

◀ **Aktion: Stimmt Ihr Homocystein-Wert?** Blutspiegelbestimmung eines wichtigen Indikators zur Vitamin B-Versorgung. Ein Blutstropfen aus der Fingerbeere genügt. Kosten: 25 Euro. Bitte melden Sie sich an, online unter www.terminland.de/Baeren_Apotheke oder telefonisch, um Wartezeiten zu vermeiden.
▶ **Rottenburg:** Mo, 23.3. ☎ (07472) 96 39 0 **Tübingen:** Mi, 25.3. ☎ (07071) 977 300 **Herrenberg:** Do, 26.3. ☎ (07032) 59 70



Bärenstarke Angebote!

gültig vom 1. bis 31. März 2020

*Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben.

COUPON 1
gültig 1. bis 17. März 2020

Für Einkäufe in unserer SB-Zone ab 10 Euro Einkaufswert schenken wir Ihnen ein **TH1 Fieber-Thermometer** von Domotherm. Solange Vorrat reicht. Pro Person 1 Coupon. Keine Coupon-Kombinationen möglich.

Coupons einfach abschneiden und einlösen



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

Sie sparen **-33%** ggü. bisherigem Preis € 13,49!
€ 8.99



ASS ratiopharm* 100 mg TAH
zur Vorbeugung von Herz- und Hirninfarkten (100 Tabletten)

Sie sparen **-30%** ggü. bisherigem Preis € 4,30!
€ 2.99



NasenDuo-ratiopharm*
zur Abschwellung der Nasenschleimhaut bei Schnupfen und zur unterstützenden Behandlung der Heilung von Haut- und Schleimhautschäden (10 ml)

Sie sparen **-28%** ggü. bisherigem Preis € 6,25!
100 ml = € 44,90
€ 4.49



Vitamin D 1000 i. E.
zur Vorbeugung eines Vitamin D-Mangels (100 Tabletten)

Sie sparen **-30%** ggü. bisherigem Preis € 4,99!
€ 3.49



Sinupret extract*
bei akuten Entzündungen der Nasennebenhöhlen, rein pflanzlich (20 überzogene Tabletten)

Sie sparen **-33%** ggü. bisherigem Preis € 14,40!
€ 9.69



ACC akut 600*
Husten- und Schleimlöser (10 Brausetabletten)

Sie sparen **-33%** ggü. bisherigem Preis € 8,97!
€ 5.99



Dobendan Direkt*
wird zur Linderung der Symptome bei Halsschmerzen angewendet (24 Lutschtabletten)

Sie sparen **-32%** ggü. bisherigem Preis € 10,97!
€ 7.49



Ibuprofen 400°*
symptomatische Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen, Fieber (20 Filmtabletten)

Sie sparen **-40%** ggü. bisherigem Preis € 4,95!
€ 2.99



Voltaren forte* 23,2 mg/g
Schmerzgel - entzündungshemmendes, schmerzstillendes Mittel zum Einreiben (100 g)

Sie sparen **-35%** ggü. bisherigem Preis € 19,90!
€ 12.99



Bepanthen* Augen- u. Nasensalbe
bei Hautverletzungen an der Augenbindehaut, Augenhornhaut bzw. der Nasenschleimhaut (10 g)

Sie sparen **-28%** ggü. bisherigem Preis € 6,97!
100 g = € 49,90
€ 4.99



WICK MediNait* Erkältungssaft
zur symptomatischen Behandlung von gemeinsam auftretenden Beschwerden wie Kopf-, Glieder-, oder Halsschmerzen, Fieber, Schnupfen und Reizhusten infolge einer Erkältung oder einem grippalen Infekt - enthält 18 % Alkohol, Packungsbeilage beachten (90 ml)

Sie sparen **-33%** ggü. bisherigem Preis € 13,49!
100 ml = € 9,99
€ 8.99



Bepanthen* Wund- und Heilsalbe
zur Unterstützung der Heilung bei oberflächlichen leichten Haut- und Schleimhautschädigungen (50 g)

Sie sparen **-30%** ggü. bisherigem Preis € 9,97!
100 g = € 13,98
€ 6.99

Was tun gegen einen Maus-Arm?

DER AKTUELLE GESUNDHEITSTIPP



Der Maus-Arm gehört bei vielen, die viel Zeit am PC verbringen, zu den häufigsten Beschwerden. Durch die wiederholt gleichförmigen und schnellen Bewegungsabläufe mit PC-Maus und Tastatur kommt es meist anfangs zu einem Kribbeln in der Hand, Taubheitsgefühlen in den Fingern sowie Sensibilitätsstörungen. Werden diese Symptome ignoriert, entstehen Schmerzen, die bis in Arm und Schulter ausstrahlen können. Auch die Kraft lässt oft nach. Ursächlich dafür sind Entzündungen der Sehnen oder Sehnenansätze, ein-

zelner Nervenfasern oder Mikroverletzungen im Bindegewebe. Man spricht dann von einem Überlastungs- bzw. RSI-Syndrom (Repetitive Strain Injury), eine häufige Berufskrankheit, oft ausgelöst von einem wenig ergonomischen Arbeitsplatz kombiniert mit monotonen Bewegungen und Stress, dazu eine schlechte Körperhaltung und ein Festkrallen der Maus. Wer erste Anzeichen ausschließlich mit Schmerzmitteln bekämpft, riskiert eine Chronifizierung des Maus-Arms. Zu Beginn einer Therapie kann eine kontrollierte Schmerzbehandlung allerdings sinnvoll sein. Besser ist es, Arbeitsplatz und Sitzhaltung kritisch unter die Lupe zu nehmen, vor allem Sitz- und Tischhöhe sowie Höhe und Platzierung von Bildschirm und Tastatur. Auch eine ergonomische

Maus reduziert Schmerzen und Blockaden. Ebenso wichtig sind regelmäßige Bewegungspausen, die man für Dehnübungen wie Fingerstretching und das Ballen der Fäuste nutzen sollte. Generell helfen eine immer wieder veränderte Körperhaltung sowie ein häufiger Gang durchs Büro. Wer unter kalten Händen leidet, sollte Handwärmer zu Hilfe nehmen, denn Kälte verstärkt die Symptome. Durch medizinisches Taping lässt sich die Durchblutung der betroffenen Regionen an Hand und Unterarm verbessern. Auch Rotlichtbestrahlungen können helfen, ebenso wie Einreiben mit ätherischen Ölen aus Arnika und Lavendel sowie die homöopathischen Mittel Arnica und Bryonia (D6) und natürlich eine Physiotherapie.

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

VON DR. JOCHEN VETTER, INHABER BÄREN APOTHEKE

BärenApotheke www.pillenbringer.de
DR. JOCHEN VETTER E.K.
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 18. bis 31. März 2020

Dieser Coupon gewährt Ihnen auf einen vorrätigen Artikel Ihrer Wahl **20 % Rabatt!**

Ausgenommen verschreibungspflichtige Artikel, bereits reduzierte Ware, Produkte von Dr. Hauschka und BÖRLIND. Pro Person ein Coupon. Keine Coupon- oder Rabatt-Kombinationen möglich.

20 % Rabatt

Coupons einfach abschneiden und einlösen