Mary's Apotheke

Herbst 2018

MAGAZIN

Fit durch den Herbst

TERMINE im Herbst 2018

10.-15.09.	Mary's-Tüten Aktion für Schulanfänger: Holt Euch Eure Mary's Tüte zum Schulanfang am Standort Moosach
01.10.	Avène-Beratungstag mit Hautanalyse & Pflegeberatung am Standort Hackerbrücke
11.10.	Avène-Beratungstag mit Hautanalyse & Pflegeberatung am Standort Obersendling
17.10.	Vortrag der Firma Symbiopharm zum Thema Darmsanierung & Probiotika am Standort Neuried (Beginn: 19:30Uhr)
06.11.	DHU-Vortrag am Standort Südseite
06.11.	Nagelberatungstag der Firma Dr. Pfleger am Standort Neuried

10-jähriges Jubiläum in der Mary's Apotheke Grünwald!

Feiern Sie mit: würfeln Sie zehn Tage lang Ihren persönlichen Rabatt*
Aktionszeitraum 08.09.-17.09.2018

*nicht kombinierbar mit anderen Angeboten, ausgenommen verschreibungspflichtige Artikel

Physalis

Mit der gesunden Superfrucht fit durch den Herbst.

Die beliebte Andenbeere sieht nicht nur schön aus, sondern ist auch sehr gesund und liefert reichlich Vitamin C, plus weitere Vitamine für ein gesundes Immunsystem im Herbst.
Zudem soll die Frucht auch bei Krankheiten wie Diabetes, Malaria, Hepatitis, Asthma und Rheuma eingesetzt werden können. Einige Forscher schreiben ihr sogar eine vorbeugende Wirkung gegen Krebs zu, was aber leider noch nicht medizinisch bestätigt wurde.

Impressum: Mary's Apotheke GbR Bunzlauer Str. 7 80992 München

Fit im Herbst

Herbst ist Erkältungs- und Grippezeit – die Nase fängt an zu laufen, der Kopf tut weh, und im Hals kratzt es. Lesen Sie hier, wie Sie vorbeugen können.

Die Bäume werden kahl, das Wetter wird kälter und der Himmel grauer: Alle Zeichen stehen auf Herbst! Auch auf den Körper wirkt sich die ungemütliche Jahreszeit aus, da das körpereigene Immunsystem unter den kalten Temperaturen leidet. Mit unseren Tipps können Sie dem Herbst allerdings ganz entspannt entgegen sehen und sich auf die schönen Aspekte freuen: bunte Blätter, heißer Tee und gemütliche Couchtage.

Grüner Tee: Das häufig als Wundermittel angepriesene Heißgetränk steckt voller guter Wirkstoffe, die nicht nur das Immunsystem stärken, sondern sogar vor Krebs schützen sollen. Gerbstoffe wirken beruhigend auf Magen und Darm, während Antioxidantien zum Zellschutz beitragen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken.

Rotes Gemüse und Obst: Der rote Pflanzenfarbstoff Lycopin – enthalten in Lebensmitteln wie Erdbeeren, Kirschen, roter Paprika und Rote Bete – zählt zu den Antioxidantien, die dabei helfen, zellschädigende Einflüsse im Körper zu beseitigen. Rotes Gemüse oder Obst enthält zudem hohe Mengen an Vitamin C, was unabdinglich für ein gesundes Immunsystem ist. Unser Tipp: Verzehren Sie Obst und Gemüse am besten roh. Das liefert die meisten Nährstoffe.

Falls Sie Alternativen zur gesunden Versorgung durch Nahrungsmittel suchen – kommen Sie zu uns. Wir beraten Sie gerne zu Nahrungsergänzungsmitteln!

HIER FINDEN SIE UNS

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

Mary's Apotheke

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.

ZUZAHLUNGEN

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.

O'zapft is: Kuriositäten zur Wiesn

Sie ist schön, sie macht Spaß, und für den Münchner ist sie eine der wichtigsten Zeiten des Jahres – wenn nicht sogar die wichtigste: die Wiesnzeit! Dutzende Daten existieren zum Fest, aber einige Kuriositäten sind vielleicht noch unbekannt?

Unglaublich aber wahr:
Zu Beginn gab es auf dem Oktoberfest überhaupt keinen Alkohol. Bier und andere hochprozentige Getränke konnten nur außerhalb des Festgeländes gekauft werden. Auf der Theresienwiese fand das Volksfest mit Pferderennen, Kletterbäumen und Kegelbahnen ganz ohne Bierzelte statt. Erst 1880 wurde der Bierverkauf erlaubt.

Die Wiesn hat ihr eigenes Postamt. Neben dem Haupteingang des Festgeländes errichtet die Deutsche Post jährlich eigens eine Poststelle. Jede Sendung wird mit einem Wiesn-Sonderstempel versehen!

"Ein Prosit der Gemütlichkeit" mit dem obligatorischen "Oans, zwoa - gsuffa!" stammt gar nicht aus der Feder eines Bayern, sondern ist vom Chemnitzer Musiker Bernhard Dittrich komponiert worden.

Avène Aktion:

Beim Kauf von Avène-Produkten im Wert von mind **35 Euro** erhalten Sie ein Thermalwasserspray 150ml **gratis**

Zeit für einen Pflegewechsel –
so lässt sich trockene Haut im Herbst vermeiden

Der Herbst stellt die Haut vor große Herausforderungen, denn durch die kalte Luft beginnen die Talgdrüsen weniger Fett zu produzieren, und durch die trockene Heizungsluft trocknet die Haut noch mehr aus.
Was für den ein oder anderen, der häufig mit glänzend-fettiger Haut zu kämpfen hat, ganz interessant klingen mag, ist aber nur vermeintlich gut, denn so ist die Haut in den herannahenden Wintermonaten immer weniger geschützt und stärker den Umwelteinflüssen ausgesetzt. Denn nicht nur die fehlende Talgschicht, auch die schlechtere Durchblutung der Haut durch die Kälte führt dazu, dass die Haut schlechter mit Nährstoffen versorgt wird.

