

**Kostenlos
Impfen am
Herrenberger
Hasenplatz!**

Impfen statt Testen: In unserem Corona-Schnelltestzentrum am Hasenplatz in Herrenberg können Sie sich nach vorheriger Terminvereinbarung oder auch ganz spontan kostenfrei mit Comirnaty® und Comirnaty® BA.4/5 von BioNTech sowie Spikevax® und Spikevax® BA.4/5 von Moderna gegen Corona impfen lassen > Infos unter www.dranbleiben-bw.de



Bärenstarke Angebote!

gültig vom 1. bis 31. Oktober 2022

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

Coupons einfach abschneiden und einlösen

COUPON 1

gültig 1.-18. 10. 2022

Für Einkäufe in unserer SB-Zone ab 5 Euro Einkaufswert schenken wir Ihnen eine **faltbare Einkaufstasche!**

Farben können abweichen. Solange Vorrat reicht. Pro Person 1 Coupon. Keine Coupon- oder Rabatt-Kombinationen.



Dobendan Direkt*

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

Wirkstoff Flurbiprofen
€ 7.99
Sie sparen **-33%** ggü. bisherigem Preis € 11,97!

Vitamin B Komplex

mit allen acht B-Vitaminen, für Konzentration und Energie (60 Kapseln)

€ 6.99
Sie sparen **-30%** ggü. bisherigem Preis € 9,95!



GeloMyrtol forte*

bei akuter und chronischer Bronchitis und Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Sinusitis) (20 Stück)

Wirkstoff Myrtol
€ 8.49
Sie sparen **-34%** ggü. bisherigem Preis € 12,95!

**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)

1 l = € 105,44
€ 9.49
Sie sparen **-34%** ggü. bisherigem Preis € 14,29!

**Prospan*
Hustensaft**

zur Besserung der Beschwerden bei chronisch-entzündlichen Bronchialerkrankungen; akute Entzündungen der Atemwege mit der Begleiterscheinung Husten (100 ml)

1 l = € 59,90
Wirkstoff Efeublätter-Trockenextrakt
€ 5.99
Sie sparen **-30%** ggü. bisherigem Preis € 8,50!

**Iberogast
Classic***

bei Magenschmerzen, Völlegefühl und Übelkeit, rein pflanzlich, enthält 31 % Alkohol, Packungsbeilage beachten (20 ml)

1 l = € 399,50
€ 7.99
Sie sparen **-35%** ggü. bisherigem Preis € 12,22!



Grippostad C*

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

€ 9.99
Sie sparen **-35%** ggü. bisherigem Preis € 15,29!

Vitamin C plus Zink

Vitamin C 300 mg plus Zink 5 mg Depot, zur Stärkung der Abwehrkräfte (60 Kapseln)

€ 5.99
Sie sparen **-40%** ggü. bisherigem Preis € 9,95!



Voltaren forte* 23,2 mg/g

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

1 kg = € 139,90
€ 13.99
Sie sparen **-34%** ggü. bisherigem Preis € 21,35!



Paracetamol ratiopharm*^o

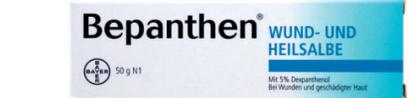
500 mg - leichte bis mäßig starke Schmerzen und Fieber (20 Stück)

Wirkstoff Paracetamol
€ 2.29
Sie sparen **-34%** ggü. bisherigem Preis € 3,49!

**Nasenspray
AL 0,1 %***

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

Wirkstoff Xylometazolin
1 l = € 229,00
€ 2.29
Sie sparen **-35%** ggü. bisherigem Preis € 3,51!



Bepanthen* Wund- und Heilsalbe

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

Wirkstoff Dexpanthenol
1 kg = € 139,80
€ 7.49
Sie sparen **-30%** ggü. bisherigem Preis € 11,15!

Sinnvoll abnehmen mit Sirtuinen?

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



Derzeit liest man oft von der Sirtfood-Diät, die die Sirtuine aktivieren und so den Stoffwechsel anregen soll. Diese Proteine bzw. Enzyme kommen in fast allen Organismen vor und helfen dem Körper beim Aufbau von Muskelmasse, bei der Fettverbrennung sowie der Zellreparatur. Sie machen also nicht nur schlanker, sondern auch gesünder. Das behaupten zumindest die Entdecker der neuen Trenddiät. Über das Zusammenspiel der 7 bisher identifizierten Sirtuine im Körper gibt es aber noch Forschungsbedarf. Studien an

Tieren bescheinigen ihnen eine lebensverlängernde Wirkung. Weltweit ist man dabei, diese Erkenntnisse auch für Erkrankungen mit beschleunigter Zellerterung wie Alzheimer und Parkinson zu nutzen. Lange bekannt ist, dass sekundäre Pflanzenstoffe, zu denen auch Sirtuine gehören, wesentlich für die Gesunderhaltung sind. Die Diät besteht vor allem darin, durch Nahrungsmittel die Sirtuin-Enzyme gezielt zu aktivieren. Als Stoffwechsellurbo gelten besonders grünes Gemüse wie Rukola, Grünkohl, Brokkoli und Sellerie. Beim Obst sollte man zu Äpfeln, Himbeeren, Blaubeeren, Trauben und Citrusfrüchten wie Grapefruit greifen. Dazu kommen Petersilie und Liebstöckel, als Gewürze Chili, Kurkuma, Zimt und Knoblauch sowie als Fett gutes Oli-

venöl. Wichtig sind auch Walnüsse, Cashewkerne, Soja, Buchweizen, grüner Tee und Kaffee. Sogar Rotwein und dunkle Schokolade sind erlaubt. Die Diät beginnt in der Regel mit einer Kalorienreduzierung auf 1000, ab dem vierten Tag auf 1500 Kalorien, durch eine sirtuinreiche Mahlzeit sowie grüne Smoothies. Danach wird die Kalorienmenge auf 2.400 gesteigert. Langfristig drohen wie bei jeder einseitigen Ernährung Mangelerscheinungen. Kritiker warnen bei der drastischen Kalorienreduktion auch vor dem zu erwartenden Jojo-Effekt. Grundsätzlich ist es aber sinnvoll, auf die Sirtuin-Aktivatoren zu achten, um das Immunsystem und die Zellgesundheit zu stärken. Rezepte und Lebensmittellisten zur Sirtfood-Diät gibt's online.



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 19.-31. 10. 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.