

Glanzzlicht

GRATIS ANGEBOTS-MAGAZIN UND MEHR!

28.04. – 03.05. Aboca Woche
15% Rabatt-Aktion**
+ **Gratis-Zugabe**

+ GRATIS ZUGABE

05.05. – 10.05. CAUDALÍE Woche
20% Rabatt-Aktion**
+ **Beratungstag mit gratis Kurzbehandlung*****, 08.05.25

***Bitte vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin.

12.05. – 17.03. nicorette® Woche
bei einem Einkauf ab 30,00 €
37% Rabatt-Aktion**

19.05. – 24.05. Avène Woche
bei einem Einkauf ab 20,00 €
15% Rabatt-Aktion**
+ **5,00 € Rabatt**

+ 5,00 € RABATT

26.05. – 31.05. Homöopathie Woche
20% Rabatt-Aktion**

02.06. – 07.06. Cetaphil® Woche
bei einem Einkauf ab 20,00 €
15% Rabatt-Aktion**
+ **5,00 € Rabatt**

+ 5,00 € RABATT

09.06. – 14.06. Eucerin® Sonnenschutz Woche
Rabatt-Aktion**
Beim Kauf eines Produktes 3,00 € & bei zwei Produkten 7,00 € sparen.

16.06. – 21.06. Bahnhof Apotheke Kempten
10% Rabatt-Aktion**

23.06. – 28.06. Dr. Hauschka Woche
20% Rabatt-Aktion**

Mit unseren Angeboten sparen Sie bis zu

60%*

*Bezogen auf UVP bzw. AVP. Nur für freiverkäufliche Arzneimittel.

**CAUDALÍE
BERATUNGSTAG**

Mittwoch, 08.05.25
8.00–17.00 Uhr
mit gratis Kurzbehandlung.***

Inkontinenz
Kein Tabuthema

Familienglück
Mit ätherischen Ölen durch das Familienleben

Wechselwirkungen
Die unterschätzte Gefahr

**Solange der Vorrat reicht. Nicht kombinierbar mit anderen Angeboten und Aktionen. Nur für freiverkäufliche Arzneimittel. Nähere Informationen erhalten Sie vor Ort in unserer Apotheke und in unserem Glanzlicht Magazin.

Apotheke Marbaise
KAISERWIESEN
Öffnungszeiten:
Mo.–Sa., 8.00–19.00 Uhr



WHATSAPP-NEWSLETTER
abonnieren & keine Angebote mehr verpassen!

APOTHEKE
Marbaise

... DENN GESUND MACHT
GLÜCKLICH

Liebe Kundinnen und Kunden,

Von Frühaufstehern, Toilettenbrillen und der Kunst zu Bluffen



der Sommer ist in vollem Gange und morgens um 6 Uhr scheint bereits die Sonne ins Schlafzimmer. Passend dazu fiel mir Hal Elrods Buch „Miracle Morning – Die Stunde, die alles verändert“ in die Hände. Im Kern geht es darum, morgens 1–2 Stunden früher aufzustehen und die gewonnene Zeit zu nutzen, um inspiriert, zielgerichtet und voller Energie in den Tag zu starten. Denn wie wir den Tag beginnen, so wird er sich auch fortsetzen. Am besten fangen Sie gleich früh morgens damit an Ihren Traum zu leben.

Anstatt noch zweimal die Schlummertaste zu drücken und sich schon beim Aufwachen einzureden, dass der Tag fürchterlich wird und sich Sorgen zu machen, wie man alles schaffen soll, ist es ratsam, gleich mit einer konkreten Aufgabe zu starten. Wie wir uns beim Aufwachen fühlen, hängt ganz davon ab, was wir vom Tag erwarten. Denken Sie beim Einschlafen fest daran, dass der morgige Tag einfach großartig werden wird.

Stellen Sie den Wecker auf die andere Seite des Zimmers – dann müssen Sie aufstehen und kommen direkt in Schwung. Weiterhin empfiehlt der Autor, morgens zu meditieren, den Tag und die eigenen Lebensziele zu visualisieren und eine kurze Sporteinheit durchzuziehen. Außerdem schlägt Elrod vor, kurz die Tagesplanung, To-dos oder Ziele aufzuschreiben und zehn Seiten eines inspirierenden Buches zu lesen. Dabei ist natürlich jeder frei in seiner Entscheidung, sein eigenes Morgenritual zu entwickeln – Hauptsache, Sie ziehen es durch und machen daraus eine Gewohnheit.

So legen Sie jeden Morgen den Grundstein für einen energiegeladenen und erfolgreichen Tag, der Sie Ihren Zielen ein großes Stück näherbringt. Nun, ich gebe zu: Ich toppe die ganzen Superstars des selbst gegründeten 5-Uhr-morgens-Clubs ganz locker.

Ich stehe jeden Morgen sogar um Punkt 3 Uhr auf. Allerdings liegt das nicht an meinem sportlichen Ehrgeiz oder meinen neuen Ritualen – nein, es ist schlichtweg meine 52 Jahre alte Prostata, die sich immer pünktlich um diese Zeit meldet. Eines Nachts änderte sich allerdings kürzlich diese Routine. Ich habe es mittlerweile perfektioniert, im Dunkeln mit geschlossenen Augen wie in Trance langsam zur Toilette zu wanken, für 20 Sekunden Platz zu nehmen und danach – weiterhin mit geschlossenen Augen – zurück ins Bett zu wanken, um bestenfalls nahtlos weiterzuschlafen. Doch am 29.3., um 3:01 Uhr, gab es eine jähe Abweichung meines Rituals. Gerade als ich zurück ins Bett trotten wollte, tat es einen lauten, markerschütternden Schlag. Fiona schreckte aus dem Schlaf hoch, und ich dachte zuerst an einen Unfall draußen oder etwas Ähnliches. Nachdem ich notgedrungen das Licht anschalten und aus meinem Trancezustand erwachen musste, um die Augen kurz zu öffnen, konnte ich Unfälle oder umgestürzte Wohnzimmerregale relativ schnell ausschließen: Die Toilettenbrille war in zwei Teile gebrochen. Das war mal etwas Neues. Etwas betroffen sinnierte ich auf dem Weg zurück ins Bett über mögliche Gewichtsveränderungen oder andere Ursachen – und nachdem mein Puls langsam wieder im Normalbereich war, schliefen Fiona und ich wieder ein.

Remy ist zwar nicht im 5-Uhr-morgens-Club, aber spätestens ab 6:50 Uhr ist der mittlerweile siebenjährige Knirps ebenfalls voll da, um energiegeladen zu starten und sich den Tag zu eigen zu machen – da ist er mir wie immer noch einiges voraus. Nachdem wir kürzlich für ihn eine epische Star-Wars-Party anlässlich seines siebten Geburtstags zwei Wochen lang vorbereitet und zehn Stunden lang durchgezogen hatten, fragte ich etwas neidisch, warum mir zu meinem Geburtstag nicht derartige Ehren zuteilwurden. „Weißt du, Papa, du bist jetzt in einem Alter, da gibt es einfach nicht mehr so viel zu feiern, wenn man Geburtstag hat.“ Da war sie wieder – diese schonungslose Offenheit, die wir an Remy so lieben. Mit sieben kann man ihm auch nicht wirklich mehr viel vormachen. Als seine Mutter ihm kürzlich morgens mitteilte, sie würde gleich ohne ihn zur Schule fahren und er könne hinterherlaufen, wenn er weiter trödelte, sagte er nur trocken, das würde sie sowieso nicht machen, das sei schließlich verboten und da würde sie mit der Polizei mächtig Ärger bekommen.

