Ausgabe: Juli–August 2025

Glanzlicht

GRATIS ANGEBOTS-MAGAZIN UND MEHR!

30.06. – 05.07.	Medipharma Cosmetics Sonnenschutz Woche *5-€-Rabatt-Aktion**	
07.07. – 12.07.	Orthomol Vital Woche *25 % Rabatt-Aktion* + Gratis-Zugabe*,**	+ GRATIS Orthomol Vital Trinkfläschchen (7 St.)
14.07. – 19.07.	Bioderma Woche *20 % Rabatt-Aktion**	
21.07. – 26.07.	Allgäuer Latschen Kiefer® Woche *20 % Rabatt-Aktion**	
28.07. – 02.08.	Biolectra® Ultra Direkt Granulat Woche *20 % Rabatt-Aktion + 25 % gratis*,**	
04.08. – 09.08.	Vichy Woche *20 % Rabatt-Aktion** Beim Kauf von 2 Gesichtspflegeprodukten zusätzlich 10,00 € Rabatt.*	+ 10,00 € RABATT beim Kauf von 2 Gesichtspflegeprodukten
11.08. – 16.08.	Eigenmarken Woche *Gratis-Aktion*,**	GRATIS Vitamin D 4000 I.E. Packung mit 10 Kapseln
18.08. – 23.08.	Babor Woche *20 % Rabatt-Aktion* Bei einem Einkauf ab 50,00 € *+ Gratis-Zugabe*,**	+ GRATIS Babor DOC Lift Collagen-Peptide Booster Cream
25.08. – 30.08.	Eucerin® Woche *20 % Rabatt-Aktion**	

Mit unseren Angeboten sparen Sie bis zu **60 %***

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

Die besten Sommerrezepte
mit ätherischen Ölen

Müde Füße
Hallo, wach?!

Marbaise-Info: Sommergrippe
Die wichtigsten Fragen

*Nicht kombinierbar mit anderen Angeboten und Aktionen. **Nur solange der Vorrat reicht. 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!

... DENN GESUND MACHT GLÜCKLICH
APOTHEKE Marbaise

Liebe Kundinnen und Kunden,

Von Flutwellen, Paracetamol und großzügigem Denken

Erfolg ist nicht der Schlüssel zum Glück. Glücklichsein ist der Schlüssel zum Erfolg. Wenn Sie lieben, was Sie tun, werden Sie erfolgreich sein.

Albert Schweitzer, 1875–1965, Theologe und Missionsarzt

der Sommer läuft auf Hochtouren und viele fahren in den wohlverdienten Familienurlaub. Da bei uns mit der kleinen Happy ja gerade ein neues, vierbeiniges Familienmitglied eingezogen ist und wir uns alle erst einmal aufeinander eingrooven müssen, haben wir unseren Sommerurlaub auf den Herbst verschoben. In der Zwischenzeit fiel mir ein absolutes Meisterwerk von Professor David Schwartz in die Hände – der Klassiker „Denken Sie groß“ aus dem Jahr 1959.

Das Buch ist wesentlich vielschichtiger, als es der Titel auf den ersten Blick vermuten lässt. Es geht unter anderem darum, an sich und die eigenen Fähigkeiten zu glauben, sich seinen Ängsten zu stellen und Rückschläge als Lernchancen zu begreifen. Dabei sollten wir anderen mit Respekt begegnen und ihr Potenzial erkennen. Der Glaube an uns selbst lässt uns konzentrierter und kreativer werden. Es gilt, offen zu sein, Neues auszuprobieren, sich inspirieren zu lassen und morgens bereits daran zu denken, wie wir täglich ein kleines Stückchen besser werden. Positive Gedanken setzen Energie frei und machen uns wacher und mutiger. Unsere innere Einstellung strahlt auch nach außen ab und beeinflusst die Menschen in unserem Umfeld.

Der Autor empfiehlt außerdem, Widrigkeiten, Angst und Zweifeln die Stirn zu bieten – mit der Überzeugung: Ich bekomme das hin. Wir sollten uns genau darüber im Klaren sein, wo wir hinwollen und auf welchem Weg wir das erreichen möchten. Die zentralen Fragen des Buches bleiben zeitlos: Wie entfaltest du dein Potenzial? Wie überwindest du Selbstzweifel? Welche Eigenschaften bringen erfolgreiche Menschen mit? Schwartz’ Antwort ist simpel und bestechend: Denk größer. Denk großzügiger – auch im Hinblick auf die eigene Haltung, das Selbstbild und den Umgang mit anderen Menschen. Wir trauen uns mehr zu. Groß zu denken heißt dabei nicht, sich aufzuspielen. Es bedeutet, Vertrauen in sich selbst zu haben, in andere Menschen und in das, was möglich ist. Ich rede mit unserem Sohn Remy (7) oft über meine Lieblingsbücher – auch „Denken Sie groß“ war bei uns öfter ein Gesprächsthema. Manchmal fällt mir das allerdings auf die Füße. Als wir im Osterurlaub an der Ostsee mal wieder Sandburgen aushoben, fragte ich nach dem siebten, meterhohen Wall, ob die Burgbewohner und die Bevölkerung von Wustrow jetzt auch vor Flutwellen geschützt seien oder ob wir weiterhin sicherheitshalber evakuieren sollten. Aber der kleine Architekt ließ sich nicht von seinem Projekt abbringen. Er schaute mich 20 Sekunden lang an, und man konnte sehen, wie er in seinem Kopf diverse Szenarien durchspielte. „Grab einfach weiter, Papa“, raunte er mir liebevoll herüber. Ich tröstete mich damit, dass die drei Fischbrötchen von der Bude um die Ecke so unmöglich bei mir ansetzen könnten. Auch in seinem voll ausgestatteten Büro ist Remy emsig zugange. Als wir uns kürzlich beim Sonntagsfrühstück darüber unterhielten, dass wir gerade eine krasse Woche hinter uns gebracht hatten, in der viel los gewesen war, kam Remy aus seinem Büro und stimmte mit ein: „Wisst ihr überhaupt, was ich gerade für einen Stress hatte? Ich habe sämtliche Dienstpläne für alle Apothekenmitarbeiter überarbeitet und ausgedruckt. Ich muss mich jetzt dringend stärken.“ (Anmerkung der Redaktion: Sicherheitshalber habe ich ihn erst einmal die Dienstpläne für 2024 überarbeiten lassen.)

Auch bei seinen ca. 850 Leerpackungen von 150 verschiedenen Arzneimitteln, die er in seiner Apotheke zu Hause verwaltet, behält er stets den Überblick. Wir hatten ungefähr ein halbes Jahr nicht mehr „Apotheke gespielt“, was ich ehrlich gesagt durchaus begrüßte, da ich das ja nun bekanntlich jeden Tag bei der Arbeit bereits tue. Wir holten seine Packungen aus dem Keller, bauten alles auf, und Remy bemerkte beim Durchzählen, dass eine Packung Paracetamol Ratiopharm fehlte. „Das waren zwei, ich weiß es ganz genau.“ – „Ich denke, es war nur eine Packung“, entgegnete ich und berief mich auf mein fotografisches Gedächtnis. Remy ging murmelnd und sichtlich unzufrieden ins Bett. Am nächsten Morgen kam er um 5:30 Uhr mit einer Packung Paracetamol wedelnd aus dem Kinderzimmer, die unter einem Karton gesteckt hatte, und triumphierte lautstark: „Na Papa, wer ist jetzt der Schlauere von uns beiden?“ Ich akzeptierte meine Niederlage und versuchte, noch einmal einzuschlafen – was der kleine Dreikäsehoch jedoch zu verhindern wusste.

