

Herbst 2017



MAGAZIN

Endlich
Herbst

TERMINE im Herbst 2017

- 04. Sept: Haaranalyse-Beratungstag am Standort Großhadern
- 19. Sept: Avène Hautberatung am Standort Südseite
- 21. Sept: Haaranalyse mit Bio-H-Tin am Standort Südseite
- 26. Sept: Haaranalyse-Beratungstag am Standort Obersendling
- 19. Okt: Avène-Beratungstag am Standort Obersendling
- 09. Nov: Vortrag 1. Hilfe am Kind am Standort Moosach
- 25. Nov: Orthomal Ausschank am Standort Obersendling



Echinacea wie die Natur uns hilft

Mit dem kommenden Herbst steigt auch wieder die Gefahr von Erkältungen. Der Körper stellt sich um und benötigt mehr Aufmerksamkeit.

Die Natur hat dafür gut vorgesorgt. Es gibt Pflanzen, die unsere Gesundheit optimal unterstützen und sanft gegen Erkältungskrankheiten wirken.

Fragen Sie nach unseren Echinacea-Produkten. Wir beraten Sie gerne.



Wenn der Darm rebelliert

Ungefähr jeder zehnte Mensch leidet darunter: wiederkehrende Bauchschmerzen, Stuhlnunregelmäßigkeiten, Blähungen und ein aufgequollener Bauch. Einige Menschen quälen diese Beschwerden bis zur Verzweiflung. Gespräche mit dem Hausarzt und Spezialisten folgen – aber meistens „kommt nichts dabei raus“. Was liegt aber vor?



Die meisten Betroffenen leiden wohl am „Reizdarmsyndrom“. Es gehört zu den funktionellen Störungen des Magen-Darm-Traktes, bei denen weder Blut- noch Stuhltests, Röntgen oder Spiegelungen einen Befund erkennen lassen.

Die Ursachen für das Reizdarmsyndrom sind nur teilweise geklärt. Bei einem Teil der Betroffenen beginnen die Beschwerden mit einer Infektion, bei anderen ist kein Zusammenhang zu erkennen. Psychische Belastungen führen per se nicht zum Reizdarmsyndrom, können aber die Beschwerden verstärken.

Leider gibt es bisher kein Medikament, was das Reizdarmsyndrom heilt. Jedoch können verschiedene Präparate die Symptome lindern und so Erleichterung verschaffen.

Kommen Sie vorbei: wir beraten Sie gerne zu pflanzlichen oder chemischen Beschwerdebefern und stehen Ihnen im Akutfall zur Seite.

HIER FINDEN SIE UNS

Mary`s Apotheke Grünwald | Tel.: 089 - 452 148 90 | Südliche Münchner Strasse 32 | 82031 Grünwald

Mary`s Apotheke Obersending | Tel.: 089 - 552 919 79 | Boschetsrieder Strasse 72 | 81379 München

Mary`s Apotheke Hackerbrücke | 089 - 890 575 60 | Hackerbrücke 4 | 80335 München

Mary`s Apotheke Bogenhausen | Tel.: 089 - 452 099 91 | Richard-Strauss-Strasse 82 | 81679 München

Mary`s Apotheke Großhadern | Tel.: 089 - 452 073 20 | Heiglhofstrasse 4a | 81377 München

Mary`s Apotheke Poing | Tel.: 08121 - 888 00 01 | Alte Gruber Strasse 1 | 85586 Poing

Mary`s Apotheke Moosach | Tel.: 089 - 219 091 323 | Bunzlauer Strasse 7 | 80992 München

Mary`s Apotheke Neuried | Tel.: 089 - 219 091 327 | Forstenrieder Strasse 14 | 82061 Neuried

Mary`s Apotheke Südseite | Tel.: 089 - 219 091 328 | Baierbrunner Str. 73 | 81379 München



Kennen Sie schon unsere Mary's Servicekarte?



WECHSELWIRKUNGEN

Ihre persönliche Kundenkarte ermöglicht es uns, Ihre Medikamente auf Wechselwirkungen zu überprüfen. Sollten wir dabei Probleme erkennen, kümmern wir uns umgehend darum.

ZUZÄHLUNGEN

Sind Sie von Zuzahlungen befreit, speichern wir Ihre Angaben auf der Mary's Servicekarte. Ihren Befreiungsausweis müssen Sie daher nur einmal vorlegen.

SAMMELQUITTUNGEN

Gerne stellen wir Ihnen jederzeit Sammelquittungen über die von Ihnen geleisteten Zuzahlungen und Einkäufe in Ihrer Mary's Apotheke aus.

EINKAUFSVORTEILE

Bei jedem Einkauf aus unserem freiverkäuflichen Sortiment erhalten Sie Ihren individuellen Mary-Rabatt.

Ihr Antrag für die Mary's Servicekarte:

Name:

Vorname:

Geburtsdatum:

Strasse:

Ort:

Postleitzahl:

Telefonnummer:

Email-Adresse:

Krankenkasse:

Befreit: ja nein bis:


Unterschrift:

Datenschutzhinweise:

Um Ihnen die Serviceleistungen der Mary's Servicekarte bieten zu können, benötigen wir Ihre allgemeinen persönlichen Angaben. Diese und Ihre Einkäufe werden in der EDV der Mary's Apotheken gespeichert. Wir versichern, dass diese Daten nur zum Zweck Ihrer Beratung und Betreuung verwendet werden. Sie können diese abgegebene Einwilligung jederzeit widerrufen. Ihre Daten werden dann aus unserer Kundendatei gelöscht.