Auch ich hatte eines Abends nicht wirklich viel Erfolg mit dem Bluffen. Er hatte von seiner Mutter das Okay bekommen, dass er die üblichen abendlichen zwei Leseseiten am nächsten Tag nachholen könne. „Das ist mir egal, ich kann hier schließlich eigene Anordnungen treffen – dafür brauche ich deine Mutter nicht.“ „Kannst du nicht, Papa.“ „Du hast ja keine Ahnung, was ich alles kann, mein Sohn.“ Er schaute mir tief in die Augen, ließ – der Dramaturgie wegen – ein paar Sekunden verstreichen und entgegnete dann kurz und trocken: „Offensichtlich kannst du gut Toilettenbrillen in zwei Teile sprengen.“ Ich war entlarvt, aber gleichzeitig auch ein bisschen stolz auf den Zwerg – und wir gingen beide mit einem Lächeln, aneinander gekuschelt, schlafen.

Ich wünsche Ihnen einen fantastischen Sommer und denken Sie daran: Morgenstund hat Gold im Mund!

Herzlichst

Ihr Marcel Marbaise

Wenn Du am Morgen erwachst, denke daran, was für ein köstlicher Schatz es ist, zu leben, zu atmen und sich freuen zu können.

Marc Aurel, römischer Kaiser und Philosoph, 121–189

Mitmachen und gewinnen!

Rätsel-Spaß mit Marbaise

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Rätseln und freuen uns auf Ihre zahlreiche Teilnahme. Aus allen Teilnehmern wird der Gewinner des folgenden Preises gezogen:

1x EINKAUFSGUTSCHEIN IM WERT VON 50,00 €

Senden Sie das Lösungswort per E-Mail an:

gewinnspiel@marbaise.de oder tragen es in die Lösungskarte, die in der Apotheke ausliegt, ein und geben die Karte in der Apotheke ab oder senden Sie diese an unsere Postadresse. Einsendeschluss ist der 30.06.2025. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Modenarr, Stutzer	Netzhaut des Auges	Kriminalpolizei (Kw.)	Abk.: Hepatitis A Virus	Wucherung der Haut	ein Leichtmetall (Kw.)	13	die Haut einreiben	Sohn von Bruder o. Schwester
9		14	mongol. Reitervolk	2			7	
Vorsilbe: klein	Nebenbuhler		6				Schliff im Benehmen	
		4	kleiner Erbgutträger	Körperpartie		11		1
ugs.: leicht krank	Hautkrankheit			10	Fußballmannschaft		5	
3				Freund von Bert (Sesamstraße)	12			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

© RatelIX 2025-466-003



Fionas Welt Junghund-Weisheiten

Halli hallo!! Ich bin wieder da!

Ja, ich – die kleine Fiona, euer Flitzeflummi!

Und heute muss ich etwas sehr Menschliches mit euch besprechen. Ich glaube nämlich, dass ich ein neues Wort gelernt habe: Gerücht! Ich habe mal das Frauchen nachschlagen lassen, was das genau heißt. Da steht: etwas, das allgemein gesagt und weitererzählt wird, ohne dass bekannt ist, ob es wirklich zutrifft.

So – und genauso ist das hier bei mir! Aber mal ganz von vorne: Ihr wisst ja, ich lebe in einem Rudel mit meinem Chef, dem Frauchen, meinem Butler, dem Herrchen, und meinem Menschbrüderchen, Remy. Und das war auch immer gut so. Aber seit ein paar Wochen sprechen die Menschen ab und zu über ein neues Geschwisterchen für Remy. Und da ich ja nicht dumm bin, sondern nur ein bisschen zu klein geraten, habe ich meine Hundefreunde mal gefragt, was das heißen soll. Und wisst ihr, was sie gesagt haben? Wenn dein Frauchen einen ganz dicken Bauch bekommt, dann wird es danach immer voller zu Hause, du musst teilen und ein schreiender Wurm zieht ein! Hmm ... nun ist es aber so, dass der Bauch von meinem Frauchen gar nicht dicker ist als sonst auch ...

Also habe ich genauer hingehört. Und plötzlich fällt dauernd so ein neues Wort: Happy! Das hört sich auch richtig gut an. Aber sie sagen nicht sowas wie „Ich bin happy“, sondern sie sagen: „Da kommt bald Happy ...“ Und dann zeigen sie sich am Handy Bilder von Hundewelpen, die fast so aussehen wie ich. Skandalös! Soll ich etwa ausgetauscht werden?! Was ist da los? Ich kann sie ja schlecht fragen ...

Andererseits – falls sie mich nicht austauschen, sondern einen weiteren Welpen holen, würde das ja auch passen. Aber dann wird es wirklich voller zu Hause, ich müsste teilen und ein nervendes Bündel würde einziehen! Und da sind wir beim Gerücht ... Also, gerüchtehalber gibt es hier bald zwei Hunde.

Deshalb muss ich jetzt auch los und mein Rudel weiter ganz genau belauschen – mal sehen, was da noch läuft. Ich werde berichten!

Und wenn draußen etwas superschnell an euch vorbeizischt, dann bin das wie immer ich!

Euer Flitzeflummi

Fiona



Ihr Horoskop Mai–Juni 2025

STIER (21.4.–20.5.)

Ziehen Sie sich nicht voreilig zurück, wenn Vorgesetzte oder Mitarbeiter Ihre Leistungen nicht anerkennen. Das kommt schneller als Sie jetzt noch glauben. Besonders zum Monatswechsel sollten Sie sportlich aktiv werden, sonst neigen Sie zu Ruhelosigkeit und Ungeduld.

ZWILLINGE (21.5.–21.6.)

Ihre freundliche Art kommt nicht immer so gut an, wie Sie gern möchten. Falsche Bescheidenheit ist auch gar nicht nötig, sagen Sie lieber gleich, wo Ihre Erwartungen liegen. Was Sie in den letzten Wochen eine Menge Kraft gekostet hat, kommt langsam zum Abschluss.

KREBS (22.6.–22.7.)

Wenn Sie jetzt Ordnung in das tägliche Chaos bringen, fühlen Sie sich schon bald viel wohler und aktiver. Prüfen Sie insbesondere, welche Vorhaben Sie langsam abschließen wollen. Das wird sich beruflich und auch finanziell lohnen.

LÖWE (23.7.–23.8.)

Ihre Neigung sich zu übernehmen, könnte einigen Stress mit sich bringen. Treten Sie kürzer und nehmen Sie sich nichts Neues vor. Fühlen Sie sich überlastet, heißt das nicht, dass Sie der Sache nicht gewachsen wären. Wahrscheinlich brauchen Sie nur mal ein wenig Zeit für sich.

JUNGFRAU (24.8.–23.9.)

Steht der weitere Verlauf einer Freundschaft auf dem Spiel, liegt es an Ihnen, den alten Frieden wiederherzustellen. Ein Zugeständnis wird Ihnen sicherlich nicht ganz leichtfallen, aber danach kann sich die derzeitige Situation ja nur noch entspannen.

WAAGE (24.9.–23.10.)

Auch wenn Sie meinen, Ihren Mitbewerbern weit voraus zu sein, können selbst Sie nur einen Fuß vor den anderen setzen. Es ist in

Ordnung, wenn Sie andere durch Leistung übertreffen wollen. In Ihrer Beziehung sollten Sie aber jeden Wettbewerb vermeiden.

SKORPION (24.10.–22.11.)

Kommt es zu längst fälligen Auseinandersetzungen, wird die Zusammenarbeit dadurch langfristig verbessert. Auch in der Partnerschaft geht es etwas turbulent zu. Eine Einigung findet sich aber schon bald.

SCHÜTZE (23.11.–21.12.)

Wurden Sie in der Liebe verletzt, sagen Sie besser klar, was Sache ist. Das beugt weiteren Enttäuschungen und Missverständnissen vor. Üben Sie sich zum Monatswechsel in Gelassenheit, wenn Ihnen Kleinigkeiten die Tagesplanung vermasseln.

STEINBOCK (22.12.–20.1.)

Falls eine Verabredung nicht zustande kommt, heißt das noch lange nicht, dass dem anderen nichts an Ihnen liegt. Sie brauchen auch nicht jedes kritische Wort, das an Sie gerichtet wird, gleich auf die Goldwaage zu legen.

WASSERMANN (21.1.–19.2.)

