



Jetzt jeden Samstag: Impfen am Herrenberger Hasenplatz!

Impfen statt Testen: In unserem Corona-Schnelltestzentrum am Hasenplatz in Herrenberg können Sie sich nach vorheriger Terminvereinbarung samstags von 16 bis 18 Uhr kostenfrei mit Comirnaty® (BioNTech) oder Spikevax® (Moderna) gegen Corona impfen lassen, ab 17 Uhr ggf. auch spontan ohne Voranmeldung > Infos unter www.dranbleiben-bw.de



Bärenstarke Angebote!



Tankgutscheine über 10 € für 25 Pilletaler im Mai

gültig vom 1. bis 31. Mai 2022

Coupons einfach abschneiden und einlösen

COUPON 1

gültig 1.-17. Mai 2022

Für Einkäufe in unserer SB-Zone ab 25 Euro Einkaufswert schenken wir Ihnen eine rote reistenthel Kulturtasche!

Farbe kann abweichen. 1 Coupon pro Person. Keine Coupon- oder Rabatt-Kombinationen möglich.

*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.

Hylo-Comod Augentropfen

effektive Augenbefeuchtung bei guter Verträglichkeit (10 ml)

1 l = € 999,00
€ 9.99
 Sie sparen **-33%** ggü. bisherigem Preis € 14,95!

Paracetamol-ratiopharm 500 mg Tabletten

Bei Fieber und Schmerzen

Wirkstoff Paracetamol
 bei leichten bis mäßig starken Schmerzen und Fieber (20 Tabletten)

1 l = € 3,17
€ 1.99
 Sie sparen **-37%** ggü. bisherigem Preis € 3,17!

Magnesium Citrat 125 mg

als Beitrag zu einer normalen Nerven- und Muskelfunktion (60 Tabletten)

Wirkstoff Magnesiumcitrat
 Sie sparen **-33%** ggü. bisherigem Preis € 8,99!

Iberogast Advance*

bei funktionellen Magen-Darm-Erkrankungen wie Reizmagens- und Reizdarmsyndrom mit Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Magen-Darm-Krämpfe, Übelkeit, Sodbrennen, pflanzliches Arzneimittel, enthält 31 % Alkohol, Packungsbeilage beachten (50 ml)

1 l = € 339,80
€ 16.99
 Sie sparen **-28%** ggü. bisherigem Preis € 23,69!

nasic* Nasenspray

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

1 l = € 499,00
€ 4.99
 Sie sparen **-30%** ggü. bisherigem Preis € 7,15!

KORODIN Herz-Kreislauf-Tropfen

Wirkstoffe: 2,5 % D-Campher, 97,3 % Weißdornbeeren-Flüßelextrakt

reine pflanzlich, zur Stärkung der Herzleistung und positiven Beeinflussung von Kreislaufstörungen, bedingt durch niedrigen Blutdruck - enthält 60 Vol.-% Alkohol, Packungsbeilage beachten (10 ml)

1 l = € 469,00
€ 4.69
 Sie sparen **-31%** ggü. bisherigem Preis € 6,75!

Cetirizin Vividrin* Bei Allergien

10 mg Filmtabletten, Wirkstoff: Cetirizindihydrochlorid

Wird zur Behandlung von allergischen Erkrankungen angewendet (20 Filmtabletten)

Wirkstoff Cetirizinhydrochlorid
 Sie sparen **-35%** ggü. bisherigem Preis € 4,57!

VIGANTOL* 1000 I.E. Vitamin D3 Tabletten

Colecalciferol

zur Vorbeugung und Behandlung eines Vitamin D-Mangels (100 Tabletten)

Wirkstoff Colecalciferol (Vitamin D3)
 Sie sparen **-39%** ggü. bisherigem Preis € 8,98!

Voltaren* Schmerzgel forte

23,2 mg/g Gel für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Schmerzgel - entzündungshemmendes, schmerzstillendes Mittel zum Einreiben (100 g)

1 kg = € 129,90
€ 12.99
 Sie sparen **-35%** ggü. bisherigem Preis € 19,90!

