



Frühling 2019

MAGAZIN

Endlich
Frühling

TERMINE im Frühjahr 2019

03. 03. Welttag des Hörens – wir beraten Sie gerne zu Tinnitus!
13. 03. Vitamin-D-Spiegel Messung am Standort Neuried
08. 04 Magnesium-Diasporal Ausschank der Firma Protina am Standort Moosach
27. 04 Deutscher Venentag – wir laden Sie ein, sich umfassend zum Thema Venengesundheit zu informieren!
- 07.05 19:30Uhr: Avène „Ladies-Night“ am Standort Südseite
- 31.05. Weltnichtrauchertag – Wollten Sie auch schon länger „aufhören“? Dann kommen Sie zu uns. Wir beraten Sie zu unterschiedlichen unterstützenden Möglichkeiten!



Baldrian Beruhigendes von Mutter Natur

Baldrian heisst in der Botanik „Valeriana officinalis“, was vom lateinischen Wort für „gesund sein“ (valere) abgeleitet wurde. Er ist ein populäres Nervenmittel und ist Bestandteil in vielen Arzneien gegen nervöse Angstzustände und Einschlafstörungen.

Die zarten Baldrianblätter können vor der Blüte als Gewürz in Salatsaucen oder auch in Gemüsegerichten verwendet werden.

Aus den fein aromatischen Blüten können Kräuterlimonaden hergestellt werden, oder sie werden zur Dekoration über Salate und Süßspeisen gestreut.



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

Volkskrankheit „Trockenes Auge“

Trockene Augen, auch als „Sicca-Syndrom“ bezeichnet, gehen mit Rötung, Brennen und Fremdkörpergefühl des Auges einher. Es tritt auf, wenn zu wenig Tränenflüssigkeit vorhanden ist oder diese eine veränderte Zusammensetzung aufweist. In beiden Fällen kommt es zum Aufreißen des Tränenfilms, der die Augenoberfläche schützend umgibt. Dies bewirkt eine Überempfindlichkeit der Augen gegenüber ihrer Umwelt. Es können vermehrt Erreger eindringen und es kommt schneller zu einer Infektion. Darüber hinaus kann das Aufreißen des Tränenfilms zu Symptomen wie Vernarbung und Eintrübung der Hornhaut führen, was die Sehleistung nachhaltig beeinträchtigen kann.

Sehr oft verursacht häufige Bildschirmarbeit eine Austrocknung der Augen. Während der Arbeit am Computer oder der Beschäftigung mit dem Smartphone wird wesentlich seltener geblinzelt als bei anderen Tätigkeiten, was zu einer verminderten Verteilung des Tränenfilms auf der Augenoberfläche führt. Neben Menschen, die am Bildschirm arbeiten, sind auch Kontaktlinsenträger häufig von den

Beschwerden, die ein trockenes Auge verursacht, betroffen, denn die Kontaktlinsen hindern den Fluss und die Verteilung der Tränenflüssigkeit auf der Augenoberfläche. Auch trockene Raumluft durch Heizungen und Klimaanlage, Abgase, Ozon oder Rauch können den Tränenfilm schädigen. Und nicht zuletzt haben verschiedene Medikamente wie etwa Betablocker vereinzelt ebenfalls Einfluss auf die Menge und die Qualität des Tränenfilms. Aber nicht nur ein schlecht verteilter Tränenfilm, sondern auch dessen fehlerhafte Zusammensetzung kann die Ursache für trockene Augen sein: Bei rund 80 Prozent der Patienten ist die Lipidschicht nicht fettig genug, wodurch der Tränenfilm zu schnell auf dem Auge verdunstet. Ob dies bei Ihnen der Fall ist, kann der Augenarzt leicht abklären.

Bei den meisten Patienten mit leichten oder mittelschweren Symptomen von Benetzungstörungen genügt es, mehrmals täglich die Augen mit geeigneten Tropfen, sogenannten künstlichen Tränen, zu befeuchten. Für stärkere und chronische Beschwerden gibt es speziell entwickelte Geltropfen, die eine höhere Viskosität aufweisen und dadurch länger an der Augenoberfläche haften bleiben. Für die Nacht kann die zusätzliche Behandlung mit einer Salbe sinnvoll sein.

Leiden Sie unter trockenen Augen? Dann kommen Sie gerne für eine umfassende Beratung bei uns vorbei – wir helfen Ihnen gerne weiter!



Alle Mann in Deckung ...Haaatschi!

Heuschnupfen ist eine allergische Reaktion des Körpers gegen Blütenpollen von Bäumen, Gräsern oder anderen Pflanzen. Das körpereigene Immunsystem stuft dabei harmlose Pollen als gefährlich ein und bildet Abwehrstoffe gegen sie. Sogenannte Histamine werden freigesetzt, die dann die typischen allergischen Beschwerden verursachen: Fließschnupfen, Niesattacken und gerötete Augen.

Zur Therapie stehen verschiedene Medikamente zur Verfügung, die meist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich sind: sehr wirksam sind Antihistaminika, die die allergische Reaktion unterdrücken. Wirkstoffe wie Loratadin, Cetirizin, Azelastin und Levocabastin wirken rasch und zuverlässig. Die beiden letztgenannten gibt es als Augentropfen und Nasenspray, Loratadin und Cetirizin als Tabletten. Auch leichte cortisonhaltige Nasensprays sind rezeptfrei erhältlich. Sie reduzieren die Entzündung der Nasenschleimhaut und erleichtern so das Durchatmen. Sie können tatsächlich auch bedenkenlos über einen längeren Zeitraum angewendet werden, denn der enthaltene Wirkstoff geht nicht in Blutbahn über.