Sie haben alles gründlich geplant, aber irgendetwas scheint immer wieder dazwischen zu kommen. Bleiben Sie bei klaren Lösungen! Je komplizierter Ihre Pläne sind, desto eher könnten Sie sich verstricken und Kleinigkeiten übersehen.

FISCHE (20.2.–20.3.)

Was immer sich Neues für Sie ergibt – genießen Sie es, ohne davon auszugehen, dass es für länger bleibt. Bevor Sie wichtige Schritte unternehmen, werden Sie klären müssen, welche Ihrer Ideale und Träume eigentlich realisierbar sind.

WIDDER (21.3.–20.4.)

Sehen Sie sich vor unüberwindbare Hindernisse gestellt, sollten Sie sich mit anderen austauschen. Dann werden Sie ganz neue Möglichkeiten erkennen. Bringen Sie mehr Abwechslung in Ihren Alltag, verschieben Sie aber Geldgeschäfte für einige Wochen.

Angebote

Ich bin *fit & aktiv*

DICLO-RATIOPHARM®
Schmerzgel 100 g*



statt 14,89 €***
8,98 €
1 kg = 89,80 €

39%
günstiger

CANESTEN® EXTRA
Nagelset 1 St.*



statt 39,97 €***
29,98 €

25%
günstiger

OLYNTH®
0,1 % SPRAY
10 ml*



statt 4,97 €***
2,99 €
1 l = 299,00 €

39%
günstiger

MAGIUM® K FORTE
Tabletten 100 St.



Zur Unterstützung
des natürlichen Elektrolythaushaltes.

statt 21,29 €***
12,49 €

41%
günstiger

CETIRIZIN HEXAL®
Filmtabletten 20 St.*



statt 9,70 €***
4,49 €

53%
günstiger

CETIRIZIN HEXAL®
Filmtabletten 50 St.*



statt 21,79 €***
8,69 €

60%
günstiger

ENDWARTS® CLASSIC
Lösung 10 ml



Zur Warzen-
behandlung.

statt 18,95 €***
12,98 €
1 l = 1.298,00 €

31%
günstiger

**BEPANTHEN® AUGEN-
UND NASENSALBE 10 g***



statt 8,48 €***
5,89 €
1 kg = 589,00 €

30%
günstiger

**DR. BÖHM® KNORPEL
& KNOCHEN INTENSIV**
Trinkpulver
30 St.



Kombination aus Vitaminen und Mikro-
nährstoffen mit Chondroitin, Glucosamin
und MSM.

statt 36,90 €***
29,98 €

18%
günstiger

**DR. BÖHM® CRANBERRY
PLUS** Trinkpulver
10 St.



Es enthält einen
hochwertigen
kanadischen
Cranberry-Extrakt
plus eine spezielle
Kombination der bewährten Pflanzenstoffe
aus Birkenblättern und Meerrettich sowie
D-Mannose.

statt 24,90 €***
17,98 €

27%
günstiger

HYLO GEL®
Augentropfen
2 x 10 ml



Augentropfen
bei stärkerem
und chronischem
Trockenheitsgefühl.

statt 31,95 €***
23,98 €
1 l = 1.199,00 €

24%
günstiger

**GINKOBIL®
RATIOPHARM 120 mg**
120 St.*



statt 92,99 €***
45,98 €

50%
günstiger

FENISTIL GEL
30 g*



statt 10,89 €***
7,49 €
1 kg = 249,67 €

31%
günstiger

NEO BIANACID
Lutschtabletten
14 St.



Natürliche Hilfe
bei Reflux, Sod-
brennen und
Verdauungs-
problemen.

statt 11,90 €***
8,98 €

24%
günstiger

IBUHEXAL® AKUT
400 mg Filmtabletten**
50 St.*



statt 12,95 €***
6,98 €

46%
günstiger

ALLEGRA®
Tabletten 20 St.*



statt 12,58 €***
7,98 €

36%
günstiger

VOLTAREN SCHMERZGEL 180 g*



Entzündungshemmend und schmerzlindernd.

statt 24,53 €***
16,98 €
1 kg = 94,33 €

30%
günstiger

Anwendungsgebiet

1. Für Erwachsene: – Zur symptomatischen Behandlung von Schmerzen. – Bei akuten Zerrungen, Verstauchungen oder Prellungen in Folge stumpfer Traumen, z. B. Sport- und Unfallverletzungen. – Der gelenknahen Weichteile (z. B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnensehnen, Bänder, Muskelsätze und Gelenkkapseln) bei Arthrose der Knie- und Fingergelenke. – Bei Epicondylitis. – Bei akuten Muskelschmerzen z. B. im Rückenbereich. 2. Anwendungsgebiet bei Jugendlichen ab 14 Jahren: – Zur Kurzzeitbehandlung. – Zur lokalen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Prellungen, Zerrungen oder Verstauchungen infolge eines stumpfen Traumas.

LIVOCAB® DIREKT KOMBI 1 St.*



Akute Behandlung von allergischer Schleimhautentzündung bzw. allergischem Schnupfen.

statt 20,36 €***
13,98 €

31%
günstiger

Anwendungsgebiet

Zur symptomatischen Behandlung allergischer Konjunktivitis einschließlich Conjunctivitis vernalis bzw. zur symptomatischen Behandlung allergischer Rhinitis.

LIVOCAB® DIREKT AUGENTROPFEN 4 ml*



Akute Behandlung von allergischer Bindehautentzündung.

statt 14,99 €***
9,98 €
1 l = 2.495,00 €

33%
günstiger

Anwendungsgebiet

Zur symptomatischen Behandlung allergischer Konjunktivitis einschließlich Conjunctivitis vernalis.

DYNEXAN MUNDGEL® 10 g*



Zur Schmerzlinderung im Mundbereich.

statt 9,97 €***
5,98 €
1 kg = 598,00 €

40%
günstiger

Anwendungsgebiet

Zur zeitweiligen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen an Mundschleimhaut, Zahnfleisch und Lippen.

FRONTLINE SPOT ON K Lösung für Katzen 6 St.*



Gegen Flöhe Zecken und Haarlinge.

statt 39,70 €***
27,98 €

29%
günstiger

Anwendungsgebiet

Zur Behandlung von Katzen gegen Floh-, Zecken- und Haarlingsbefall. 1. Abtötung von Flöhen (Ctenocephalides spp.). Die insektizide Wirksamkeit gegen adulte Flöhe bleibt 4 Wochen lang erhalten. 2. Abtötung von Zecken (Ixodes ricinus, Dermacentor variabilis, Rhipicephalus sanguineus). Die akarizide Wirksamkeit gegen Zecken hält bis zu 2 Wochen an. 3. Abtötung von Haarlingen (Felicola subrostratus). 4. Zur Behandlung und Kontrolle der Flohstichallergie (Flohallergiedermatitis = FAD).

FRONTPRO® KAUTABLETTEN für Hunde 10–25 kg 3 St.*



Floh- und Zeckentablette für den Hund.

statt 43,95 €***
30,98 €

29%
günstiger

Anwendungsgebiet

Ziellertier(en): Hunde. Anwendungsgebiete unter Angabe der Ziellertierart(en): – Zur Behandlung eines Flohbefalls (Ctenocephalides felis und C. canis) bei Hunden. Eine Behandlung bewirkt eine sofortige und anhaltende Flohabtötung für 5 Wochen. – Zur Behandlung eines Zeckenbefalls bei Hunden (Dermacentor reticulatus, Ixodes ricinus, Ixodes hexagonus, Rhipicephalus sanguineus). Behandlung bewirkt eine sofortige und anhaltende Zeckenabtötung für einen Monat. – Flöhe und Zecken müssen am Wirtstier anheften und mit der Nahrungsaufnahme beginnen, um dem Wirkstoff ausgesetzt zu werden.

BEPANTHEN® WUND- UND HEILSALBE 50 g*



Bei Wunden und geschädigter Haut.

statt 12,89 €***
8,49 €
1 kg = 169,80 €

34%
günstiger

Anwendungsgebiet

Zur Unterstützung der Heilung bei oberflächlichen leichten Haut- und Schleimhautschädigungen.