Als ich bei ihm vor Kurzem in der Deckenhöhle „Schule spielen“ durfte, gab er mir als Lehrer einen recht langen Aufsatz auf. Ich versuchte mich zu rechtfertigen, dass ich nicht so recht vorankam. Remy hatte dafür allerdings wenig Verständnis: „Wenn du dich mal ordentlich aufrecht hinsetzen würdest, dann wärst du auch schneller, Papa.“ Das leuchtete natürlich ein, aber ich ging dann mit Remy noch einmal das Kapitel „Respektvoller Umgang mit den Mitmenschen“ aus Kehoes Buch durch.
Ich gebe die Hoffnung noch nicht auf – da ist noch jede Menge Luft nach oben. Seine Träume und Ziele hat Remy allerdings jederzeit im Blick. Immerhin: Dieses Kapitel setzt er bereits täglich um. Das ist schon mal eine sehr gute Grundlage.

Ich wünsche Ihnen einen tollen Sommerurlaub – und denken Sie daran: Denken Sie groß!

Herzlichst

Ihr Marcel Marbaise

Mitmachen und gewinnen!

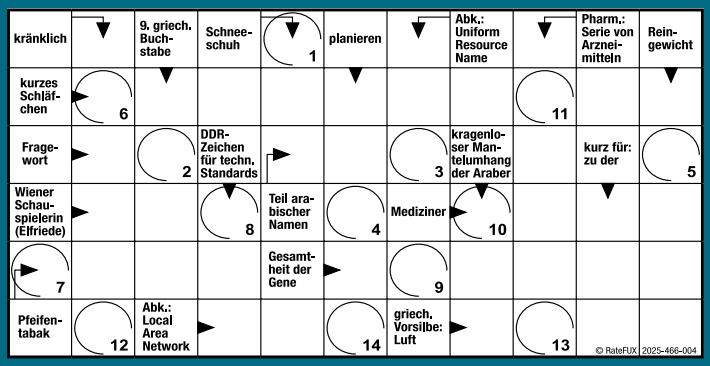
Rätsel-Spaß mit Marbaise

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 31.08.2025. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



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

Fionas Welt

Junghund-Weisheiten

Halli hallo!! Ich bin wieder da!
Ja, ich – die kleine Fiona, euer Flitzeflummi!

Oh nein, oh nein, oh nein. Ich kann es gar nicht in Worte fassen … Mein größter Alptraum ist wahr geworden: Die Gerüchte, von denen ich euch das letzte Mal erzählt habe, sind eingetreten.

Aber mal von vorne: Eines Tages bin ich wie immer bei Frauchen und Herrchen in den Kofferraum gesprungen. Der ist schön groß, und ich habe meine Freiheit. Und dann ging die Fahrt los. Erst dachte ich, wir fahren in den Wald oder auf die Wiese – oder halt sonst irgendwohin. Als es dann länger dauerte, habe ich einen Ausflug vermutet. Die sind ja auch manchmal ganz nett. Aber dann haben wir nach drei Stunden bei einem Hof angehalten, auf dem ein ganzer Haufen Hunde gebellt hat. Zum Glück konnte ich in meinem Kofferraum bleiben. Die klangen nämlich nicht alle nur nett. Könnte daran liegen, dass es – genau wie ich – Appenzeller Sennenhunde waren. Frauchen und Herrchen haben dann länger mit einer Frau gesprochen. Mehr konnte ich leider aus dem Kofferraum nicht sehen. Nach einiger Zeit ging es dann zum Glück wieder los.

Aber das Auto hat gestunken, kann ich euch sagen. Ich dachte schon, das Frauchen müsste wirklich dringend mal wieder duschen! Spätestens als sie nach Pipi roch, wollte ich mir die Nase zuhalten. Glücklicherweise haben wir dann angehalten, und ich dachte, sie zieht sich vielleicht um oder so … Dann haben sie den Kofferraum geöffnet, mich herausgelassen – und auch das stinkende Frauchen ist ausgestiegen. Und dann hat mich der Schlag getroffen: Sie hatten eine kleine, dicke, stinkende Kopie von mir dabei. Igitt! Wer braucht denn eine Kopie, wenn er das Original hat? Was soll das denn?! Ich hatte gehofft, sie lassen die Kleine an der Straße stehen. Bestimmt hätte sie jemand anderes mitgenommen. Aber nein – sie haben sie wieder eingepackt. Und zwar in meinen Kofferraum! Geht's noch unverschämter?

Jetzt wohnt die kleine Happy bei uns zu Hause – und ich bin gar nicht happy. Sie schläft in meinem Bettchen, isst aus meinem Töpfchen und fährt in meinem Kofferraum!
Ich glaube, ich brauche eine Hundetherapie … Und wenn draußen etwas super langsam an euch vorbeiwatschelt – dann bin das ich. Denn mit Welpen sind Spaziergänge auf einmal gaaaaaaaanz langsam!

Euer (ehemaliger) Flitzeflummi
Fiona

Ihr Horoskop
Juli–August 2025

KREBS (22.6.–22.7.)
Gibt es zwischen Ihnen und Ihrem Partner etwas zu klären, wird dies jetzt Thema sein. Sie werden Ihre Forderungen neu aufeinander abstimmen müssen. Da Ihre Kompromissbereitschaft groß ist, braucht es aber nicht zu langen Diskussionen zu kommen.

LÖWE (23.7.–23.8.)
Eine gute Gelegenheit, Ihre Liebesbeziehung aufzufrischen und neue Menschen kennenzulernen. Stellen Sie und Ihr Partner unterschiedliche Erwartungen aneinander, sollte zunächst jeder für sich klären, wie viel Nähe und wie viel Freiraum er sich wünscht.

JUNGFRAU (24.8.–23.9.)
In der Partnerschaft geht es etwas turbulent zu. Eine Einigung findet sich aber schon bald. Singles sollten sich nicht zu viel erhoffen. Bevor Sie neue Kontakte eingehen, müssen Sie sich fragen, ob bestehende Freundschaften Ihre Aufmerksamkeit benötigen.

WAAGE (24.9.–23.10.)
Das Glück kann ganz unvermittelt eintreffen – vielleicht genau in dem Moment, an dem Sie am wenigsten damit rechnen. Zögern Sie beruflich nicht zu lange. Es kommt nicht immer auf eine perfekte Planung an. Jetzt ist es wichtiger, dass die Dinge überhaupt in Gang geraten.