Benutzt man die leichtere Creme vom Sommer in den Herbst hinein, rutscht die Haut sukkzessive in ein Pflegeminus. Die Hautpflege sollte daher nicht erst im Winter, sondern schon im Herbst angepasst werden.

Sinnvoll ist es, anstelle von Körperlotionen die reichhaltigeren Körpercremes zu verwenden, denn nur mit genügend Fett kann die Haut die aufgetragene Feuchtigkeit auch festhalten. Möchte man harnstoffhaltige Cremes für eine bessere Hydratation der Haut verwenden, kann man ruhig zu den 10%igen Cremes für sehr trockene Haut greifen. Für das Gesicht empfiehlt es sich, zusätzlich zur gewohnten Tages- und Nachtcreme ein Feuchtigkeitsserum zu verwenden. Dies wird am besten direkt nach der Reinigung aufgetragen. Sollte die Haut das Serum regelrecht „aufsaugen“, ist es sinnvoll, zusätzlich zweimal pro Woche eine Feuchtigkeitsmaske aufzulegen. Diese spendet der Haut einen zusätzlichen Boost an Frische und Feuchtigkeit. Die Haut wird es Ihnen danken!

Sollten Sie weitere Fragen zum Thema haben,
beraten wir Sie gerne individuell in Ihrer Mary's Apotheke!

Mary's Oma rät:

Vitaminbombe Rote Bete

Knallrot, gesund und lecker - Rote Bete überzeugt durch Einfachheit und Vielseitigkeit. Die rote Knolle liefert dabei in der Küche nicht nur eine Unmenge an Vitamin A, C und B, sondern auch Folsäure. Ebenfalls gut ausgestattet ist sie mit Jod, Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium, Phosphor und großen Mengen an Eisen.

Doch das ist nicht alles: rote Bete enthält Betain, das den Risikofaktor Homocystein für Herzkrankheiten senkt; ausserdem Anthocyane, die krebsschützend wirken und Nitrat, das u.a. den Blutdruck senkt. All diese Stoffe machen die rote Bete so zur wahren Wunderknolle im Herbst.

Cremige Rote Bete-Möhren Suppe

Zutaten

600g	Rote Bete, geschält 400g
300g	Möhren
1	Zwiebel
2 EL	Öl
1 Liter	Gemüsebrühe
5	Kartoffeln
1	Sellerie
etwas	Meerrettich
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Rote Bete und die Möhren putzen und in kleine Stücke schneiden, die Kartoffeln schälen und würfeln, die Zwiebel schälen und klein schneiden. In Öl Zwiebel anbraten, etwas Sellerie dazu geben. Das klein geschnittene Gemüse zufügen und etwas anschwitzen. Das Ganze mit Gemüsebrühe aufgießen und garen. Wer möchte, kann die Suppe pürieren. Mit den Gewürzen abschmecken. Mit frischem Meerrettich vorsichtig sein. Sahne-Meerrettich aus dem Glas ist weniger intensiv.

Guten Appetit!

10% Gutschein*

Gültig für einen Einkauf
in Ihrer Mary's Apotheke.
Bitte ausschneiden und einlösen,
gültig von 01.09.2018 - 30.09.2018

10% Gutschein*

Gültig für einen Einkauf
in Ihrer Mary's Apotheke.
Bitte ausschneiden und einlösen,
gültig von 01.11.2018 - 30.11.2018

* nicht kombinierbar mit anderen Angeboten, ausgenommen verschreibungspflichtige Artikel.

Das Beste zum Schluss - unsere Angebote für Sie:

BASICA direkt
basische Mikroperlen, 30x2,8g,
statt 15,20 Euro
nur 13,70 Euro

CALCIUM SANDOZ D Osteo
500 mg/400 I.E. Kautabl. 100 St.
statt 25,78 Euro
nur 18,00 Euro

OMEP HEXAL 20 mg
magensaftresistente Hartkapseln 14 St.
statt 11,97 Euro
nur 9,55 Euro

RHUS TOXICODENDRON D 6 Tabl.
bei rheumatischen Schmerzen
80 St.
statt 12,95 Euro
nur 11,00 Euro

ACC Direkt 600 Pulver 10 St.
statt 8,97 Euro
nur 6,70 Euro

DOBENDAN Direkt Flurbiprofen
8,75 mg Lutschtabl., 24 St.
statt 10,48 Euro
nur 8,90 Euro

SALVIATHYMOL N Madaus
Tropfen, 50 ml
statt 11,70 Euro
nur 10,50 Euro

VICHY LIFTACTIV
Collagen Specialist Creme, 50 ml,
statt 34,90 Euro
nur 29,50 Euro

VIGANTOL
1.000 I.E. Vitamin D3 Tabletten, 100 St,
statt 7,87 Euro
nur 6,69 Euro

Mary's Apotheke

Orthomol Immun:

Beim Kauf von zwei Monatspackungen **Orthomol Immun** gibt es eine Wochenpackung im Wert von ca. **20 Euro geschenkt!**

Bioderma Mizelle

Doppelpack
Mizellenwasser
nur **19,90 Euro**

* Angebot gilt solange der Vorrat reicht und bis 30.11.2018 - zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker - für Druckfehler keine Haftung - Änderungen vorbehalten - nicht kombinierbar mit anderen Angeboten