LORANO® PRO 5 mg Filmtabletten 50 St.*



Bei Allergien.

statt 29,40 €***
16,98 €

42%
günstiger

Anwendungsgebiet

Bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 12 Jahren zur Besserung der Symptomatik bei: allergischer Rhinitis und Urtikaria.

MACROGOL HEXAL® PLUS ELEKTROLYTE Pulver 50 St.*



Bei chronischer Verstopfung.

statt 40,14 €***
19,98 €

50%
günstiger

Anwendungsgebiet

Zur Behandlung von chronischer Obstipation.

LOCERYL NAGELLACK gegen Nagelpilz 3 ml*



Zur Behandlung von Nagelpilzinfektionen auf Finger- und Zehennägeln.

statt 37,49 €***
25,98 €
1 l = 8.660,00 €

30%
günstiger

Anwendungsgebiet

Behandlung von Onychomykose ohne Beteiligung der Matrix.

THOMAPYRIN® INTENSIV Tabletten 20 St.***



Bei Migräne und Spannungskopfschmerzen.

statt 8,98 €***
5,98 €

33%
günstiger

Anwendungsgebiet

Zur Behandlung von akuten Kopfschmerzen (z. B. Spannungskopfschmerzen) und Migräneanfällen (mit und ohne Aura) bei Erwachsenen und Jugendlichen.

ASS-RATIOPHARM® PROTECT 100 mg magensaftresistente Tabletten 100 St.*



Verhindert das Verklumpen der Blutplättchen und beugt Thrombose vor.

statt 5,97 €***
2,98 €

50%
günstiger

Anwendungsgebiet

1. Instabile Angina pectoris – als Teil der Standardtherapie. 2. Akuter Myokardinfarkt – als Teil der Standardtherapie. 3. Reinfarktprophylaxe. 4. Nach arteriellen gefäßchirurgischen oder interventionellen Eingriffen (z. B. nach ACVB, bei PTCA). 5. Zur Vorbeugung von transitorischen ischämischen Attacken (TIA) und Hirninfarkten, nachdem Vorläuferstadien aufgetreten sind.

Angebote

Ich fühle mich *natürlich schön*

EUCERIN® ANTI-PIGMENT DUAL SERUM

30 ml



statt 44,95 €***

33,98 €

1l = 1.132,67 €

24%
günstiger

Dual Serum mit Thiamidol®, Hyaluronsäure und Licochalcone A. Reduziert alle Arten von Pigmentflecken, glättet erste Fältchen und sorgt für eine straffere und strahlende Haut.

LOUIS WIDMER PRODERM CREME

für die Augenpartie
30 ml



statt 33,90 €***

26,98 €

1l = 899,33 €

20%
günstiger

Intensive Anti-Ageing Augencreme mit hoch dosierten Wirkstoffen. Diese Creme ist auf die speziellen Eigenschaften und Bedürfnisse besonders empfindlicher und strapazierter Hautpartien (z. B. Augen- und Halspartie) abgestimmt, kann aber auch als Intensivcreme für das ganze Gesicht verwendet werden.

DR. HAUSCHKA NACHTSERUM

20 ml



statt 30,00 €***

22,98 €

1l = 1.149,00 €

23%
günstiger

Die fettfreie Nachtpflege von Dr. Hauschka lässt die Haut frei atmen und regt ihre natürlichen Erneuerungsprozesse an. Das Nachtserum ist ein Basisnachtpflege-Präparat. Es hilft der Haut, sich zu regenerieren und zurück zu ihrem natürlichen Gleichgewicht zu finden.

BIODERMA ATODERM GEL DOUCHE

500 ml



statt 14,00 €***

9,98 €

1l = 19,96 €

28%
günstiger

Reinigt sanft und respektiert das Gleichgewicht der Haut. Für weiche Haut nach dem Duschen, lässt sich dank seines cremigen Schaums perfekt abspülen.

Jetzt XXL-Sparen

FORMOLINE L112 EXTRA

Tabletten 128 St.



statt 87,90 €***

69,90 €

Sie sparen:
18,00 €

Lipidbinder zur Gewichtsreduktion.

SOMMER SPAR BUNDLE

Ladival® Allergische Haut 50
200 ml + Calcium-Sandoz®
Sun Brausetabletten 20 St.



statt 36,52 €***

23,52 €

Sie sparen:
13,00 €

Sonnenschutz für allergische Haut plus Nahrungsergänzungsmittel mit Beta Carotin.

STERILLIUM®

1000 ml



statt 20,95 €***

9,95 €

1l = 9,95 €

Sie sparen:
11,00 €

Händedesinfektion, hautverträglich und rückfettend.

AUTO VERBANDKASTEN PREMIUM LINE

1 St.



nur **6,98 €**

Ist Ihr KFZ Verbandkasten noch verwendbar? Jetzt prüfen und erneuern!

Marbaise Preisgarantie!

Wir bieten auch eine Preisgarantie!



Falls Sie im Angebotszeitraum unseres Flyers einen Artikel aus unserem Flyer in einer anderen öffentlichen Apotheke günstiger angeboten bekommen sollten, können Sie diesen Artikel bei uns (gegen Vorlage des Kassensbons bzw. der Werbung) zum gleichen Preis erwerben.

Massagen

Auszeit gefällig?

Jetzt Termin vereinbaren:

- Di., 13.05.2025
- Di., 20.05.2025
- Di., 10.06.2025
- Di., 24.06.2025

Behandelt werden Sie hierbei von Frau Franca Enders – ausgebildete Wellness-Massagetherapeutin. Termine sind möglich in der Zeit zwischen 10 und 17 Uhr.
Bitte melden Sie sich rechtzeitig an.

Fußdruckpunkt-Massage

Genießen Sie für nur 38,00 € eine 45-minütige Fußdruckpunktmassage – zur Schmerzlinderung, Durchblutungsförderung und Anregung der Selbstheilungskräfte.

Genießen Sie für nur 20,00 € eine 20-minütige Rücken-, Schulter- und Nackenmassage auf dem Massagestuhl.

Massagen für Ihre Gesundheit



Wechselwirkungen

Die unterschätzte Gefahr

Bestimmte Arzneien miteinander, mit Nahrungsergänzungs- und auch Lebensmitteln zu kombinieren, kann riskant sein. Worauf Sie achten müssen.

Montagsmorgen, zäh fließender Verkehr auf der Autobahn. Statt 30 Minuten hat man mehr als eine Stunde zur Arbeit gebraucht. Ursache für den Stau: ein Auffahrunfall mit einem Milchlaster. Und was hat das mit Arzneimittel-Wechselwirkungen zu tun? Mehr, als Sie auf den ersten Blick denken. Arzneistoffe können im Körper – wie Autos auf der Straße – im Stau stehen. Oder auf dem Weg zur Wirkungsstätte im Körper verunglücken. Aber ganz von vorn.

Was sind Wechselwirkungen bei Medikamenten?

Der Begriff Wechselwirkung, auch Interaktion genannt, bedeutet, dass sich zwei oder mehrere eingenommene Medikamente gegenseitig im Körper beeinflussen. Das kann die Wirkung eines Arzneimittels verstärken.

Die Folge: vermehrte Nebenwirkungen bis hin zur Vergiftung. Oder die Interaktion vermindert den Effekt eines Medikamentes.

Das führt im schlimmsten Fall zu Therapieversagen. Jede Arznei, die wirkt, kann wechselwirken. Das Risiko dafür steigt, je mehr Medikamente die Patientin oder der Patient einnimmt. Bei zwei Präparaten liegt das Risiko bei 13 Prozent. Bei sieben eingenommenen Mitteln steigt es sogar auf 80 Prozent.

Wechselwirkungen vermeiden

Die Lösung? Ist sehr individuell. „Manchmal reicht die zeitversetzte Einnahme zweier Präparate. Eins morgens, eins mittags. In anderen Fällen wird die Dosis der Medikamente angepasst oder deren Konzentration im Blut engmaschig kontrolliert“, sagt Dr. Miriam Ude,

Fachapothekerin für Arzneimittelinformation aus Darmstadt. „Bei gefährlichen Wechselwirkungen reicht das jedoch nicht aus. Da muss die Ärztin oder der Arzt ein alternatives Medikament für die Beschwerden verschreiben“, so die Expertin.