Vorbeugend eignen sich Augentropfen und Nasensprays mit dem Wirkstoff Cromoglicinsäure. Sie wirken lokal und belasten den Körper so gut wie gar nicht. Auch Calcium kann präventiv bei Heuschnupfen eingenommen werden, so dass die allergische Reaktion schwächer ausfällt. Nasenduschen können helfen, die Nasenschleimhaut von lästigen Pollen schnell und effizient zu befreien.

Um Heuschnupfen von Grund auf zu bekämpfen, kann man mit dem Arzt über eine sogenannte Hyposensibilisierung sprechen. Das ist eine spezifische Immuntherapie, bei der der Körper schrittweise an die allergieauslösenden Faktoren gewöhnt wird, bis er nicht mehr auf diese reagiert.



Wichtig ist:

Heuschnupfen sollte nicht dauerhaft ignoriert werden! Unbeachtet kann sich ein allergisches Asthma entwickeln, was zu gravierenden Einschränkungen im täglichen Leben führen kann.

Wenn Sie oder einer Ihrer Familienmitglieder oder Freunde an Heuschnupfen leiden – kommen Sie zu uns – wir beraten Sie gerne und stehen mit hilfreichen Tipps an Ihrer Seite!

Tipps für Heuschnupfen-Geplagte

- Vermeiden Sie anstrengende Betätigungen draußen.
- Lüften Sie Ihre Wohnung in der Stadt morgens, in ländlichen Gebieten abends.
- Waschen Sie sich die Haare, bevor Sie zu Bett gehen.
- Legen Sie Ihre Straßenkleidung vor dem Schlafzimmer ab.
- Tragen Sie im Freien eine Brille oder Sonnenbrille.
- Überlegen Sie sich, einen Pollenfilter ins Auto einbauen zu lassen.
- Informieren Sie sich täglich über die aktuelle Pollenflug-Situation - zum Überblick halten wir für Sie Ihren Pollenflug-Kalender in Ihrer Mary's Apotheke bereit!

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 | Heiglhoofstrasse 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.



Ginkgo: ein Fossil mit Heilkraft

Der Ginkgo-Baum entstammt der Urzeit und hat sich bis heute in seiner ursprünglichen Form erhalten. Er ist also eine Art lebendes Fossil.

Ursprünglich kommt der Ginkgo-Baum aus China, aber inzwischen findet man ihn fast weltweit, da gezeigt werden konnte, dass er einen wertvollen Beitrag gegen die Luftverschmutzung leistet.

Wie kein anderer helfen seine ledrigen Blätter, unser Gefäßsystem besser zu durchbluten und wirken dadurch gegen vielerlei Zivilisationskrankheiten. Eingesetzt bei Tinnitus und Schwindel erhöht der Ginkgo-Extrakt den Sauerstoffgehalt im Blut und unterstützt den Regenerationsprozess des Innenohrs. Bei Vergesslichkeit und Konzentrationsschwäche führt die bessere Durchblutung zu einer Stärkung der Nervenzellen und so zu einer verbesserten Gedächtnis sowie besserer Konzentration.

Ginkgo kann man wahlweise als Tee oder in Form von Tropfen einnehmen. Die häufigste Art Ginkgo anzuwenden, ist heutzutage jedoch zweifellos die Tablette. Nicht zuletzt, weil hierdurch eine hohe Konzentration des pflanzlichen Wirkstoffgemisches pro Einnahme erreicht werden kann, sondern auch weil durch die verschiedenen Dosierungen individuelle Bedürfnisse bei der Einnahme optimal berücksichtigt werden können.

Lassen Sie sich gerne in Ihrer Mary's Apotheke beraten, welches Präparat für Sie persönlich am geeignetsten ist. Wir helfen Ihnen gerne weiter!

Wichtig zum Schluss: man sollte Ginkgo-Präparate nicht gleichzeitig mit gerinnungshemmenden Medikamenten einnehmen. Ginkgo kann die Wirkung des Gerinnungshemmers verstärken, wodurch es leichter zu Blutungen kommen kann. Auch kurz vor einer Operation (circa 2 Tage) sollte man mit der Ginkgo-Einnahme pausieren, damit es nicht zu unerwünschten Blutungen kommt.

Das Beste zum Schluss - unsere Angebote für Sie:



TRANSPULMIN
Erkältungsbalsam 40 g
statt 7,50 €
nur 6,75 €



CB12 Mund Spüllösung, 250 ml
statt 12,95 €
nur 11 €



CLEARBLUE Schwangerschaftstest
m.Wochenbestimmung, 1 Stück
statt 13,95 €
nur 11,15 €



MOMETHEXAL Heuschnupfenspray
50µg/Spr. 140 Spr.St
statt 18,85 €
nur 15 €



DHU Silicea Pentarkan
für das Bindegewebe Tabl.
80 Stück
statt 13,85 €
nur 11,85 €



CETIRIZIN HEXAL
Filmtabletten bei Allergien, 100 Stück
statt 32,97 €
nur 21,45 €



NASIC Nasenspray 10 ml
statt 7,15 €
nur 6 €



BIOSAN AAD PLUS
Granulat, 14 Stück
statt 21,19 €
nur 15,89 €



CETAPHIL Sun Daylong SPF 50+
liposomale Lotion, 100 ml
statt 21,95 €
nur 18,65 €



Orthomol Aktion:

beim Kauf einer
Monatspackung gibt es
eine 3er Packung
im Wert von
ca 7 Euro geschenkt.



Vichy Aktion:

Vichy Mineral 89
50ml -
Ihr täglicher
Hyaluron-Boost
10% günstiger.

