unsere Venen Schwerstarbeit: Während die Arterien unser Blut vom Herzen in den Körper pumpen, transportieren die Venen das Blut zurück zum Herzen, täglich rund 7.000 Liter.**

Die Venen in den Beinen sind dabei besonders stark gefordert. Trotzdem machen bei vielen Menschen gerade diese schlapp – sind die Venen nicht mehr leistungsfähig genug, staut sich Blut in den Beinen. Flüssigkeit kann in das umliegende Gewebe austreten und es schwillt an. Besenreiser und Krampfadern, Venenentzündungen und gefährliche Thrombosen sind mögliche Folgen.

### Ursachen und Risikofaktoren

Häufig ist die Ursache der Venenschwäche eine erbliche Veranlagung. Auch mit zunehmendem Alter steigt das Risiko für eine Venenschwäche. Frauen sind aufgrund ihres Bindegewebes viel häufiger mit Venenproblemen konfrontiert als Männer. Auch die weiblichen Geschlechtshormone sorgen für ein lockeres Bindegewebe.

Daher gilt eine Schwangerschaft als Risikofaktor für eine entstehende Venenschwäche.

### Warnsignal Krampfadern

Ursache von Krampfadern scheint oft eine genetische Veranlagung zu Venenwandschwäche zu sein. Risikofaktoren wie häufiges Stehen und Sitzen tragen zur Entstehung bei. Die Venen können nicht mehr das ganze Blut zurück zum Herzen transportieren, ein Teil verbleibt in den Beinen und dehnt die Venen, bis sie irgendwann so geweitet sind, dass das Blut versackt.

### Gefahr: Thrombose und Lungenembolie

Weitere Risikofaktoren für eine Thrombose können Übergewicht, die Anti-Baby-Pille und mangelnde Bewegung sein. Bemerkbar machen kann sie sich durch plötzliche Schmerzen

oder Schwellungen im Bein. Manchmal bereitet sie keine Schmerzen und bleibt so womöglich unentdeckt. Gerade wenn die tiefliegenden Beinvenen von einer Thrombose betroffen sind, besteht ein Risiko für eine Lungenembolie.

### Vorbeugen und Behandeln

Kompressionsstrümpfe erleichtern den Blutfluss in den Venen. Durch sie werden die Venen zusammengedrückt, was einen Rückstau des Blutes verhindert. Bei ausgeprägten Symptomen können entwässernde Medikamente hilfreich sein. Bei größeren Krampfadern ist oft eine Entfernung der betroffenen Venenabschnitte erforderlich. Dies geschieht operativ oder indem die entsprechenden Gefäßabschnitte durch Radiowellen oder per Laser verschlossen werden.

## 5 Tipps gegen geschwollene Beine

- 1 ▶ Legen Sie abends die Beine hoch. So kann das Blut aus den Beinen leichter zum Herzen zurück fließen.
- 2 ▶ Machen Sie Wechselduschen. Der Wechsel von kaltem und warmem Wasser regt die Durchblutung an, außerdem ziehen sich die Venen bei Kälte zusammen und transportieren das Blut so besser weiter.
- 3 ▶ Bewegen Sie sich regelmäßig. Das stärkt die Wadenmuskulatur und erleichtert somit den Venen die Arbeit.
- 4 ▶ Seien Sie auf Reisen aktiv. Wenn Sie lange stehen oder sitzen müssen, wippen Sie mit den Fersen auf und ab, oder kreisen Sie die Füße hin und her. Stehen Sie öfter mal auf und gehen umher.
- 5 ▶ Tragen Sie Stützstrümpfe. Diese können die Tätigkeit der Venen unterstützen. Gerade bei einer langen Flugreise oder wenn Sie viel sitzen oder stehen müssen, können Stützstrümpfe eine gute Hilfe sein.

### Aktion für gesunde Beine

Kommen Sie vom 10. bis zum 14. September 2018 zur Venen-Aktionswoche in unsere Apotheken. Dort können Sie Ihre Venenfunktion für **nur 5 EUR** messen lassen. Darüber hinaus beraten wir Sie auch gerne zu unterstützenden Produkten.

**Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin direkt bei uns in den Apotheken!**

# ANGEBOTE

Gültig vom 1. September bis zum 31. Oktober 2018

## VERSTOPFUNG

### Dulcolax dragees\*

100 Dragees

Dulcolax Dragées befreien zuverlässig von Verstopfung. Durch ihre spezielle Umhüllung wirken sie gezielt nur im Dickdarm und sind daher besonders verträglich. Die Wirkung tritt nach 6-12 Stunden ein.

32%<sup>\*\*</sup> gespart

12,99€

statt 18,98€



## NAGELPILZ

### Ciclopirox Winthrop Nagellack\*

3 g Nagellack

Der Nagellack wirkt von Anfang an effektiv gegen den Pilz. Die Häufigkeit der Anwendung kann innerhalb der ersten drei Behandlungsmonate kontinuierlich reduziert werden. Ab dem 3. Monat muss der Nagellack nur noch 1 x wöchentlich aufgetragen werden – ein echter Vorteil für eine konsequente Nagelpilzbehandlung.