Klingt wie eine sichere Sache – wenn nur Medikamente wechselwirken würden. „Die Enzyme in der Leber sind auch damit beschäftigt, Nahrungs- und Genussmittel sowie pflanzliche Präparate zu verarbeiten. Auch die können mit Arzneimitteln wechselwirken“, erklärt Ude. Oder Wechselwirkungen verursachen, bevor sie überhaupt in die Leber gelangen. Etwa Präparate mit Kalzium oder Magnesium. Sie werden sowohl in Apotheken als auch in Drogerien verkauft – und die Mineralstoffe sind auch in Kautabletten gegen Sodbrennen enthalten. „Was viele nicht wissen: Diese haben ein sehr hohes Wechselwirkungspotenzial. Sie bilden mit einigen Wirkstoffen schwer lösliche Verbindungen im Magen“, sagt Ude.

Das passiert auf dem Weg durch den Magen

Steht einem Wirkstoff kein anderes Mittel im Weg, fährt er wie vorgesehen durch den Magen zum Dünndarm. Dort wird er Richtung Leber aufgenommen. Im Magen herrscht ein saures Milieu, also ein niedriger pH-Wert. Für einige Medikamente ist genau dieser saure pH-Wert wichtig, damit sie sich richtig auflösen und den gewünschten Weg im Körper nehmen. Nur so kann die richtige Wirkstoffmenge an den richtigen Ort gelangen.

Auffahrt zur Leber verpasst: Arzneimittel wie etwa Säurehemmer erhöhen den pH-Wert im Magen. Manche Präparate lösen sich bei höherem pH-Wert nicht auf und können dann nicht über die Auffahrt im Dünndarm in die Leber gelangen.

Der Weg des Wirkstoffs durch den Dünndarm: Im Dünndarm wird eine Tablette in der Regel aufgelöst und in den Körper aufgenommen. Dann wird das Arzneimittel in Richtung Leber geschleust. Kollidiert ein Medikament vorher mit einem unpass-

So helfen wir als Ihre Apotheke

Alle Artikel, die Sie bei uns erwerben und die auf Ihrem persönlichen Kundenkonto erfasst werden, werden automatisch auf schwerwiegende Wechselwirkungen überprüft.

Darüber hinaus übernimmt Ihre Krankenkasse einmal jährlich eine ausführliche Medikationsberatung in Ihrer Apotheke Marbaise, falls Sie mehr als fünf verordnete Medikamente schon länger als einen Monat einnehmen. **Sprechen Sie uns gerne darauf an.**

senden Stoff, können sich diese wie bei einem Unfall verkeilen. Das Medikament kann dann nicht mehr oder kaum über den Dünndarm aufgenommen werden und wird direkt ausgeschieden. Die Wirkung nimmt ab.

Was in der Leber passiert

Medikamente, Lebensmittel, Nahrungsergänzungspräparate und Genussmittel wie Kaffee oder Alkohol werden durch Enzyme in der Leber so umgewandelt, dass sie gut aus dem Körper wieder ausgeschieden werden. Die Stoffe haben freie Fahrt, solange sie sich nicht gegenseitig in die Quere kommen – im übertragenen Sinn kommen sie also ohne Wechselwirkungen durch die Leber. Das Arzneimittel wirkt dann in der Regel genau wie gewünscht.

Achtung Stau: Manche Mittel hemmen Enzyme in der Leber, die Medikamente abbauen. Dadurch entsteht ein Wirkstoffstau. Die Arzneimittel bleiben länger im Körper. Wirkung und Nebenwirkungen von Wirkstoffen können sich dadurch verstärken.

Zu schnell unterwegs: Manche Mittel erhöhen die Menge der Enzyme in der Leber. Wirkstoffe, die darüber abgebaut werden, rasen dann quasi durch das Organ durch. Sie werden rascher abgebaut und ausgeschieden als vom Arzt oder Ärztin vorgesehen. Die Folge: Ihre Wirkung ist verringert.

Quelle: Von Dr. L. Reiter und K. Klados für <https://www.apotheken-umschau.de/medikamente/wechselwirkungen-eine-unterschaetzte-gefahr-963913.html>, gekürzt

Rätselspaß für Groß und Klein

10 Unterschiede sind versteckt. Schon gefunden?



Angebote

Ich fühle mich *natürlich gesund*

GINGIUM® 240 mg
Filmtabletten 120 St.*



Bei geistigen Leistungseinbußen.

statt 147,06 €***
78,98 €

46%
günstiger

Anwendungsgebiet

Zur Verbesserung einer altersbedingten kognitiven Beeinträchtigung und der Lebensqualität bei leichter Demenz.

KYTТА® SCHMERZSALBE 100 g*



Gegen Schmerzen, Schwellungen und Entzündungen.

statt 21,49 €***

13,98 €
1 kg = 139,80 €

34%
günstiger

Anwendungsgebiet

Zur äußerlichen Behandlung von Schmerzen und Schwellungen bei Kniegelenksarthrose degenerativen Ursprungs; akuten Myalgien im Bereich des Rückens; Verstauchungen, Prellungen und Zerrungen nach Sport- und Unfallverletzungen.

IBEROGAST® CLASSIC
enthält 31 Vol. %-Alkohol 20 ml*



Bei Magen-Darm-Erkrankungen mit Beschwerden wie: Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Übelkeit.

statt 13,99 €***

9,98 €
1l = 499,00 €

28%
günstiger

Anwendungsgebiet

Zur Behandlung von funktionellen und motilitätsbedingten Magen-Darm-Erkrankungen wie Reizmagens- und Reizdarmsyndrom sowie zur unterstützenden Behandlung der Beschwerden bei Magenschleimhautentzündung (Gastritis). Diese Erkrankungen äußern sich vorwiegend in Beschwerden wie Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Magen-Darm-Krämpfen, Übelkeit und Sodbrennen.

HEUSCHNUPFENMITTEL DHU Tabletten 100 St.*



Homöopathisches Mittel bei Heuschnupfen.

statt 18,49 €***

12,49 €

32%
günstiger

Anwendungsgebiet

Die Anwendungsgebiete entsprechen dem homöopathischen Arzneibild. Dazu gehören: Allergische Erkrankungen der oberen Atemwege wie z. B. Heuschnupfen (Pollinosis) und ganzjähriger allergischer Schnupfen (perenniale allergische Rhinitis).

Unsere Tena® Preisknüller für mehr Sicherheit im Alltag

TENA® MEN ACTIVE FIT PANTS PLUS
L/XL 10 St.



Tena Men Active Fit Pants Plus in Marineblau fühlen sich an wie normale Unterwäsche, sie haben einen maskulinen Schnitt, einen elastischen Taillenbund und bieten ein atmungsaktives, angenehmes Tragegefühl.

nur **11,98 €**
1,20 € / 1 St.

TENA® MEN ACTIVE FIT LEVEL 1
Inkontinenz-einlagen 24 St.



Tena Men Active Fit Absorbierende Einlage Level 1 absorbiert leichtes Nachtröpfeln und schützt vor Auslaufen, Feuchtigkeit und Gerüchen. Diese Einlagen für Männer sind 100 % diskret und zeichnen sich durch eine sichere Absorptionszone aus, die Flüssigkeit sicher einschließt.

nur **11,98 €**
0,50 € / 1 St.

TENA® MEN ACTIVE FIT EXTRA LIGHT
Inkontinenz-einlagen 14 St.



Der bequeme und diskrete Schutz ist nur 3mm dünn, in dezentem Schwarz gehalten, absorbiert leichten Harnverlust und einzelne Tropfen und sorgt für ein frisches, sicheres Gefühl. Die Einlage wurde speziell für die männliche Körperform entwickelt und überzeugt durch ihre weiche Dreiecksform und die sichere Absorptionszone, die Flüssigkeit zuverlässig einschließt.

nur **5,45 €**
0,39 € / 1 St.