SKORPION (24.10.–22.11.)
Lassen Sie sich in Ihren Plänen nicht hetzen, selbst wenn Sie Ergebnisse liefern wollen. Ihre Beziehung und Ihre Freundschaften verlaufen stabil. Suchen Sie mehr als das, werden Sie sich auch etwas mehr in Ihre Kontakte einbringen müssen.

SCHÜTZE (23.11.–21.12.)
Wenn Sie belastende Angelegenheiten bewältigt haben, dürfen Sie sich auch einmal die Zeit zum Aufatmen gönnen. Nebensächliche Verpflichtungen können jetzt jedenfalls warten. Man wird Ihnen ja nicht gleich Nachlässigkeit vorwerfen.

STEINBOCK (22.12.–20.1.)
Weder beruflich noch im Sport sollten Sie zuviel Neues einplanen. Falls Sie sehr ungeduldig sind, nehmen Sie besser ein wenig Abstand von den Dingen, mit denen Sie sich so intensiv beschäftigen. Konzentrieren Sie sich auf einige wenige Aufgaben, statt wahllos auf alle.

WASSERMANN (21.1.–19.2.)
Mit nur wenig Anstrengung können Sie sowohl praktische Ziele verwirklichen als auch Ihre Freundschaften beleben. Haben Sie in der letzten Zeit mit etwas Neuem begonnen, werden Sie dies jetzt mit Leichtigkeit voranbringen.

FISCHE (20.2.–20.3.)
Es fällt Ihnen nicht immer leicht, mit den Reaktionen umzugehen, die Ihre Ideen bei anderen auslösen. Anstatt gute Argumente vorzubringen, werden Sie die Lage eher klären, wenn Sie zuhören und mehr auf die Stimmung Ihres Gegenübers eingehen.

WIDDER (21.3.–20.4.)
Großartige neue Pläne eignen sich allenfalls dazu, dem grauen Alltag zu entfliehen. Nehmen Sie Ihre Träume besser nicht zu ernst. Eine neue Entwicklung wird nicht unbedingt das bringen, was Sie sich zunächst davon erhoffen.

STIER (21.4.–20.5.)
Da Sie sich Ihrer eigenen Sache so sicher sind, könnten Sie andere leicht vor den Kopf stoßen. Praktische Angelegenheiten verlaufen leichter als partnerschaftliche. Für die Erfüllung Ihrer Beziehungsträume müssen Sie also noch Geduld aufbringen.

ZWILLINGE (21.5.–21.6.)
Ihre eigenen Ideen sind besser als alles, was momentan an Sie herangetragen wird. Beruflich gilt es, mehr an sich selbst zu denken. Ein schlechtes Gewissen brauchen Sie wohl kaum zu haben. Suchen Sie zum Monatswechsel den Gedankenaustausch mit guten Freunden.

Angebote

Ich bin *fit & aktiv*

ANTI BRUMM® FORTE
150 ml

Zur Abwehr von Mücken und Zecken.

statt 19,99 €***
16,98 €
1 l = 113,20 €
15% günstiger

FENIHYDROCORT CREME 0,5%
15 g*

statt 10,79 €***
6,99 €
1 l = 466,00 €
35% günstiger

CALCIUM SANDOZ® SUN
20 St.*

Nahrungsergänzung mit Calcium, Beta-Carotin, Vitamin C und E.

statt 11,02 €***
6,49 €
41% günstiger

BITE AWAY® NEO
Stichheiler
1 St.

Zur Behandlung von Insektenstichen.

statt 32,95 €***
25,98 €
21% günstiger

NASENSPRAY-RATIOPHARM®
Erwachsene
15 ml*

statt 7,50 €***
3,98 €
1 l = 265,33 €
46% günstiger

VITAMIN B-KOMPLEX-RATIOPHARM®
Kapseln 60 St.

Nahrungsergänzung mit 8 B-Vitaminen.

statt 24,97 €***
14,98 €
40% günstiger

DR. THEISS MELATONIN EINSCHLAFSPRAY PLUS
2x 20 ml

Nahrungsergänzungsmittel mit Melatonin, Passionsblumen-, Hopfen- und Baldrianextrakt.

statt 20,49 €***
15,98 €
1 l = 399,50 €
22% günstiger

IBU-LYSIN HEXAL®
Filmtabletten** 20 St.*

statt 11,47 €***
4,59 €
60% günstiger

HYLO COMOD®
Augentropfen
2x 10 ml

Befeuchtende Augentropfen, bei Fremdkörpergefühl, brennenden oder tränenden Augen, mit Kontaktlinsen verträglich, ohne Konservierungsstoffe.

statt 28,95 €***
20,98 €
1 l = 1.049,00 €
27% günstiger

CICLOPOLI NAGELLACK
3,3 ml*

statt 29,95 €***
20,98 €
1 l = 6.357,58 €
29% günstiger

LADIVAL® SONNEN-SCHUTZ-GEL LSF 30
allergische Haut
200 ml

Sonnencreme für Sonnenallergiker bei Sonnenallergie und Mallorca-Akne.

statt 25,50 €***
15,98 €
1 l = 79,90 €
37% günstiger

ELMEX® GELÉE
25 g*

statt 17,98 €***
11,79 €
1 kg = 471,60 €
34% günstiger

LOPEDIUM® AKUT
Hartkapseln
10 St.*

statt 5,69 €***
2,98 €
47% günstiger

MEDIGEL® WUND- UND HEILGEL
20 g

Bei akuten und chronischen Wunden.

statt 8,23 €***
5,79 €
1 kg = 289,50 €
29% günstiger

VAGISAN FEUCHTCREME
50 g

statt 19,99 €***
15,98 €
1 kg = 319,60 €
20% günstiger

VIGANTOL® 1000 I.E. VITAMIN D3 TABLETTEN
200 St.*

statt 17,47 €***
11,39 €
34% günstiger

*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 01.07. bis 31.08.2025.

PANTOPRAZOL-RATIOPHARM® SK 20 mg
magensaftresistente Tabletten 14 St.*

Bei Sodbrennen und säurebedingten Magenbeschwerden.

statt 11,47 €***
4,59 €
60% günstiger

Anwendungsgebiet
Zur kurzzeitigen Behandlung von Reflux-symptomen (z. B. Sodbrennen, saures Aufstoßen) bei Erwachsenen.

BEPANTHEN® WUND- UND HEILSALBE
100 g*

Bei Wunden und geschädigter Haut.

statt 19,78 €***
12,98 €
1 kg = 129,80 €
34% günstiger

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

MOMETAHEXAL HEUSCHNUPFENSPRAY
18 g*

Bei Heuschnupfen, antiallergisch und antientzündlich.

statt 22,24 €***
13,98 €
1 l = 776,67 €
37% günstiger

Anwendungsgebiet
Zur Anwendung bei Erwachsenen zur symptomatischen Behandlung der saisonalen allergischen Rhinitis, nach der Erstdiagnose einer saisonalen allergischen Rhinitis durch einen Arzt, bestimmt.