Vielen Dank für Ihr Vertrauen!





Kürbis - Wirkung auf Blase und Prostata

Kürbiskerne, Prostata und Blasenschwäche – eine Kombination, die zusammengehört. Mit fortschreitendem Alter häufen sich diverse Beschwerden, die mit dem Harnsystem in Verbindung stehen. Betroffen sind sowohl männliche als auch weibliche Senioren. Während Frauen im fortgeschrittenen Alter häufig unter Blasenschwäche und Reizblase leiden, treten bei männlichen Patienten vorwiegend Prostataerkrankungen auf.

Kürbiskerne enthalten reichlich ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E, Selen und Magnesium. Besonders wichtig sind aber auch die enthaltenen Phytosterine, die bei Prostataerkrankungen Beschwerden wie häufiges Wasserlassen mit vermehrtem Nachtröpfeln effektiv lindern. Auch können diese Pflanzenstoffe die Spannung der Blasenmuskulatur erhöhen, so dass die Blase besser entleert werden kann.

Weibliche Senioren leiden oft unter Blasenschwäche. Besonders häufig macht sich die Symptomatik in Form der sogenannten „Drang- oder Belastungsinkontinenz“ bemerkbar; hierbei gehen beim Niesen, Husten oder Lachen kleine Mengen an Urin ab. Als Therapie eignen sich Kürbiskerne, die besonders in Verbindung mit Sojabohnenextrakt zu einer deutlichen Reduktion der Symptomatik führen.

In der Praxis werden Pulver und Extrakte eingesetzt – je nachdem, was dem Patienten mehr beliebt. Für eine therapeutisch nachweisbare Wirkung ist eine Einnahmemenge von 10g täglich erforderlich.



Mary's Oma rät:

Herbstgemüse: Kürbis

Vielseitig, lecker - und die Farbe erst: Kürbis ist ein gesundes Gemüse, dessen Kürbisfleisch zu den verschiedensten Gerichten zubereitet werden kann. Nicht nur als schmackhafte Suppe, sondern auch als vollwertiger Salat.

Zutaten

½	Knollensellerie	3 Tassen	Gemüsebrühe
1kg	Kürbisfleisch (am besten Hokkaido)	1 Bund	Petersilie
4	Karotten	1	Knoblauchzehe
1 Bund	Frühlingszwiebeln	6 EL	Olivenöl
3 Tassen	Bulgur	6 EL	Zitronensaft
			Kräutersalz
			Pfeffer, am besten grob gemahlen

Zubereitung

Sellerie, Kürbis und Karotten in kleine Würfel, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Die Gemüsebrühe aufkochen und den Bulgur zufügen. Beides für 5 Minuten köcheln lassen. Dann bei geschlossenem Deckel auf kleiner Flamme ca. 20 Min. quellen lassen. Inzwischen Karotten-, Sellerie- und Kürbiswürfel ca. 3-5 Min. in Salzwasser bissfest garen. Petersilie hacken und mit dem Zwiebelgrün in eine Salatschüssel geben. Knoblauchzehe dazu pressen. Mit dem Olivenöl und dem Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer gründlich zu einer Vinaigrette vermischen. Den ausgequollenen Bulgur und das gegarte Gemüse zu den anderen Zutaten in die Salatschüssel geben. Die Vinaigrette darüber gießen und untermischen.

Lauwarm serviert schmeckt der leckere Salat am besten :)

10% Gutschein

Gültig für einen Einkauf
in Ihrer Mary's Apotheke.
Bitte ausschneiden und einlösen,
gültig von 01.Sept.2017 - 30.Sept.2017



10% Gutschein

Gültig für einen Einkauf
in Ihrer Mary's Apotheke.
Bitte ausschneiden und einlösen,
gültig von 01.Nov.2017 - 30.Nov.2017



Das Beste zum Schluss - unsere Angebote für Sie:



-25%

ACC akut 600, 20 BTA*
statt 11,96 €
nur **8,95 €**



-20%

Calcium Sandoz D Osteo
KTA, 100 Stück*
statt 25,05 € nur **20,00 €**



-10%

Dobendan Diät Flurbiprofen Spray
15 ml*
statt 11,97 €
nur **10,75 €**



-20%

Dorithricin Halstablette Classic
20 Stück*
statt 8,39 €
nur **6,70 €**



-30%

Omeprazole Hexal, 20 mg, Kps 14 Stück*
statt 11,97 €
nur **8,35 €**



-15%

Femibion, Schwangerschaft 2
2x 96 Stück*
statt 79,99 €
nur **67,99 €**



-10%

Mucosolvan Saft 100ml
statt 8,48 €
nur **7,60 €**



10 €

Bioderma:
Doppelpack Mizelle 250+250 ml*
statt 27,80 €
nur **17,80 €**
(gilt alle 3 Sorten)



-10%

Rhus Tox D6 DHU
80 Stück*
statt 12,95 €
nur **11,65 €**



Basica Aktion:

Säureabbau mit Basica:
Energie pur!
15% Rabatt beim Kauf
von **Basica compact**,
120 Tabletten*



Orthomol - Herbst Aktion:

Beim Kauf von zwei Monatspackungen
orthomol immun erhalten Sie
eine Wochenpackung
gratis*



gratis