TENA® LADY DISCREET ULTRA MINI Einlagen
28 St.



Bei leichter Blasenschwäche und gelegentlichem Tröpfeln geeignet. Die TENA Discreet Ultra Mini Inkontinenzeinlage ist ultradünn aber besonders saugfähig – für sicheren und diskreten Schutz.

nur **4,29 €**
0,15 € / 1 St.

TENA® LADY DISCREET MAXI Einlagen
12 St.



Die perfekte Einlage für den Alltag für Frauen mit stärkerer Blasenschwäche – auch im Wochenbett. Die instaDRY™-Zone saugt Flüssigkeit in Sekundenschnelle auf und verfügt über einen besonders saugfähigen Kern, der selbst größere Mengen Urin tief im Inneren der Einlage einschließt.

nur **7,39 €**
0,62 € / 1 St.

TENA® SILHOUETTE PLUS WHITE Unterwäsche L
10 St.



Tena Silhouette Plus bietet eine schöne, körpernahe Passform mit atmungsaktiven Stoff aus Micro-Stretch. Der diskrete, elegante und bequeme Schutz für Blasenschwäche kommt bis zum Schritt ohne Nähte aus und fühlt sich an wie normale Unterwäsche.

nur **11,19 €**
1,15 € / 1 St.

*Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. **Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! ***UVP bzw. AVP. Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Nur solange der Vorrat reicht. Angebote gültig vom 01.05. bis 30.06.2025.



Inkontinenz

Kein Tabuthema

Als Inkontinenz bezeichnet man den nicht kontrollierbaren, unwillkürlichen Harnabgang. Die Harninkontinenz ist eine Form der Inkontinenz und unter verschiedenen Begriffen wie Blasenschwäche, schwache Blase, unfreiwilliger Harndrang oder Harnverlust bekannt. Von Harninkontinenz sind nicht nur Frauen betroffen, auch Männer können mit dem Problem zu kämpfen haben. Ein gesunder Mensch bestimmt selbst, wann und wo es zum Harnabgang kommt. Bei Menschen mit Inkontinenz hingegen kommt es zum unkontrollierten Harnverlust – dies kann unterschiedliche Gründe haben.

Unfreiwilliger Harnverlust ist kein seltenes Krankheitsbild. Alleine in Deutschland sind mehr als 7 Millionen Menschen von einer schwachen Blase betroffen.

Wie funktioniert die Harnblase?

Die Nieren produzieren permanent Urin, der sich in der Blase sammelt. Die Muskulatur der Blase passt sich der Füllmenge an. Eine gesunde Blase kann bis zu 1 Liter aufnehmen, der Harndrang wird jedoch bereits bei ca. 150 bis 300 ml ausgelöst. Bei der Blasenentleerung kommt es dann zu einer Kontraktion der Blasenmuskulatur, die Harnröhre erweitert sich, die Beckenbodenmuskulatur erschlafft – und die Harnblase leert sich. Bei dem Krankheitsbild Inkontinenz ist dieser Prozess gestört. Ein Arzt kann die Beschwerden recht schnell einordnen und diese Entleerungsstörung feststellen. Anschließend wird er Ihnen passende Behandlungsmethoden vorschlagen.

Inkontinenz – typische Symptome:

Genau genommen ist die Harninkontinenz selbst das Symptom. Es deutet auf eine Schwächung oder Verletzung des Beckenbodens oder eine Funktionsstörung der Blase hin. Typisch ist unkontrollierter Harnverlust, der je nach Form der Inkontinenz plötzlich auftritt und von krampfartigen Schmerzen, gesteigertem Harndrang sowie einer erhöhten Infektanfälligkeit

begleitet wird. Durch die permanente Feuchtigkeit, die mit der Harninkontinenz einhergeht, kann die Haut im Intimbereich zudem gereizt und gerötet sein.

Führen eines Miktionsprotokolls zur Diagnose von Harninkontinenz

Zur weiteren Diagnose der Harninkontinenz setzt Ihr Arzt verschiedene Methoden ein. Er kann Sie bitten, ein Miktionsprotokoll zu führen, in dem Sie über mehrere Tage hinweg die Flüssigkeitsaufnahme sowie Häufigkeit und Menge der Miktion (Harnabgabe) festhalten.

Miktionsprotokolle enthalten in der Regel folgende Informationen:

Uhrzeit, Trinkmenge, Harnmenge, Stärke des Harndrangs, ob Harnverlust stattgefunden hat, ob Sie eventuell die Hygieneeinlage wechseln mussten.

Behandlung von Inkontinenz und Therapiemöglichkeiten

Bei der Behandlung von Inkontinenz kann man zwischen konservativen und operativen Maßnahmen unterscheiden. Am besten sprechen Sie zuerst mit Ihrem Arzt, um die für Sie geeignete Behandlungsmethode zu finden.

Konservative Therapieformen bei Inkontinenz

Lebensgewohnheiten: Eine konservative Therapie ist der erste Schritt zur Behandlung von Inkontinenz und besteht oftmals aus einer Änderung bestimmter Gewohnheiten und anderer Umstände. Wenn zum Beispiel Übergewicht der Grund für eine Dranginkontinenz ist, kann es bereits helfen, das Gewicht zu reduzieren und sich ausgewogen zu ernähren.

Blasentraining/Urotherapie: Ein spezielles Toiletten- und Blasentraining kann angewendet werden, um die Kontinenz erneut zu erlernen. Hierzu können Sie das oben angesprochene Miktionsprotokoll nutzen und Ihre Toilettegänge genauer analysieren. Mit einem darauf abgestimmten Blasentraining können Sie die Leistungsfähigkeit Ihrer Blase verbessern und sie mit der Zeit weniger reizbar machen. Achten Sie beim Blasentraining (Urotherapie) darauf, nicht die Menge an Flüssigkeit zu reduzieren, sondern bestimmte Getränke wie Alkohol oder Kaffee zu

vermeiden. Am besten trainieren Sie Ihre Blase zu Hause, denn dort fühlen Sie sich am wohlsten und sind entspannt. Trinken Sie nach wie vor bis zu 2 Liter am Tag, nach 19 Uhr aber nur noch wenig. Nachdem Sie Ihre Gewohnheiten beobachtet haben, suchen Sie beim Blasentraining regelmäßig die Toilette auf. Halten Sie diese Abstände zwischen den Toilettengängen ein und vermeiden Sie prophylaktische Toilettengänge, bei denen Sie nur wenig Urin ablassen. Das Miktionsprotokoll wird Ihnen helfen, die Intervalle zwischen den Toilettengängen zu beobachten und auszudehnen – so wie es Ihnen am angenehmsten erscheint.

Physiotherapie: Wenn Schließmuskeln und Beckenboden das Problem sind, können diese Muskelgruppen unter physiotherapeutischer Anweisung gezielt trainiert und gestärkt werden. Suchen Sie dazu einen Physiotherapeuten auf und klären die passenden Übungen mit ihm ab. Es empfiehlt sich außerdem, mit einem speziell für Frauen entwickelten Beckenbodengymnastik zu beginnen. Die Übungen zur Behandlung der Inkontinenz sind vor allem für zu Hause gedacht, können aber auch unterwegs und auf der Arbeit durchgeführt werden. Medikamente können zudem bei der Therapie der Dranginkontinenz helfen.

Hinweis: Erst wenn die konservative Therapie nicht anspricht und die Inkontinenz weiterhin unverändert besteht, sollte eine operative Therapie in Betracht gezogen werden. Klären Sie die Schritte der Behandlung immer mit Ihrem Arzt ab.

Welche Hilfsmittel unterstützen bei der Behandlung von Inkontinenz?

Die Wiederherstellung der Kontinenz braucht Zeit – Zeit, in der Betroffene ihre Lebensqualität nicht einschränken wollen, sondern wie gewohnt Verabredungen und Termine wahrnehmen möchten, ohne Angst vor unangenehmen Situationen durch ungewollten Urinverlust und mögliche Gerüche.

Was sind die Ursachen für Inkontinenz?