IMODIUM® AKUT LINGUAL
Schmelztabletten 12 St.*

Bei akutem Durchfall.

statt 14,76 €***
9,98 €
32% günstiger

Anwendungsgebiet
Zur symptomatischen Behandlung von akuten Diarrhöen für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren, sofern keine kausale Therapie zur Verfügung steht.

OMEP® HEXAL 20 mg
magensaftres. Hartkapseln 14 St.*

Zur kurzzeitigen Behandlung von Refluxbeschwerden (z. B. Sodbrennen und Säurerückfluss) bei Erwachsenen.

statt 14,96 €***
9,49 €
36% günstiger

Anwendungsgebiet
Zur Behandlung von Refluxsymptomen (z. B. Sodbrennen, Säurerückfluss) bei Erwachsenen.

IBU-RATIOPHARM® 400 mg AKUT Tabletten**
50 St.*

Bei leichten bis mässig starken Schmerzen und Fieber.

statt 12,95 €***
5,98 €
53% günstiger

Anwendungsgebiet
Kurzzeitige symptomatische Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen und Fieber.

VOLTAREN SCHMERZGEL FORTE 180 g*

Entzündungshemmend und schmerzstillend.

statt 32,26 €***
22,98 €
1 kg = 127,67 €
28% günstiger

Anwendungsgebiet
Zur lokalen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Prellungen, Zerrungen oder Verstauchungen infolge eines stumpfen Traumas, z. B. Sport- und Unfallverletzungen.

B12 ANKERMANN®
Tabletten 100 St.*

Zur Anwendung bei Vitamin B12 Mangel.

statt 46,72 €***
32,55 €
30% günstiger

Anwendungsgebiet
Behandlung von Vitamin-B12-Mangelzuständen, die durch Mangelernährung verursacht werden. Behandlung (Erhaltungstherapie) von Vitamin-B12-Mangelzuständen, z. B. in Folge einer beeinträchtigten Aufnahme (Resorption) von Vitamin B12. Dauerhafte Behandlung einer durch Vitamin-B12-Mangel induzierten perniziösen Anämie nach Normalisierung der Blutwerte.

REISETABLETTEN-RATIOPHARM® 20 St.*

Linderung von Syptomen wie Schwindel, Übelkeit und Erbrechen bei Reisekrankheit.

statt 5,78 €***
2,89 €
50% günstiger

Anwendungsgebiet
Vorbeugung und Behandlung von Reisekrankheit, Schwindel, Übelkeit und Erbrechen (nicht bei Chemotherapie).

MAGNESIUM VERLA® N DRAGÉES 200 St.*

Bei Magnesiummangel.

statt 18,60 €***
12,98 €
30% günstiger

Anwendungsgebiet
Behandlung von therapiebedürftigen Magnesiummangelzuständen, die keiner Injektion/Infusion bedürfen. Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist.

ASS 100 1A PHARMA® TAH Tabletten 100 St.*

statt 2,80 €***
1,26 €
55% 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. Vorbeugung von transitorischen ischämischen Attacken (TIA) und Hirninfarkten, nachdem Vorläuferstadien aufgetreten sind.

THOMAPYRIN® CLASSIC
Tabletten** 20 St.*

Bei Schmerzen oder Fieber.

statt 8,82 €***
4,98 €
43% günstiger

Anwendungsgebiet
Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren: Akute leichte bis mäßig starke Schmerzen.

Angebote

Ich fühle mich **natürlich schön**

DR. HAUSCKA AUGENCREME
12,5 ml

statt 31,00 €***

22,98 €

1 l = 1.838,40 €

25% günstiger

Die Augencreme verleiht der Augenpartie ein besonders geschmeidiges Gefühl. Für jedes Hautbild ist das feuchtigkeitsreiche, glättende Präparat die ideale Ergänzung der Tagespflege.

CAUDALÍE VINOPERFECT SERUM
30 ml

statt 47,90 €***

36,98 €

1 l = 1.232,67 €

22% günstiger

Das Serum für mehr Ausstrahlung und gegen Pigmentflecken ist sowohl wirksam als auch besonders hautschonend. Es korrigiert und beugt dem Auftreten von Flecken vor – für einen strahlenden Teint.

LA ROCHE-POSAY TOLERIANE SENSITIV CREME
40 ml

statt 21,90 €***

16,98 €

1 l = 424,50 €

22% günstiger

Feuchtigkeitscreme für das Gesicht zum Schutz und zur Regeneration der empfindlichen Haut. Beruhigt, schützt und spendet Feuchtigkeit.

EUCERIN® ANTI-PIGMENT PERFEKTIONIERENDE KÖRPERCREME
200 ml

statt 26,45 €***

20,98 €

1 l = 104,90 €

20% günstiger

Die Creme hilft gegen Pigmentflecken am Rücken, an den Armen, den Beinen, Hals und Händen. Thiamidol reduziert Pigmentflecken effektiv und verleiht einen gleichmäßigen Hautton. Die Kombination aus Milchsäure und Dexpanthenol peelt sanft, glättet und regeneriert die Haut. Hyaluronsäure versorgt die Haut mit langanhaltender Feuchtigkeit.

Jetzt XXL-Sparen

FEMANNOSE® F
Trinkgranulat Beutel 30 St.

statt 42,74 €***

32,74 €

Sie sparen: 10,00 €

Nahrungsergänzungsmittel mit Preiselbeer-Extrakt für die Blase und 2.000 mg D-Mannose.

NEUREXAN®
Tabletten 250 St.*

Bei nervösen Unruhezuständen und Schlafstörungen.

statt 63,78 €***

48,78 €

Sie sparen: 15,00 €

Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören Schlafstörungen und nervöse Unruhezustände.

OMNIBIOTIC® 10
40 St.

statt 60,95 €***

45,95 €

Sie sparen: 15,00 €

OMNi-BiOTiC® 10 enthält pro Portion 5 Milliarden Darmbakterien aus 10 verschiedenen Stämmen, die natürlich im menschlichen Darm vorkommen. Während und nach der Antibiotika-Einnahme – gleicht das bakterielle Ungleichgewicht aus.

REGAINE® FRAUEN
3x 60 ml*

Stoppt erblich bedingten Haarausfall und regt neues Haarwachstum an.

statt 67,97 €***

47,97 €

1 l = 266,50 €

Sie sparen: 20,00 €

Das Arzneimittel stabilisiert bei Frauen den Verlauf der androgenetischen Alopezie vom weiblichen Typ (charakteristische anlagebedingte diffuse Kopfhaarverdünnung im Parietalbereich), fördert das Haarwachstum und kann so dem Fortschreiten dieser Alopezie entgegenwirken.

*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 01.07. bis 31.08.2025.

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 Kassenbons bzw. der Werbung) zum gleichen Preis erwerben.

Massagen

Wir gehen in die Sommerpause!

In den Monaten Juli-August geht unser Wohlfühlprogramm in die Sommerpause.

