



◀ **Aktion: Stimmt Ihr Homocystein-Wert?** *Blutspiegelbestimmung eines wichtigen Indikators zur Abwehr von Gefahren für Herz und Hirn. Ein Blutstropfen aus der Fingerbeere genügt. Ihr Kostenanteil: 25 €. Bitte melden Sie sich an, um Wartezeiten zu vermeiden.*

- ▶ **Rottenburg:** Mo, 23. 3. ☎ (07472) 96 39 0
- ▶ **Tübingen:** Di, 24. 3. ☎ (07071) 977 300
- ▶ **Herrenberg:** Do, 26. 3. ☎ (07032) 59 70



Bärenstarke Angebote!

*Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Angebote gelten vom 1. bis 22. März 2015.**

Coupons einfach abschneiden und einlösen

COUPON 1

gültig 1. bis 22. 3. 2015

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

VICHY
LABORATOIRES

Für den Kauf eines vorrätigen Artikels von Vichy oder LaRoche Posay erhalten Sie

5 € Rabatt!

Gilt ab 10 Euro Einkaufswert. Pro Person 1 Coupon. Keine Coupon-Kombinationen möglich.



Paracetamol 500*

bei leichten bis mäßig starken Schmerzen, Fieber (20 Tabletten)

Wirkstoff Paracetamol
Sie sparen **-33%** ggü. bisherigem Preis € 1,49!
€ - .99



Grippostad C*

bei Erkältungen mit und ohne Fieber, Schnupfen, Husten und Halsschmerzen (24 Hartkapseln)

Wirkstoff Paracetamol
Sie sparen **-31%** ggü. bisherigem Preis € 10,98!
€ 7.49

Vitamin D
800 i. E.

zur Vorbeugung eines Vitamin D-Mangels (90 Tabletten)



Wirkstoff Paracetamol
Sie sparen **-33%** ggü. bisherigem Preis € 5,99!
€ 3.99



Voltaren* Schmerzgel

wird zur äußerlichen Behandlung von Schmerzen, Entzündungen und Schwellungen angewendet (120 g)

Wirkstoff Diclofenac
100 g = € 7,91
Sie sparen **-35%** ggü. bisherigem Preis € 14,79!
€ 9.49



Bepanthen* Augen- u. Nasensalbe

bei Hautverletzungen an der Augenbindehaut, Augenhornhaut bzw. der Nasenschleimhaut (10 g)

Wirkstoff Dexpanthenol
100 g = € 39,90
Sie sparen **-35%** ggü. bisherigem Preis € 6,19!
€ 3.99

Vitamin C
plus Zink

Depot, zur Stärkung der Abwehrkräfte (60 Kapseln)



Wirkstoff Paracetamol
Sie sparen **-39%** ggü. bisherigem Preis € 9,95!
€ 5.99



Bepanthen* Wund- und Heilsalbe

zur Unterstützung der Heilung bei oberflächlichen leichten Haut- und Schleimhautschädigungen (50 g)

Wirkstoff Dexpanthenol
100 g = € 10,98
Sie sparen **-34%** ggü. bisherigem Preis € 8,39!
€ 5.49



Dolo-Dobendan* 1,4 mg / 10 mg

schnelle Hilfe bei Halsschmerzen (24 Lutschtabletten)

Wirkstoff Paracetamol
Sie sparen **-33%** ggü. bisherigem Preis € 8,95!
€ 5.99

nasic*
Nasenspray

bei Schnupfen und zur gleichzeitigen Abschwellung der Nasenschleimhäute (10 ml)



Wirkstoff Paracetamol
Sie sparen **-32%** ggü. bisherigem Preis € 6,65!
€ 4.49



GeloRevoice*

zum Schutz der Mund- und Rachenschleimhaut (20 Lutschtabletten)

Wirkstoff Paracetamol
Sie sparen **-33%** ggü. bisherigem Preis € 7,50!
€ 4.99



ASS ratiopharm* 100 mg TAH

zur Vorbeugung von Herz- und Hirninfarkten (100 Tabletten)