Die Ursachen für Harninkontinenz sind je nach Art der Inkontinenz andere. Zu den häufigsten Ursachen bei Frauen zählen unter anderem ein geschwächter Beckenboden, Schwangerschaft und Verletzungen bzw. Operationen. Bei Männern sind die häufigsten Ursachen unter anderem Verletzungen durch Operationen, Nervenschäden oder auch psychosomatische Faktoren.

Welche Getränke sind besonders harntreibend?

Zu den Getränken, die Sie auf jeden Fall vermeiden sollten, zählen: Kaffee, Alkohol, harntreibender Tee (grüner und schwarzer Tee) sowie kohlenstoffhaltige Getränke wie Softdrinks.

Welche Getränke sollte man bei Inkontinenz trinken?

Das wichtigste Getränk bei Inkontinenz ist stilles Wasser. Bei Harninkontinenz sollten Sie tagsüber mehr trinken als abends.

Marbaise-Tipp: Familienglück

Mit ätherischen Ölen durch das Familienleben



Riechsin, Psyche und Körperwahrnehmung sind während und nach der Schwangerschaft besonders sensibel. In dieser Zeit können natürliche Düfte daher auf körperlicher sowie psychischer Ebene besonders wirksam begleiten. Ätherische Öle, Pflanzenöle und Pflanzenwässer bieten vielfältige Möglichkeiten, auf die besonderen Bedürfnisse in der Schwangerschaft, der Geburt und im Wochenbett einzugehen und in herausfordernden Situationen im Familienleben zu unterstützen. Aber auch in der Baby- und Kleinkindphase kann Aromatherapie in allen Höhen und Tiefen des gemeinsamen Wachstums duftend zur Seite stehen.

Pflege für den Kugelbauch **BAUCHPFLEGEÖL „KUGELBAUCH“**

Mit dem selbstgemachten Bauchöl fördern Sie die Elastizität Ihrer Haut und beugen Dehnungsstreifen vor. Sanfte Bauchmassagen sind außerdem eine tolle Möglichkeit, mit dem Baby in Kontakt zu gehen.

Alle Zutaten in eine Glasflasche (100 ml) geben und durch Schütteln gut vermischen. Idealerweise direkt nach dem Duschen auf die noch feuchte Haut auftragen und mit sanften Kreisen um den Bauchnabel im Uhrzeigersinn einmassieren. Das Körperöl ist auch für Brüste, Oberschenkel und Po geeignet.

Was Sie dazu brauchen:

70 ml Aprikosenkernöl bio
30 ml Wildrosenöl bio
5 Tropfen Benzoe Siam bio
5 Tropfen Mandarine rot bio
4 Tropfen Lavendel fein bio

Hilfe bei schweren Beinen **SCHÜTTELEMULSION „LEICHTE BEINE“**

Besonders während des dritten Trimesters treten bei vielen Schwangeren Wassereinlagerungen in Beinen und Fußgelenken auf. Um die Durchblutung anzukurbeln, sollten Sie sich ausreichend bewegen durch Spaziergänge oder sanftes Yoga. Die Beine freuen sich außerdem, öfter mal hochgelegt zu werden. Zusätzlich kann ein kühlendes Beinspray entstauend wirken.

Zutaten in einer 100 ml Flasche mischen, vor jeder Anwendung gut schütteln, aufsprühen und sanft einmassieren.

Was Sie dazu brauchen:

70 ml Hamameliswasser bio
30 ml Aprikosenkernöl bio
5 Tropfen Wacholderbeere bio
5 Tropfen Lavendel fein bio
4 Tropfen Zitrone bio

Linderung bei gereizter Haut **„KÜHLPADS FÜR BRUST UND INTIMBEREICH“**

Brustwarzen und Intimbereich sind besonders in der Anfangszeit oft sehr empfindlich und bei häufigem Stillen teils auch stark gereizt. Kühlende Auflagen können eine wohltuende Linderung verschaffen und die Haut beruhigen. Dieses Rezept mit Calendulaöl und Kamillentee wirkt lindernd und stark hautregenerierend.

Kamillentee und Calendulaöl in einem Schraubglas mischen und sehr gut schütteln, damit sich eine möglichst homogene Mischung ergibt. Die Stoffstücke in der homogenen Mischung tränken und portionsweise (10 Stück) einfrieren.

Diese Portionen können Sie im Kühlschrank auftauen lassen und schnell (innerhalb 1–2 Tagen) verbrauchen. Bei gereizten, geröteten Brustwarzen die gekühlten Stoffstücke auf die Brustwarzen auflegen, wie es für Sie angenehm ist. Die Kühlpads eignen sich auch zur Beruhigung der Haut im Intimbereich.

Was Sie dazu brauchen:

20 ml Calendulaöl bio
20 ml abgekochter Kamillentee kbA, abgekühlt
Mit Kochwäsche gewaschene Stoffstücke circa 15 x 15 cm groß, aus reinem Naturmaterial (Biobaumwolle, Leinen) oder DIY Slipenlagen aus Stoff.

Minimalismus trifft Pflege **„PFLEGER MAMA- UND BABYBALSAM“**

Der reichhaltige Mama- & Babybalsam besteht aus nur zwei Zutaten und ist ein natürlicher Allrounder für Mama und Kind. Ob Baby, Brustwarzen oder spröde Hautstellen an Ellenbogen und Knie – der Balsam schenkt reichhaltige Pflege und beruhigt gestresste Haut. Bio Calendulaöl ist als Kinder- und Babypflege bekannt und macht empfindliche, entzündete Haut widerstandsfähiger. Gemeinsam mit Bio Sheabutter unterstützt der selbstgemachte Balsam die Haut und schützt sie.

Was Sie dazu brauchen:

25 g Sheabutter
10 ml Calendulaöl

Sheabutter im Wasserbad schmelzen. Calendulaöl hinzufügen und gut verrühren. In ein Glas füllen, im Kühlschrank abkühlen lassen. Auf die betroffene Hautpartie auftragen und sanft einmassieren.

Hilfe bei den ersten Zähnchen **EINREIBUNG „ZAHNUNGSÖL“ (ab 6 Monaten)**

Im ersten Lebensjahr ist es besonders aufregend, wenn die ersten Zähnchen sich anbahnen. Der schmerzhafteste Prozess ist oft eine große Herausforderung für die ganze Familie. Mit einem Zahnungsöl kann diese intensive Phase sanft begleitet werden.

Dazu das Lavendelöl in einem Roll-On Fläschchen mit Mandelöl mischen. Die heißen Wangen mit etwas Wasser kühlen und das Zahnungsöl von außen punktuell auftragen.

Was Sie dazu brauchen:

10 ml Mandelöl bio
1 Tropfen Lavendel fein bio

JOJOBAÖL BIO PRIMAVERA 100 ml

Das Jojobaöl ist straffend und feuchtigkeitbewahrend für jede Haut. Eine wirksame Basispflege auch für ölige Haut. Beliebt zur Hautpflege in der Schwangerschaft, da es die Hautelastizität fördert.



statt 18,90 €***

14,98 €

1l = 149,80 €

20%
günstiger

Erste-Hilfe-Mischung ZAUBER ROLL-ON „BAUCHSTREICHLER“ (ab 2 Jahren)

Kleine Entdecker*innen holen sich schnell mal eine Schramme oder einen blauen Fleck. Für diese Gelegenheit lohnt es sich, einen duftenden „Zauberstift“ dabei zu haben, um das Aua zu verpflegen und die Nerven zu beruhigen. Das Jojobaöl bio in die Leerflasche füllen und einen Tropfen der Erste Hilfe Mischung dazugeben. Bei Bedarf auf die geschlossene Wunde, kleine Wehwechen oder blaue Flecke auftragen; auch ideal zur Narbenpflege.