Ab September können Sie sich wieder auf eine wohltuende Behandlung von Frau Franca Enders – ausgebildete Wellness-Massagetherapeutin freuen. **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

Die besten Sommerrezepte
mit ätherischen Ölen

Zitronen-Minze-Limonade
Erfrischung pur für den Sommer

Wenn die Temperaturen steigen und die Sonne lacht, gibt es nichts Besseres als eine selbstgemachte Erfrischung, die Körper und Seele belebt.

Diese Zitronen-Minze-Limonade ist genau das Richtige, um sich an heißen Tagen eine wohltuende Pause zu gönnen. Mit nur wenigen natürlichen Zutaten zaubert man im Handumdrehen eine Limonade, die nicht nur herrlich schmeckt, sondern auch gesund ist. Die spritzige Frische der Zitrone trifft auf die kühlende Note der Minze und sorgt für ein unvergleichliches Geschmackserlebnis. Dabei ist die Zubereitung kinderleicht und macht Spaß, sodass auch die Kleinsten gerne mithelfen.

ZUTATEN

Für den Aromasirup
- 100 ml Agavendicksaft
- 6 Tr. äth. Bio-Aroma-Limette
- 5 Tr. äth. Bio-Aroma-Bergamotte

Für jeden Cocktail
- 1 EL (5 ml) Zitronensaft
- 1 EL Rohrohrzucker
- ½ Limette
- 1 TL (3 ml) Aromasirup
- Sprudelndes Mineralwasser
- Crushed Ice

ZUBEREITUNG

Aromasirup (für ca. 20 Cocktails)

Die Bio-Aromen in den Agavendicksaft träufeln und gut schütteln. Der Aromasirup ist gekühlt mehrere Monate haltbar.

Cocktail

Limettenstücke in ein Cocktailglas geben, Zucker und Sirup hinzufügen und mit einem Holzstößel kräftig zerdrücken. Glas mit dem gecrushten Eis auffüllen und mit sprudelndem Mineralwasser aufgießen. Den erfrischenden alkoholfreien Caipirinha nach Beliebe dekorieren – zum Beispiel mit Zitronen- oder Limettenscheiben oder rot leuchtenden Granatapfelkernen. **Fertig ist der alkoholfreie Sommer-Cocktail!**

Rosmarin-Focaccia
Gönnen Sie sich eine Pause mit leckeren kleinen Broten

ZUTATEN
- 300 g Dinkelvollkornmehl
- ½ Würfel frische Hefe
- 225 ml Wasser
- 2 EL natives Olivenöl
- 1 TL Meer-oder Steinsalz
- 2–3 EL Olivenöl zum Betreichen
- 1–5 Tr. Bio-Aroma Rosmarin

ZUBEREITUNG

Das Dinkelmehl in eine Schüssel geben und in einer Vertiefung zunächst die Frischhefe in etwas Wasser auflösen. Dann nach und nach das lauwarme Wasser unterkneten, bis der Teig elastisch ist und sich gut von der Schüssel löst. Den Teig an einem warmen Ort 20–30 Minuten zugedeckt ruhen lassen. Olivenöl, Rosmarin-Bio-Aroma und Salz zum aufgegangenen Teig geben und unterkneten. Auf der bemehlten Arbeitsfläche den eher weichen Teig nochmals kurz kneten und in sechs Teile teilen. Diese flach auf ein gefettetes Backblech drücken, dann mit dem Finger gleichmäßig eindrücken und mit Olivenöl bepinseln.

Den Rosmarin darüber streuen und mit grobem Salz, Pfeffer aus der Mühle bzw. Chili würzen. Nochmals 10–15 Minuten ruhen lassen. Wenn die Focaccias schön aufgegangen sind, im vorgeheizten Backofen auf der unteren Schiene bei 200 °C Umluft etwa 20 Minuten goldbraun backen.

Aroma-Kräuterbutter
Ideal für die nächste Grillparty

Die Kombination aus Butter oder wahlweise Pflanzenmargarine mit den ätherischen Ölen ist sehr passend, da ätherische Öle immer einen Fettträger brauchen. So entsteht ein ganz einfaches Rezept mit besonderem Kick – perfekt für die nächste Grillparty bei Familie oder Freunden!

ZUTATEN

Für ein Baguette
- 100 g Pflanzenmargarine oder Butter
- ½ Knoblauchzehe
- 1 TL Kräutersalz
- 4 Tr. Rosmarinöl
- 8 Tr. Zitronenöl
- Chilipulver oder Pfeffer nach Belieben

ZUBEREITUNG

Die Pflanzenmargarine oder Butter warm stellen und in einer kleinen Schale cremig rühren. Knoblauchzehe fein schneiden, Kräutersalz darüber streuen und mit der Messerkante zerdrücken. Den Knoblauch sowie das Rosmarin- und Zitronen-Bio-Aroma in die weiche Butter einrühren und abschmecken. Nach Belieben mit Chilipulver oder Pfeffer würzen. Diese Kräuterbutter kann auch auf Baguette gestrichen werden, was dann für ca. 5 Minuten im heißen Backofen gewärmt wird.

Quelle: https://taoasis.com/blog/rezepte-die-besten-sommer-getraenke-mit-unseren-bio-aromen?p=5

Rätselspaß für Groß und Klein
10 Unterschiede sind versteckt. Schon gefunden?

Angebote

Ich fühle mich **natürlich gesund**

TRAUMEEL® S
Creme 100 g*

Homöopathisches Arzneimittel zum Auftragen auf der Haut oder zur Anwendung als Verband.

statt 18,98 €***
12,49 €
1 kg = 124,90 €

34% günstiger

Anwendungsgebiet
Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Bei Fortdauer der Krankheitssymptome ist medizinischer Rat einzuholen.

RESTAXIL®
Tropfen 50 ml*

Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien.

statt 45,99 €***
39,98 €
1 l = 799,60 €

13% günstiger

Anwendungsgebiet
Es handelt sich um ein homöopathisches Arzneimittel bei Schmerzen. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Neuralgien (Nervenschmerzen).

GINGIUM® 120 mg
Filmtabletten
120 St.*

Bei geistigen Leistungseinbußen und zur Förderung der Durchblutung.

statt 92,99 €***
49,98 €

46% günstiger

Anwendungsgebiet
1. Zur symptomatischen Behandlung von hirnorganisch bedingten Leistungsstörungen im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes bei dementiellen Syndromen mit der Leitsymptomatik: Gedächtnisstörungen, Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmung, Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen. Zur primären Zielgruppe gehören Patienten mit dementiellem Syndrom bei primär degenerativer Demenz, vaskulärer Demenz und Mischformen aus beiden. 2. Zur Verlängerung der schmerzfreien Gehstrecke bei peripherer arterieller Verschlusskrankheit im Stadium II nach Fontaine (Claudicatio intermittens) im Rahmen physikalisch-therapeutischer Maßnahmen, insbesondere Gehtraining. 3. Vertigo vaskulärer und involutiver Genese. Adjuvante Therapie bei Tinnitus vaskulärer und involutiver Genese.