51%<sup>\*\*</sup> gespart

14,99€

statt 30,70€



63%<sup>\*\*</sup> gespart

0,99€

statt 2,70€

## FIEBER & 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.

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

## VENEN-AKTIONSWOCHE

Beachten Sie unsere Aktionswoche vom 10. bis zum 14. September 2018. Nähere Informationen vorne auf der Titelseite!

## VENENLEIDEN

### Antistax extra\*

60 Filmtabletten

Zur Behandlung bei Erwachsenen von Beschwerden bei Erkrankungen der Beinvenen (chronische Veneninsuffizienz), zum Beispiel Schmerzen und Schweregefühl in den Beinen, Krampfadern, nächtliche Wadenkrämpfe, Juckreiz und geschwollene Beine (Beinödeme).

28%<sup>\*\*</sup> gespart

12,99€

statt 17,98€



## VENENLEIDEN

### Antistax Venencreme\*

100 g Creme

Traditionell angewendet bei Erwachsenen zur Linderung von Beschwerden und Schweregefühl der Beine im Zusammenhang mit leichten venösen Durchblutungsstörungen.

## VENENLEIDEN

### Antistax Frischgel\*

125 ml Gel

Antistax Frischgel mit Minze kühlt und erfrischt Ihre Beine, besonders an heißen Sommertagen. Durch sanfte Massage wird die Durchblutung der Haut angeregt. Belebt müde, schwere Beine und gibt der Haut Feuchtigkeit zurück und ist zur gleichzeitigen Anwendung mit Kompressions- und Stützstrümpfen geeignet.

21%<sup>\*\*</sup> gespart

28,99€

statt 36,49€



21%<sup>\*\*</sup> gespart

9,29€

statt 11,70€



## SCHMERZEN

### Doc Schmerzgel\*

100 g Gel

Das schmerz- und entzündungshemmende Arzneimittel zum Einreiben in die Haut kann zur äußerlichen Behandlung eingesetzt werden bei Schwellungen bzw. Entzündungen der gelenknahen Weichteile (z. B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnencheiden, Bänder und Gelenkkapsel) sowie Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen oder Zerrungen.

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

## NAHRUNGSERGÄNZUNG

### Magnesium Verla 300 uno\*

20 Beutel Granulat

Diätetisches Lebensmittel zur ausreichenden Versorgung mit Magnesium bei erhöhtem Bedarf durch intensive Muskelanstrengung. Die Einnahme von Magnesium hilft bei Beschwerden, die durch einen Magnesiummangel hervorgerufen werden. Dazu gehören u.a. Waden- und Zehenkrämpfen, Verspannungen im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich.

21%<sup>\*\*</sup> gespart

6,99€

statt 8,85€



30%<sup>\*\*</sup> gespart

9,99€

statt 14,26€







28%<sup>\*\*</sup>  
gespart

#### ZAHNPFLEGE

### Meridol Mundspül-Lösung\*

400 ml Lösung

Meridol Mundspül-Lösung schützt wirksam gegen Gingivitis und Parodontitis. Zusätzlich fördert es eine gesunde Mundflora.

4,99€

statt 6,90€

### WAS KANN ICH BEI SCHMERZEMPFINDLICHEN ZÄHNEN TUN?

- ▶ Für eine gründliche, aber schonende Reinigung empfiehlt sich eine weiche Zahnbürste
- ▶ Reduzieren Sie den Druck beim Zähneputzen
- ▶ Die Verwendung einer speziellen Zahnpasta für empfindliche Zähne wird empfohlen, um das Schmerzempfinden zu reduzieren
- ▶ Eine spezielle Zahnspülung bietet zusätzlichen Schutz
- ▶ Lassen Sie Ihre Zähne regelmäßig kontrollieren

Quelle: elmex.de

#### ZAHNPFLEGE

### Elmex Gelée\*

25 g Gel

Elmex Gelée schützt nachhaltig vor Karies. Diese Karies-Schutzmedizin bildet auf dem Zahnschmelz ein Fluoriddepot, das den Zahn mineralisiert und nachhaltig härtet.

30%<sup>\*\*</sup>  
gespart

6,99€

statt 9,97€



22%<sup>\*\*</sup>  
gespart

#### HAUTPFLEGE

### La Roche-Posay Lipikar Baume AP+ \*

200 ml Balsam

Intensiv rückfettender und reizmildernder Körperbalsam als Basispflege bei Neurodermitis und empfindlicher, extrem trockener und gereizter Haut mit Juckreiz und Spannungsgefühlen. Für Säuglinge, Kinder und Erwachsene. Für Gesicht und Körper.

13,49€

statt 17,30€



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

\*\* Ersparnis gegenüber bisherigem Preis.

# Herbstzeit ist Gesundheitszeit

Hurra, hurra, der Herbst ist da. Zum Herbstanfang haben wir allerlei Aktionen für Sie in unseren Apotheken vorbereitet. Jetzt, wo es draußen wieder kühler und ungemütlicher wird, möchten wir gemeinsam mit Ihnen Ihre Abwehrkräfte stärken. Dazu bieten wir Ihnen unter anderem eine Stoffwechsel-Analyse an und checken so ganz einfach Ihre Stoffwechselsituation über eine optische Messung am Handballen und beraten Sie anschließend ausführlich dazu.