Wirkstoff Acetylsalicylsäure
Sie sparen **-33%** ggü. bisherigem Preis € 4,05!
€ 2.69



ACC akut 600*

Husten- und Schleimlöser (10 Brausetabletten)

Wirkstoff Acetylcystein
Sie sparen **-35%** ggü. bisherigem Preis € 6,95!
€ 4.49

Wie die Ernährung das Rheuma beeinflusst

DER AKTUELLE GESUNDHEITSTIPP

Haben Sie ein Anliegen? Dann mailen Sie einfach an fragen@pillenbringer.de oder schauen Sie bei uns rein.

VON DR. JOCHEN VETTER, INHABER BÄREN APOTHEKE



Rund drei Millionen Menschen leiden hierzulande unter rheumatischen Erkrankungen. Die Zusammenhänge von Gicht und Essen kennen viele. Die Ernährung beeinflusst jedoch auch rheumatische Beschwerden. Rheumapatienten weisen meist zu viele freie Radikale im Blut auf, die man durch Antioxidantien in Gemüse, Obst und Fisch in den Griff bekommt. Wichtig sind vor allem Vitamin E, C und A, Betacarotin, Kupfer, Zink und Selen. Negativ wirken sich insbesondere Lebensmittel aus, die viel Arachi-

donsäure enthalten, wie Eier, Schweineschmalz, Huhn und Leber. Auch vollfetten Käse und Heilbutt sollte man deshalb meiden. Günstig sind dagegen Hering, Makrele, Thunfisch oder Lachs sie enthalten viel Omega-3-Fettsäure, den Gegenspieler der Arachidonsäure. Auch die alpha-Linolensäuren in Raps-, Soja-, Lein- und Walnussöl haben eine ähnlich positive Wirkung. Wer sich auf ein bis zwei Fleischmahlzeiten pro Woche beschränkt, die Wurstwaren einschränkt, zweimal wöchentlich Fisch isst, für den Salat ein hochwertiges Pflanzenöl nutzt und auf Alkohol und Nikotin verzichtet, hat gute Chancen, die Steifigkeit in den Gelenken zu mindern und das Allgemeinbefinden zu verbessern. Regelmäßig über den Tag kleine Portionen Obst- und Gemüse liefern

die nötigen Vitamine und Mineralstoffe. Besonders günstig sind Zitrusfrüchte, Paprika, Karotten, Broccoli, Aprikosen, Nüsse und unsere heimischen Kohlsorten. Nahrungsergänzungsmittel haben dagegen oft nicht dieselbe Wirkung. Hier fehlt das Zusammenwirken der unterschiedlichen Pflanzenstoffe. Für den oft bei Rheumatikern zu niedrigen Kalzium-Spiegel sind Sesam, Nüsse oder Kohlgemüse, alternativ auch fettreduzierter Käse wichtig. Durch eine komplette Ernährungsumstellung erreicht man nebenbei eine Gewichtsreduzierung, die sich ebenfalls günstig auf die Gelenke auswirkt. Viele Patienten haben die Wirkung der Ernährung auch durch eine Fastenkur erfahren, denn schon nach zwei Tagen verbessert sich das Blutbild.



das ist meine Apotheke!

Mo bis Fr 8-20 Uhr geöffnet - Sa 8-16 Uhr · Rottenburg | Gartenstr. 86 | ☎ (07472) 96 39 0 · Tübingen | Heinenstr. 14 | ☎ (07071) 977 300 · Herrenberg | Hindenburgstr. 20 | ☎ (07032) 59 70

Coupons einfach abschneiden und einlösen

COUPON 2

gültig 23. bis 31. 3. 2015

20 % Rabatt

Dieser Coupon gewährt Ihnen auf einen vorrätigen Artikel Ihrer Wahl

20 % Rabatt!

Ausgenommen verschreibungspflichtige Artikel, Bücher sowie Produkte von Dr. Hauschka und BÖRLIND. Pro Person 1 Coupon. Keine Coupon-Kombinationen.