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

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

statt 28,98 €***
19,98 €
1 l = 399,60 €

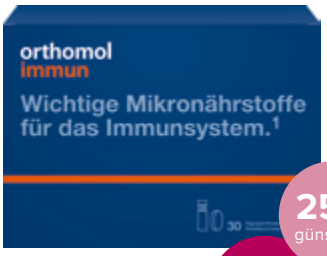
31% günstiger

Anwendungsgebiet
Zur Behandlung von funktionellen und motilitätsbedingten Magen-Darm-Erkrankungen wie Reizmagen- 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.

Unsere Orthomol Preisknüller

Ich fühle mich **gesund & schön**

ORTHOMOL IMMUN
Trinkfläschchen 30 St.

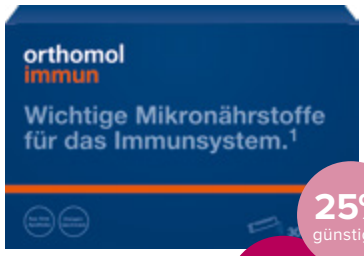


25% günstiger

statt 69,99 €***
51,99 €

Sie sparen: 18,00 €

ORTHOMOL IMMUN
Direktgranulat Orange 30 St.



25% günstiger

statt 66,99 €***
49,99 €

Sie sparen: 17,00 €

ORTHOMOL IMMUN
Junior C+ Kautabletten 30 St.

27% günstiger

statt 47,99 €***
34,99 €

Sie sparen: 13,00 €

ORTHOMOL CHONDROPLUS
Granulat/Kapseln 30 St.

27% günstiger

statt 67,99 €***
48,99 €

Sie sparen: 19,00 €

ORTHOMOL HAIR INTENSE
Kapseln 180 St.

23% günstiger

statt 84,99 €***
64,99 €

Sie sparen: 20,00 €

ORTHOMOL BEAUTY
Trinkampullen Nachfüllpack 30 St.

25% günstiger

statt 84,95 €***
62,95 €

Sie sparen: 22,00 €

*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 01.07. bis 31.08.2025.

Müde Füße

Hallo, wach?!

Unsere Füße tragen uns jeden Tag durchs Leben, während wir dem allseits bekannten 10.000-Schritte-Ziel hinterherjagen. Wer obendrein viel Sport treibt, ausgiebig wandert oder öfters hohe Schuhe trägt, beansprucht die Füße noch intensiver. Kein Wunder, dass sie davon auch mal müde werden! Wir verraten die besten Energiekicks für müde Füße.

Aufwachen! Daran erkennen Sie müde Füße

Müde Füße fühlen sich meist schwer an, sind häufig geschwollen und pulsieren teilweise sogar. Meist streiken die Beine direkt mit und fühlen sich, genau wie die Füße, ziemlich unangenehm an. Sie senden uns das Zeichen: Kein Schritt weiter! In vielen Fällen ist die Ursache schnell erkennbar und lässt sich auf die Bewegungen zurückführen, die Füße und Beine zuvor geleistet haben. Wer 15 Kilometer wandern geht, dürfte von müden Füßen wenig überrascht sein. In einigen Fällen können aber auch weniger offensichtliche Ursachen vorliegen, beispielsweise Nebenwirkungen von Medikamenten, falsches Schuhwerk oder sogar ernsthafte Krankheiten. Nehmen die Symptome überhand, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Wassereinlagerungen – alles andere als angenehm

Ein häufiger Auslöser für müde, schwere Füße sind Wassereinlagerungen. Neben der körperlichen Aktivität können auch Hitze, eine hormonelle Veränderung oder eine Vorerkrankung Ursachen dafür sein. In der Regel sind Wassereinlagerungen nicht weiter schlimm – nur unangenehm. Sie entstehen, wenn Wasser aus den Blutgefäßen oder aus dem Lymphsystem unseres Körpers austritt und sich dann im umliegenden Gewebe staut. Meist reguliert sich dieser Zustand nach kurzer Zeit wieder. Die Allga MED Entwässerungskapseln können dem Körper dabei helfen, Wassereinlagerungen loszuwerden und sorgen für mehr Schwung und Wohlbefinden!

Notfallmaßnahmen für müde, strapazierte Füße

Für die ganz Harten: Ein Eisbad hilft schnell und effizient gegen müde, schmerzende Füße. Hervorragend ist auch ein kalt-heiß-Bad, bei dem Sie die Füße abwechselnd für 10–15 Sekunden in kaltes und warmes Wasser stellen.

Fußbäder mit bestimmten Zusätzen eigenen sich ebenfalls sehr gut gegen müde Füße! Ein Fußbad sollte etwa 15 Minuten dauern und die Füße bis über die Knöchel bedecken. Hier einige Beispiele, die einfach umzusetzen und besonders angenehm sind:

Salz-Fußbad: Mit dem Allgäuer Sole Fußbad werden die Füße neu belebt! Das Salz wirkt super gegen Schwellungen und pflegt die Füße. Den Inhalt eines Beutels in 3–5 Liter möglichst warmes Wasser geben.

Lavendelöl: Besonders nach ausgiebiger Bewegung wirkt ein Lavendelöl-Fußbad Wunder! Geben Sie etwa 10 Tropfen in warmes Wasser und die gestressten Füße werden sich bald entspannen.

Kamille: Die Kamille wirkt unter anderem krampflösend und kann so einige Beschwerden eliminieren. Einfach die Blüten ins Fußbad geben und genießen!

Auch eine Fußmassage kann müde Füße wieder auf die Bahn bringen

Dafür müssen Sie nicht unbedingt in den Massagesalon, sondern können selbst Hand anlegen. Drücken Sie, je nach eigenem Empfinden, mit dem Daumen auf die Fußsohle und stimulieren Sie die Druckpunkte. An der Ferse darf der Druck ruhig etwas fester sein, an den Zehen etwas weniger. Auch eine kleine Massagerolle oder ein Massageball können effektiv sein, indem sie unter der Fußsohle entlang gerollt werden.

Die richtigen Schuhe halten die Füße fit

Barfuß laufen ist fantastisch! Aber nicht immer alltagstauglich. Daher ist es umso wichtiger, dass Ihre Schuhe zu den Bedürfnissen Ihrer Füße passen. Im Alltag ist es empfehlenswert, öfters zwischen zwei oder mehr Schuhpaaren zu wechseln, damit sie zwischendurch ausdünsten können und die Füße etwas Abwechslung bekommen.

Hören Sie dabei auf Ihr Gefühl – bequem muss der Schuh sein und ein gutes, Halt gebendes Fußbett haben. High Heels müssen nicht völlig aus dem Schuhregal verbannt werden, sollten aber den Füßen zuliebe nicht täglich getragen werden. Obwohl sie luftig daherkommen, sind auch Flip Flops keine gute Wahl für unsere Füße. Sie haben kein Fußbett und geben den Fußsohlen keinen Halt. Die Folge ist, dass unsere Füße schneller schmerzen und ermüden, als in festen Schuhen.

Langfristig leichtfüßig unterwegs

Zwei Tipps haben wir noch für Sie, die Sie hoffentlich „fußfit“ durch den Alltag bringen!