## „Sauer“ ist nicht immer lustig!

Wussten Sie, dass eine latente Übersäuerung des Körpers oftmals Ursache unterschiedlichster Befindlichkeitsstörungen, ja sogar Krankheiten sein kann? Schätzungen zufolge ist ein Großteil der Bevölkerung latent übersäuert. Erste Anzeichen können Müdigkeit, Kopfschmerzen und Schlafstörungen sein. Wird der latenten Übersäuerung nicht rechtzeitig entgegengewirkt, können häufig auch Krankheiten entstehen, wie z. B. Osteo-

porose (Knochenschwund), Pilzinfektionen, Allergien und schmerzhafte Erkrankungen der Muskeln und Gelenke wie Rheuma.

## Mehr Lebensqualität durch optimierten Stoffwechsel

Für das reibungslose Funktionieren aller Stoffwechselabläufe sind Mikronährstoffe (z. B. Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe) unverzichtbar, weil sie unter anderem für die

Energiegewinnung der Zellen als wichtige Substanzen benötigt werden.

Die Grundversorgung mit Mikronährstoffen sollte immer zuerst durch eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung erfolgen. Nahrungsergänzung kann aber oft helfen, Engpässe in der Mikronährstoffbilanz infolge ungeeigneter Ernährung, zu hoher Belastung und im Alter auszugleichen.



## STOFFWECHSEL-ANALYSE

Lernen Sie interessante Bereiche Ihres Stoffwechsels kennen und nutzen Sie Möglichkeiten zur Optimierung – mit Gewinn an Vitalität und Wohlbefinden. Lassen Sie Ihren Stoffwechsel bei uns in den Apotheken messen (Kosten: 10 EUR, Dauer: 20 bis 30 Minuten). Anschließend beraten wir Sie anhand Ihrer Werte gerne zu Ihrer Ernährung und empfehlen Ihnen entsprechende Nahrungsergänzungsmittel.

Vereinbaren Sie dazu Ihren persönlichen Termin direkt bei uns in den Apotheken!

## HERBST-ÜBERRASCHUNG

### „Ein Apfel am Tag – Arzt gespart!“

Tatsächlich steckt viel Nährwert in der Frucht: Der Apfel enthält über 30 Mineralstoffe und Spurenelemente. Dabei besteht er zu 85 Prozent aus Wasser und hat nur rund 60 Kilokalorien. Er ist gut zu Zähnen und Darm, Trauben- und Fruchtzucker liefern schnell Energie.

Stärken Sie Ihre Abwehrkräfte: Zum Herbstanfang erhalten Sie bei uns in den Apotheken ab dem 23. September einen Apfel pro Kunde gratis!

# Das A und O der Beautyroutinen – Richtig abschminken

Stellen Sie sich vor, sie kommen nach einem anstrengenden Tag oder nach dem Feiern nach Hause und möchten vor Müdigkeit nur noch ins Bett fallen. Und jetzt mal Hand auf's Herz: Haben Sie in dieser Situation nicht auch schon einmal auf das Abschminken verzichtet?



Belohnt wird man am nächsten Morgen mit einem waschechten Alice-Cooper-Gedächtnis-Make-up und wenn man Pech hat, auch noch mit ein paar Pickeln und Rötungen ...

## Warum bekomme ich diese Pickel und Rötungen?

Verantwortlich dafür ist der Film, der sich über Nacht aus Talg, abgestorbenen Hautzellen und



nur am  
23.10.

20%  
Rabatt

auf alle  
Avène  
Produkte

Make-up-Resten auf unserer Haut bildet. Er verstopft die Poren und hindert sie am Atmen. Bakterien und Pickel breiten sich aus und unsere Haut reagiert empfindlich und gerötet. Weitere negative Folgen: Die nächtlichen Regenerationsprozesse der Haut werden gestört und nicht entfernte Mascara lässt unsere Wimpern austrocknen, so dass sie langsam spröde werden.

## Warum Abschminken so wichtig für Ihre Haut ist

Das Reinigen hält die natürlichen Schutzfunktionen unserer Haut intakt und sorgt für einen frischen, rosigen Teint.

Das A und O aller Beautyroutinen gilt jedoch nicht nur dann, wenn Sie dekorative Kosmetik verwenden. Auch wenn Sie sich an einem Tag nicht oder gar nie schminken, sollten Sie Ihre Haut vor dem Schlafengehen reinigen, um Rückstände von Umwelteinflüssen, die sich über Tag auf Ihrer Haut angesammelt haben, zu entfernen. Quelle: avene.de

## Avène KOSMETIKTAG

Am 23. Oktober beraten wir Sie in unserer Altstadt Apotheke rund um die Produkte der Firma Avène und führen eine kostenlose Hautanalyse durch. Außerdem erhalten Sie an diesem Tag 20% Rabatt auf alle Avène-Produkte.

Vereinbaren Sie unbedingt Ihren persönlichen Beratungstermin bei uns!

## 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](http://www.lucht-apotheken.de)