Was Sie dazu brauchen:

10 ml Jojobaöl bio
1 Tropfen Kraftkonzentrat Erste-Hilfe-Mischung

ERSTE-HILFE-MISCHUNG Kraftkonzentrat Bio 5 ml

Die Erste Hilfe Mischung sind naturreine ätherische Öle, abgestimmt auf die Bedürfnisse beanspruchter Haut. Das Kraftkonzentrat ist ein echtes Multifunktionsprodukt und kann individuell an die aktuelle Situation angepasst verwendet werden.



statt 19,90 €***

15,98 €

1l = 3.196,00 €

19%
günstiger

Marbaise SPARPLAN

JETZT WIRD JEDE WOCHEN ZUM HIGHLIGHT!



28.04.
–
03.05.



15%
RABATT

Aboca Rabatt-Aktion

Sie erhalten auf Produkte der Marke **Aboca** 15% **Rabatt** und beim Kauf eines Aboca Produktes eine **Packung Vitamin C Naturkomplex 6 Btl.* gratis**.

05.05.
–
10.05.

CAUDALÍE
BERATUNGSTAG
Mittwoch, 08.05.25
8.00–17.00 Uhr
mit gratis Kurz-
behandlung.

20%
RABATT



CAUDALÍE Aktionswoche

Sie erhalten auf das Kosmetiksortiment der Firma **CAUDALÍE** 20% **Rabatt**. Am **08.05.25** laden wir Sie herzlich zum **CAUDALÍE Beratungstag** in unsere **Apotheke Marbaise Kaiserwiesen in Fulda** ein.

**Bitte vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin in unserer Apotheke in Fulda.

12.05.
–
17.05.



37%
RABATT

nicorette® Rabatt-Aktion

Sie erhalten beim Kauf von einem **nicorette® Produkt**** ab einem Wert von **30,00 €** ganze **37% Rabatt**.

19.05.
–
24.05.



15%
RABATT

+ 5,00 €
RABATT

Avène Rabatt-Aktion

Sie erhalten auf Ihren Einkauf **ab 20,00 €** von Produkten der Marke **Avène** 15% **plus 5,00 € Rabatt**. Ausgenommen Sonnenschutzprodukte.

26.05.
–
31.05.



20%
RABATT

Homöopathie Rabatt-Aktion

Sie erhalten auf Ihren Einkauf aus unserem **Homöopathie- und Schüssler Salze Sortiment** 20% **Rabatt**.

02.06.
–
07.06.



+ 5,00 €
RABATT

15%
RABATT

Cetaphil® Rabatt-Aktion

Sie erhalten auf alle Produkte der Marke **Cetaphil®** ab einem Einkaufswert von **20,00 €** 15% **plus 5,00 € Rabatt**.

09.06.
–
14.06.



Beim Kauf
eines Produktes
3,00 €
RABATT

Beim
Kauf von zwei
Produkten
7,00 €
RABATT

Eucerin® Sonnenschutz Rabatt-Aktion

Sie erhalten beim Kauf von einem **Eucerin® Sun Produkt** 3,00 € **Rabatt** und beim Kauf von **zwei Eucerin® Sun Produkten** 7,00 € **Rabatt**.

16.06.
–
21.06.



10%
RABATT

Bahnhof Apotheke Kempten Rabatt-Aktion

Sie erhalten auf alle Produkte der **Bahnhof-Apotheke Kempten** 10% **Rabatt**.

23.06.
–
28.06.



20%
RABATT

Dr. Hauschka Rabatt-Aktion

Sie erhalten auf Ihren Einkauf aus dem **Dr. Hauschka Sortiment** 20% **Rabatt**.

Freuen Sie sich auf unsere Aktionswochen mit tollen Rabatten und Geschenken. Wir freuen uns auf Sie!

*Nur solange der Vorrat reicht. Nicht kombinierbar mit anderen Angeboten und Aktionen.
**Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.



Jetzt scannen,
WHATSAPP-NEWSLETTER
abonnieren und keine
Aktion verpassen!

Meine Apotheke Marbaise

... alles, was ich brauch'

Ich habe ein **E-REZEPT AUF DER GESUNDHEITSKARTE**

Sie möchten Ihr Medikament sofort mitnehmen? Dann kommen Sie am besten gleich zu uns. Wir haben mit einer **Lieferfähigkeit von 96 %** und **über 12.000 Artikeln** fast alle gängigen Medikamente **auf Lager**. Oder Sie nutzen die APP „gesund.de“, um Ihre Verordnungen direkt an uns zu senden.

E-REZEPT als Papiausdruck:

einfach vorbeikommen und Medikament mitnehmen.

HANDY-APP zur Bestellung und Kommunikation:

bequem mit der App „gesund.de“ oder alternativ über „Meine Apotheke“ und „iA.de“.

Neueste Angebote und Aktionen im **WHATSAPP-NEWSLETTER**

einfach abonnieren und nichts mehr verpassen.



Jetzt auch per Smartphone Rezept einreichen

E-REZEPT UND IHRE GESUNDHEITSKARTE

Ich schicke mein **E-Rezept** mit der **gesund.de App** ganz bequem digital vorab in meine Apotheke!

Jetzt kostenlos herunterladen!



JETZT E-REZEPT
BEQUEM VON ZU HAUSE AUS BESTELLEN UND LIEFERN* LASSEN!

So einfach geht's:

Jetzt scannen und App direkt herunterladen



1. Laden Sie die kostenlose **gesund.de App** herunter.
2. Wählen Sie uns als Ihre **Stammapotheke** aus.
3. Reichen Sie Ihr **erstes Rezept** ein und legen Sie einmalig ein **Kundenkonto** an.
4. Folgen Sie ganz einfach den Anweisungen der App und reichen uns Ihr Rezept digital ein. (Sie können eigene Rezepte einreichen oder von Personen, die Ihnen Ihre Zustimmung erteilt und ihre Karte zum Einlesen gegeben haben).
5. Wir kümmern uns um die Bereitstellung Ihrer Medikamente, egal ob Sie diese persönlich abholen oder unseren kostenfreien Lieferservice* nutzen möchten.

Wir freuen uns auf Sie!

*Kostenfreie Lieferung im Umkreis von 20 km von verschreibungspflichtigen Produkten oder ab einem Mindestbestellwert von 20 €.

Rabatt-Coupons

MAI-JUNI 2025 Gegen Vorlage dieser Coupons erhalten unsere Kunden **mit Kundenkarte**:

10% 01.05.2025 bis 17.05.2025
RABATT

... auf ein Produkt Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Medikamente, Aktionsangebote und preisgebundene Marken, einmalige und dauerhafte Sonderpreise; pro Person nur ein Coupon; Rabatte nicht kombinierbar.

Marbaise
KAISERWIESEN

10% 19.05.2025 bis 31.05.2025
RABATT

... auf ein Produkt Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Medikamente, Aktionsangebote und preisgebundene Marken, einmalige und dauerhafte Sonderpreise; pro Person nur ein Coupon; Rabatte nicht kombinierbar.

Marbaise
KAISERWIESEN

10% 02.06.2025 bis 14.06.2025
RABATT

... auf ein Produkt Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Medikamente, Aktionsangebote und preisgebundene Marken, einmalige und dauerhafte Sonderpreise; pro Person nur ein Coupon; Rabatte nicht kombinierbar.

Marbaise
KAISERWIESEN

15% 16.06.2025 bis 30.06.2025
RABATT

... auf ein Produkt Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Medikamente, Aktionsangebote und preisgebundene Marken, einmalige und dauerhafte Sonderpreise; pro Person nur ein Coupon; Rabatte nicht kombinierbar.

Marbaise
KAISERWIESEN

APOTHEKE MARBAISE KAISERWIESEN

Keltenstraße 20 · 36043 Fulda
Tel. 0661 480558-0 · Fax 0661 480558-08
www.apotheke-kaiserwiesen.de

Öffnungszeiten: Mo. bis Sa., 8 bis 19 Uhr
Kommen Sie vorbei und nutzen Sie unsere **kostenlosen Parkplätze** direkt vor der Tür!

Sie können nicht selbst vorbeikommen? Nutzen Sie gerne unseren **Lieferservice***!

*Kostenfreie Lieferung im Umkreis von 20 km von verschreibungspflichtigen Produkten oder ab einem Mindestbestellwert von 20,00 €.