



# Bärenstarke Angebote!

Sammeln Sie Pillentaler und angeln Sie Treueprämien!



gültig vom 1. bis 30. April 2023

\*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.-30. 4. 2023

Für diesen Coupon erhalten Sie **5 € Kennenlern-Rabatt** auf Avène Produkte. Ab 20 € Einkaufswert.



**Cetirizin Vividrin 10 mg\***  
wird zur Behandlung von allergischen Erkrankungen angewendet (20 Filmtabletten)

Wirkstoff Cetirizindihydrochlorid  
Sie sparen **-35%** ggü. bisherigem Preis € 4,57!  
**€ 2.99**

**Vitamin B Komplex**

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



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

**Hylo Dual Intense\***

bei chronisch trockenen und gereizten Augen und zur Linderung einer entzündlichen Symptomatik (10 ml)



1 l = € 1.299,00  
Sie sparen **-35%** ggü. bisherigem Preis € 19,95!  
**€ 12.99**

**Vividrin Azelastin\* Nasenspray**

zur symptomatischen Behandlung von Heuschnupfen (10 ml)



Wirkstoff Azelastinhydrochlorid  
1 l = € 699,00  
Sie sparen **-33%** ggü. bisherigem Preis € 10,45!  
**€ 6.99**

**hysan Schnupfenspray Kinder\***

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



Wirkstoff Xylometazolin  
1 l = € 179,00  
Sie sparen **-28%** ggü. bisherigem Preis € 2,49!  
**€ 1.79**

**NasenDuo-ratiopharm\* Nasenspray**

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



1 l = € 449,00  
Sie sparen **-38%** ggü. bisherigem Preis € 7,25!  
**€ 4.49**



**Synofen\* 500 mg/200 mg**  
bei leichten bis mäßig starken Schmerzen, bei denen ein Wirkstoff alleine nicht ausreicht (20 Stück)

Sie sparen **-33%** ggü. bisherigem Preis € 10,48!  
**€ 6.99**



**Vigantolvit\* Aktiv-Osteo**  
zur Unterstützung der Knochenmineralisierung für Frauen ab 50 (30 Stück)

Sie sparen **-36%** ggü. bisherigem Preis € 12,49!  
**€ 7.99**



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

1 kg = € 139,90  
Sie sparen **-36%** ggü. bisherigem Preis € 21,98!  
**€ 13.99**



**Paracetamol ADGC\* 500 mg Tabletten**  
500 mg - bei leichten bis mäßig starken Schmerzen und Fieber (20 Stück)

Wirkstoff Paracetamol  
Sie sparen **-28%** ggü. bisherigem Preis € 1,38!  
**€ 0.99**



**Hametum\* Hämorrhoidensalbe**  
Hämorrhoidensalbe, bei Juckreiz und Brennen, hemmt Entzündungen (25 g)

Wirkstoff Hamamelisblätterdestillat und -zweigestillat  
1 kg = € 359,60  
Sie sparen **-28%** ggü. bisherigem Preis € 12,45!  
**€ 8.99**



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

Wirkstoff Dexpanthenol  
1 kg = € 159,80  
Sie sparen **-33%** ggü. bisherigem Preis € 11,97!  
**€ 7.99**

## Was tun gegen Muskelkater?

DER AKTUELLE GESUNDHEITSTIPP



Das Frühjahr animiert dazu, Joggingsschuhe, Rennrad oder Schwimmflossen rauszuholen. Manche schießen dann übers Ziel hinaus und 1-2 Tage später schlägt der Muskelkater zu. Gut eine Woche dauert es, ihn wieder loszuwerden. Auslöser sind kleinste Verletzungen der strapazierten Muskelfasern. Es kommt zu Schmerzen durch Risse, Entzündungen und Wassereinlagerungen. Dehnübungen nach dem Training sind hierfür wenig geeignet. Auch von Schmerzmitteln raten Sportmediziner eher ab. Sinnvoll sind dagegen durch-

blutungsfördernde Sportsalben mit Arnika, Menthol, Minze oder Rosmarin. Beliebte zur Vorbeugung ist auch kühlender Franzbranntwein nach dem Sport. Kälte hilft nur in den ersten 24 Stunden, etwa in Form von Kaltwasserbädern (10-15 °C). Profis schwören auf die Eiswanne. Bei Untrainierten ist die positive Wirkung nicht eindeutig belegbar. Sicher ist dagegen, dass Wärme bei Muskelkater hilft. Ein heißes Bad mit Rosmarin oder Fichtennadel ist so effektiv wie Wärmekompressen oder ein Saunabesuch. Das Einreiben von Beinen oder Armen mit Wärmesalbe oder -lotion wirkt wie eine Lymphdrainage. Es gilt: Während Kälte den Schmerz reduziert, fördert Wärme noch Tage später den Heilungsprozess. Zur Vorbeugung eignet sich ausgiebiges

Haben Sie ein Anliegen? Dann mailen Sie einfach an [fragen@pillenbringer.de](mailto:fragen@pillenbringer.de) oder schauen Sie bei uns rein.

VON DR. JOCHEN VETTER, INHABER BÄREN APOTHEKE

Aufwärmen, um die Durchblutung der Muskulatur anzuregen. Aber auch durch die Ernährung lässt sich das Muskelkater-Risiko reduzieren. Besonders wichtig: Omega-3-Fettsäuren, Eiweiß, Magnesium und Vitamin E. Sie unterstützen die Muskeln auch bei der Regeneration. Daneben helfen entzündungshemmende rote Beeren, Ingwer, grüner Tee. Grundsätzlich zwingt der Muskelkater zur Trainingspause, die man auch einhalten sollte. Moderate Bewegung wie Walken oder Schwimmen ist dagegen sinnvoll für die Regeneration und vermutlich auch effektiver als das Ausrollen des Muskels durch eine Faszienrolle. Alle Maßnahmen lindern zwar die Schmerzen, beschleunigen aber selten die Heilung.



**Bären Apotheke** [www.pillenbringer.de](http://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 17.-30. 4. 2023

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.