Viel trinken hilft dabei, den Körper fit zu halten! Ungefähr 2 Liter Wasser oder ungesüßter Kräutertee pro Tag werden empfohlen. Das hat unter anderem den Effekt, dass das Blut verdünnt wird und somit leichter transportiert werden kann – so sind auch die Füße besser durchblutet. Wer häufiger den ganzen Tag lang steht oder herumläuft, abends aber ständig Beschwerden an Beinen oder Füßen hat, sollte versuchen ab und zu für 5 Minuten die Beine hochzulegen. Bei dauerhaften Problemen können auch Kompressionsstrümpfe dabei helfen, die Füße und Beine fit zu halten.

ALLGÄUER LATSCHEN KIEFER® FUSSBALSAM
200 ml

Erfrischt und belebt durch tägliches Eincremen und Massieren müde und strapazierte Füße. Die Haut wird geschmeidig und widerstandsfähig. Beanspruchte Hautstellen werden gepflegt.

statt 14,99 €***
9,98 €
1 l = 49,90 €

33% günstiger

Quelle: https://www.allgaeuer-latschenkiefer.de/ratgeber/fuesse/so-kommen-muede-fuesse-wieder-auf-die-beine

Marbaise-Info: Sommergrippe

Die wichtigsten Fragen

Erkältung trotz Hitze? Die Sommergrippe kann uns in der warmen Jahreszeit einen ordentlichen Dämpfer verpassen. Wie Sie sich vor dem Infekt schützen – und wann Sie ärztlichen Rat suchen sollten.

Draußen ist es heiß, während man selbst sich mit Husten, Schnupfen und Fieber plagt. Schon das Wort „Sommergrippe“ scheint ein Widerspruch in sich zu sein. Doch ist ein solcher Infekt nichts Seltenes. Denn auch in der warmen Jahreszeit kann man sich eine sogenannte Erkältung einfangen. Wir klären häufige Fragen.

Was ist eine Sommergrippe?

Eine Erkältung wird von Viren ausgelöst, die eine Infektion der oberen Atemwege verursachen – und das im Sommer wie im Winter. Nur selten handelt es sich dabei um eine echte Grippe, die von Influenza-Viren verursacht wird. Obwohl auch diese Infektionserkrankung im Sommer auftreten kann, sind bei der sogenannten Sommergrippe meist Erreger aus der Gruppe der Enteroviren die Auslöser. Sie sind mit den Rhinoviren verwandt, die oft für unsere Erkältungen im Winter verantwortlich sind. Aber auch Coxsackie- und Echoviren können für die Beschwerden verantwortlich sein, die teils einer Grippe ähneln.

Man spricht deshalb auch oft von grippalen Infekten. Die Symptome sind nicht selten dieselben wie bei einer Erkältung im Winter: Schnupfen, Halsschmerzen und Husten, aber auch Kopf- und Gliederschmerzen sowie Fieber. Bei der Sommergrippe kommen teilweise auch Magen-Darm-Beschwerden wie Erbrechen oder Durchfall hinzu.

Wie steckt man sich an?

Die Ansteckung erfolgt hauptsächlich über Tröpfcheninfektion, etwa wenn man von Kranken angeniest oder angehustet wird. Wo sich viele Menschen aufhalten, ist die Wahrscheinlichkeit höher, sich anzustecken. Besonders groß ist diese bei nahem oder langem Kontakt. Seltener geschieht die Übertragung durch die Schmierinfektion. Zwar haften die Viren durchaus auch auf Oberflächen und können dort eine Weile überleben. Doch müssen sie für eine Infektion auf die Schleimhäute von Augen, Mund oder Nase gelangen. Das kann passieren, wenn wir uns mit den verunreinigten Fingern ins Gesicht fassen. Übrigens: Auch Fäkalien können mit den Viren belastet sein.

Wie kann ich vorbeugen?

Eine gute Vorbeugungsmaßnahme ist deshalb: Regelmäßig gründlich die Hände waschen. Besonders nach dem Gang zur Toilette und vor dem Essen oder der Zubereitung von Speisen.

Damit sich die Viren nicht so leicht einnisten können, vermeidet man am besten Zugluft und zu stark eingestellte Klimaanlagen. Denn das kann die Schleimhäute austrocken, was sie anfälliger für Krankheitserreger macht. Aber auch ausgiebiges Sonnen oder zu lange Bäder in kühlen Gewässern können Infekte begünstigen. Gleiches gilt für Alkohol, Tabak-Konsum und Stress. Um sich zu schützen, kann man darüber hinaus seinem Immunsystem etwas Gutes tun, indem man sich gesund ernährt und auf ausreichend Schlaf und Bewegung achtet.

Was kann ich machen, wenn ich krank bin?

Mit einem grippalen Infekt kommt unser Körper eigentlich fast immer selbst gut zurecht. Um die Eindringlinge schnell bekämpfen zu können, benötigt er vor allem Ruhe.

Das beste Heilmittel ist daher: sich schonen und anstrengende Aktivitäten auf jeden Fall meiden. Zuhause bleiben sollten Sie insbesondere, wenn Sie Fieber oder Durchfall haben oder sich erbrechen müssen. Achten Sie dann auch darauf, genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Generell hilft guter Schlaf. Mit Medikamenten lassen sich Erkältungsviren nicht bekämpfen. Antibiotika sind wirkungslos. Sie helfen nur bei einer Infektion mit Bakterien. Allerdings lassen sich einige Erkältungssymptome mit Medikamenten lindern. Gegen lästigen Schnupfen können Nasenspülungen oder abschwellende Sprays helfen. Solche Schnupfensprays dürfen aber höchstens sieben Tage verwendet werden. Benutzt man sie zu lange, können die Schleimhäute Schaden nehmen und ein Gewöhnungseffekt tritt ein.

Gegen Kopf- und Gliederschmerzen helfen Schmerzmittel mit Wirkstoffen wie Paracetamol, Ibuprofen oder Acetylsalicylsäure, kurz ASS. Diese können teils auch das Fieber etwas senken. Bei verschleimtem Husten kommen Medikamente mit Wirkstoffen wie etwa N-Acetylcystein oder Ambroxol in Frage. Auch pflanzliche Wirkstoffe wie Eukalyptus-, Thymian- oder Efeu-Extrakte können bei Husten hilfreich sein.

Wenn Sie auf Medikamente zurückgreifen, lassen Sie sich vorab in Ihrer Apotheke oder bei Ihrem Hausarzt oder der Hausärztin zu den passenden Präparaten, der Dosierung und möglichen Neben- und Wechselwirkungen beraten.

Wann muss ich zur Ärztin oder zum Arzt?

Lassen die Beschwerden innerhalb von drei Tagen nicht nach oder steigt das Fieber auf über 39 Grad, sollten Sie ärztlichen Rat suchen. Das gilt auch, wenn starke Hals- und Ohrenschmerzen oder Blut im Stuhl auftreten. Ebenso wenn durch Erbrechen und Durchfall eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr nicht mehr gewährleistet ist, oder Durchfall in Kombination mit Fieber auftritt.