Vividrin Azelastin* Nasenspray

zur symptomatischen Behandlung von Heuschnupfen (10 ml)

Wirkstoff Azelastinhydrochlorid
 1 l = € 599,00
€ 5.99
 Sie sparen **-29%** ggü. bisherigem Preis € 8,48!

Fenistil* Gel

zur kurzfristigen Linderung von Juckreiz bei kleinen juckenden Insektenstichen auf intakter Haut; Juckreiz bei allergischen Hautkrankheiten, Verbrennungen 1. Grades, Sonnenbrand (30 g)

schnell wirksam gegen Jucken und Brennen und kühlend bei Sonnenbrand, leichten Verbrennungen und Insektenstichen (30 g)

Wirkstoff Dimetindenmaleat
 1 kg = € 199,67
€ 5.99
 Sie sparen **-30%** ggü. bisherigem Preis € 8,52!

Bepanthen* WUND- UND HEILSALBE

50 g 1 l

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

Wirkstoff Dexpanthenol
 1 kg = € 139,80
€ 6.99
 Sie sparen **-33%** ggü. bisherigem Preis € 10,48!

Schützt die MIND-Diät vor Demenz?

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



Die Ernährung spielt bei vielen Krankheiten eine wichtige Rolle. Neue Studien belegen, dass diese auch die Leistungsfähigkeit des Gehirns im Alter steigern kann. Je früher man damit beginnt, desto größer ist der Nutzen. Hinter der Abkürzung MIND (Verstand) steckt eine spezielle mediterrane Ernährung, die den Verlust neurodegenerativer Fähigkeiten beeinflusst, deren Abbau mit zunehmendem Alter die allermeisten trifft. Entscheidend ist dabei die tägliche Kombination aus Getreide, Gemüse, Hülsenfrüchten, Oli-

venöl, Fisch oder Geflügel sowie Nüssen und Beerenobst. Sogar das Gläschen Wein steht bei MIND mit auf dem Speiseplan. Für den Schutz des Gehirns und der Nervenzellen sollte man den Verzehr bestimmter Lebensmittel allerdings stark einschränken. Dazu zählen neben rotem Fleisch vom Rind und Schwein, Butter, Margarine, fetter Käse, Frittiertes, Gebäck und Süßigkeiten sowie Fastfood. Insbesondere Fett und Zucker reduzieren die Leistungsfähigkeit des Gehirns und erhöhen das Alzheimer-Risiko erheblich. Wichtig sind dagegen drei Portionen Vollkorngetreide täglich wie etwa Vollkornpasta, -reis, -brötchen, Hirse oder Haferflocken. Dazu zwei Portionen grünes Blattgemüse - beispielsweise Spinat, Mangold oder Salat - und zu-

mindest ein weiteres Gemüse nach Wahl. Als Snack zwischendurch eignen sich Nüsse. Einmal pro Woche Fisch essen, zweimal Geflügel. Wichtig sind Hülsenfrüchte, besonders Bohnen und Kichererbsen, am besten alle zwei Tage, sowie Beeren mehrmals pro Woche. Ausnahmen an besonderen Tagen sind kein Problem, solange man sich überwiegend an die Regeln hält. Auch die Mengen sind unerheblich, weshalb man es eher als Ernährungsweise statt als Diät bezeichnet. Entscheidend ist die Wirkung der Mikronährstoffe, die in Gemüse, Beeren, Olivenöl und Fisch stecken: Vitamin A + B, Omega-3-Fettsäuren sowie Pflanzenstoffe mit antioxidativer Wirkung. Diese wirken sich nebenbei positiv auf Gefäße und Blutdruck aus.



Bären Apotheke www.pillenbringer.de
 DR. JOCHEN VETTER E.K.

das ist meine Apotheke!

Mo bis Fr 8-19 Uhr geöffnet - Sa 8-14 Uhr · Rottenburg | Gartenstr. 86 | ☎ (07472) 96 39 0 · Tübingen | Heinenstr. 14 | ☎ (07071) 977 300 · Herrenberg | Hindenburgstr. 20 | ☎ (07032) 122 110

Coupons einfach abschneiden und einlösen

COUPON 2

gültig 18.-31. Mai 2022

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.