Auch bei Atembeschwerden oder wenn Sie sich sehr abgeschlagen und erschöpft fühlen, sollten Sie eine Ärztin oder einen Arzt kontaktieren. Bei Schwangeren und Säuglingen sollte die Krankheit immer ärztlich abgeklärt werden. Auch Kinder sollten – inbesondere bei Fieber – lieber früher zum Kinderarzt oder der Kinderärztin.

Quelle: https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/infektionskrankheiten/erkaeltung/faq-sechs-wichtige-fragen-zur-sommergrippe-989011.html

Marbaise SPARPLAN

JETZT WIRD JEDE WOCHE ZUM HIGHLIGHT!

9 WOCHEN! 9 MAL WOW!

30.06. – 05.07.

5,00 € RABATT

Medipharma Cosmetics Sonnenschutz
Rabatt-Aktion

Sie erhalten beim Kauf von **Medipharma Cosmetics Sonnenschutzprodukten 5,00 € Rabatt** pro Packung!*

07.07. – 12.07.

25 % RABATT

+ GRATIS Orthomol Vital Trinkfläschchen (7 St.)

Orthomol Vital
Rabatt-Aktion

Sie erhalten beim Kauf einer Monatspackung **Orthomol Vital F oder M 25 % Rabatt** und dazu zusätzlich eine **Packung Orthomol Vital Trinkfläschchen 7 St. gratis!***, ****

14.07. – 19.07.

20 % RABATT

Bioderma
Rabatt-Aktion

Sie erhalten auf Ihren Einkauf von Produkten der Marke **Bioderma 20 % Rabatt!***

21.07. – 26.07.

20 % RABATT

Allgäuer Latschen Kiefer®
Rabatt-Aktion

Sie erhalten auf Ihren Einkauf von Produkten der Marke **Allgäuer Latschen Kiefer® 20 % Rabatt.***

28.07. – 02.08.

20 % RABATT + 25 % GRATIS

Biolectra® Ultra Direkt Granulat
Rabatt-Aktion

Beim Kauf von **Biolectra® Ultra Direkt Granulat** (40 St.) erhalten Sie **20 % Rabatt plus 25 % gratis.***, ****

04.08. – 09.08.

+ 10,00 € RABATT beim Kauf von 2 Gesichtspflege-produkten

20 % RABATT

VICHY LABORATOIRES – WEIL GESUNDHEIT AUCH HAUTSACHE IST.

Vichy
Rabatt-Aktion

Sie erhalten beim Kauf von Produkten der Marke **Vichy 20 % Rabatt** und **beim Kauf von 2 Gesichtspflegeprodukten zusätzlich 10,00 € Rabatt*** (ausgenommen Sondergrößen).

11.08. – 16.08.

GRATIS Vitamin D 4000 I.E. Packung mit 10 Kapseln

Eigenmarken
Gratis-Aktion

Beim Kauf einer Packung **Nahrungsergänzungsmittel unserer Eigenmarke** erhalten Sie eine **Packung Vitamin D 4000 I.E. mit 10 Kapseln** im Wert von 5,00 € **gratis dazu!***, ****

18.08. – 23.08.

+ GRATIS Babor DOC Lift Collagen-Peptide Booster Cream

20 % RABATT

BABOR EXPERT SKINCARE MADE IN GERMANY

Babor
Rabatt-Aktion

Sie erhalten auf Ihren Einkauf von Produkten der Marke **Babor 20 % Rabatt** und ab einem Einkauf **ab 50,00 € zusätzlich eine Babor DOC LIFT Collagen-Peptide Booster Cream 15 ml** im Wert von 39,90 € **gratis dazu.***, ****

25.08. – 30.08.

20 % RABATT

Eucerin®
Rabatt-Aktion

Sie erhalten auf Ihren Einkauf von Produkten der Marke **Eucerin® 20 % Rabatt!***

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

*Nicht kombinierbar mit anderen Angeboten und Aktionen.
**Nur solange der Vorrat reicht.

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

ÜBER 1.250 KOSTENLOSE PARKPLÄTZE · MONTAG BIS SAMSTAG, 8.00–19.00 UHR

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 Papierausdruck:

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.

Kurz nachgefragt ...

Warum ich in die Apotheke Marbaise vor Ort gehe?

SOFORT

Da bekomme ich fast alles gleich – und muss nicht bis mindestens zum nächsten Tag auf den Postboten warten. Die Apotheke Marbaise ist jede Woche **6 Tage für mich da, 66 Stunden geöffnet und mittags durchgehend.** Das ist einfach unschlagbar schnell – und deutlich schneller, als über das Internet zu bestellen!

KOSTENLOSER LIEFERSERVICE

Und haben sie mal meinen Wunschartikel nicht da, bekomme ich ihn auch **kostenfrei*** geliefert.

BERATUNG

Da werde ich **persönlich beraten** – und kann auch mal schnell etwas nachfragen, z. B. zur **Dosierung, Wechselwirkungen** oder zu **Empfehlungen.** Und wenn doch noch etwas zu klären ist, halten sie Rücksprache mit meiner Arztpraxis und machen einfach alles möglich. **Einfach, schnell, unkompliziert und gut** – das kann mir keine Telefonhotline bieten.

ONLINE IST COOL

Ich kann alles auch einfach, cool und lässig per App bestellen (**gesund.de, Ihre Apotheken, MeineApotheke**). Außerdem gibt es einen eigenen **WhatsApp-Newsletter,** bei dem ich immer über alle Angebote und Aktionen informiert bleibe.

SUPER PREISE

Meine Apotheke Marbaise bietet **alle zwei Monate im „Glanzlicht" unschlagbare Angebote,** dazu **einmalige Hammer-Aktionen jede Woche, wöchentlich einlösbare Rabattcoupons bis zu 15 %** – und vieles mehr. Und das Ganze **sofort vor Ort** – das kann keine Versandapotheke bieten.

BUY LOCAL

Mit meinem Einkauf unterstütze ich ein **deutsches Unternehmen** und sorge für **familienfreundliche Arbeitsplätze** vor Ort. Denn wussten Sie, dass z. B. die Shop Apotheke zu Redcare gehört und damit, wie die meisten Online-Apotheken, in Holland ansässig ist?

Rabatt-Coupons

JULI–AUGUST 2025 Gegen Vorlage dieser Coupons erhalten unsere Kunden **mit Kundenkarte:**

10 % 01.07.2025 bis 12.07.2025 **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 % 14.07.2025 bis 26.07.2025 **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 % 28.07.2025 bis 09.08.2025 **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 % 11.08.2025 bis 31.08.2025 **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 €.

© Konzeption und Gestaltung: Apotheke Marbaise Fulda; Fotos und Abbildungen: stock.adobe.com, Hersteller und Anbieter; Privat; Änderungen behalten wir uns vor. Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Nur solange der Vorrat reicht. Artikel können auch ähnlich den Abbildungen sein. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Aktionsangebote – keine Doppelrabattierung.