



Frühling 2020

MAGAZIN

Bunter Frühling

TERMINE im Frühjahr 2020

12. März: Magnesium Diasporal Ausschank
am Standort Moosach
04. April: Avène – Beratungstag am Standort Obersendling
29. April: Vortrag „1. Hilfe am Kind“ am Standort Moosach
19. Mai: Derasence Hautanalyse Tag
am Standort Moosach
(Anmeldung in der Apotheke erforderlich)



Mit Payback punkten!



Ab sofort können Sie an den Standorten in **Großhadern, Grünwald, Moosach und Obersendling** mit PAYBACK punkten! Zeigen Sie uns bei jedem Einkauf Ihre Payback-Karte und erhalten Sie wertvolle Punkte für alles, was nicht verschreibungspflichtig ist!

Und als extra Tipp: Mit der **kostenlosen „deine Apotheke“-App** können Sie einfach Medikamente oder Gesundheitsprodukte bei allen teilnehmenden Mary's Apotheken vorbestellen und sich per Chat beraten lassen. Außerdem haben Sie die Möglichkeit, mit der Nutzung der Vorbestellfunktion der App einmal am Tag **50 PAYBACK Punkte** zu sammeln.

Sichern Sie sich Ihre PAYBACK Punkte sowohl in der „deine Apotheke“-App sowie in Ihrer Mary's Apotheke vor Ort!

Enzyme für die schnellere Heilung

Eine Enzymtherapie kann die Abheilung von Entzündungen und damit auch die Reduzierung von Schmerzen effektiv lindern, wodurch die Selbstheilung für ein beschwerdefreies Leben ermöglicht wird – trotz bestehender Verschleißerscheinungen. Wie geht das?

Enzyme sind mitverantwortlich für eine intakte Abwehr, die uns ausreichend vor feindlichen Viren, Bakterien, Pilzen und Allergenen schützt. Sie sorgen zudem dafür, dass Entzündungen in unseren Organen schneller überwunden werden oder gar nicht erst entstehen. Schon im Alten Testament wird beschrieben, dass eine Wunde durch das Auflegen eines Feigenpflasters geheilt wird. Was damals bereits aus jahrhundertelanger Erfahrung gut war, kann heute auch wissenschaftlich erklärt werden: Vermutlich steckt das in Feigen reichlich vorhandene Enzym Ficin hinter dem Behandlungserfolg.

In der Schmerztherapie verwendet man vor allem das Enzym Papain aus der Papaya, sowie das Enzym Bromelain aus der Ananas, die die Balance zwischen Botenstoffen, die eine Entzündung vorantreiben und solchen, die sie hemmen, wieder herstellen. Daneben wirken sie abschwellend und vermindern so Schmerzen. Die natürliche Heilung kann dadurch deutlich beschleunigt werden!

Aber nicht alleine in der Schmerztherapie können Enzyme hilfreich sein. Auch zur Stärkung des Immunsystems bei häufigen Erkältungskrankheiten, zur Unterstützung während einer Chemo- oder Strahlentherapie, aber auch bei Zahnbehandlungen (Linderung von Schwellungen nach Zahn-OPs) können diese „kleinen Helferchen“ eine schnellere Heilung unterstützen.

Lassen Sie sich gerne von uns zu den unterschiedlichen Möglichkeiten beraten!



Die 8 B-Vitamine – ein tolles Team!

Die acht B-Vitamine sind im Körper für zahlreiche Stoffwechselfunktionen zuständig. Sie unterstützen unter anderem die Konzentration und sorgen für Energie. Da die B-Vitamine häufig eng zusammen wirken, ist es wichtig, mit allen acht gleichermaßen ausreichend versorgt zu sein.

Der Vitamin B-Komplex umfasst die folgenden Vitamine:

Thiamin (B1)
Riboflavin (B2)
Niacin (B3)
Pantothensäure (B5)
Pyridoxin (B6)
Biotin (B7)
Folsäure (B9)
Cobalamin (B12)



Am besten täglich!

Die wasserlöslichen B-Vitamine werden vom Körper üblicherweise kaum gespeichert. Daher ist eine regelmäßige, ja sogar tägliche Aufnahme der B-Vitamine wichtig. Vor allem tierische Produkte wie Fleisch, Fisch, Eier und Milch sind gute Lieferanten. Aber auch Vollkornprodukte, Cerealien und Hülsenfrüchte enthalten diese im hohen Maß. Das Vitamin B12 kommt ausschließlich in tierischen Produkten vor. Daher sollten Personen, die wenig bzw. kein Fleisch oder Fisch essen, unbedingt ihre Ernährung mit Vitamin B12 ergänzen.

Wer braucht besonders viele B-Vitamine?

Schwangere und Stillende haben einen erhöhten Bedarf an B-Vitaminen. Vor allem Folsäure ist wichtig für die gesunde Entwicklung des Kindes. Aber auch die anderen B-Vitamine spielen während der Schwangerschaft eine wichtige Rolle. Auch anstrengende Sportarten, die das Muskelwachstum fördern, können einen Mehrbedarf an B-Vitaminen zur Folge haben.

In manchen Lebenssituationen kann es auch sein, dass der Körper nicht ausreichend Vitamine aufnehmen kann. Wenn zum Beispiel weniger gegessen wird, dann verringert sich auch die Zufuhr an Vitaminen. Vor allem ältere Menschen, die weniger Appetit haben oder Personen, die aufgrund einer Diät weniger essen, sollten darauf achten. Auch kann die Einnahme von Medikamenten (z.B. Metformin oder die „Pille“) zu einer Verringerung der B-Vitamin-Spiegel führen.

Für diese Fälle kann man mit Hilfe von Nahrungsergänzungsmitteln seinen Vitalstoffhaushalt in Balance halten – wir beraten Sie gerne, wie Sie dies am besten erreichen können.



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



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.

Nachhaltigkeit und Umweltschutz

**Nachhaltigkeit und Umweltschutz
sind für uns kein Trend, wir leben es!**

Das beginnt mit der Nutzung von **Ökostrom** in unseren Apotheken, geht über vornehmlich **papierloses Arbeiten** und hört mit der **Fahrtkostenbeteiligung für den ÖPNV** unserer Mitarbeiter noch längst nicht auf.



Unser Beitrag für die Umwelt: das „Mary-Tütle“

Nach gründlicher Überlegung und Recherche haben wir uns entschieden, Plastiktüten nicht mehr kostenlos abzugeben.

Vielmehr haben wir uns für das umweltfreundliche „Mary-Tütle“ entschieden, das Sie bei uns für einen kleinen Obulus erwerben können. Das „Mary-Tütle“ wird in Deutschland komplett CO₂-neutral hergestellt, besteht aus 100% recyceltem, ungebleichtem, regenfesten Papier und ist kompostierbar.

Wir gehen aber noch einen Schritt weiter: um die Nachhaltigkeit in den Vordergrund zu stellen, können Sie bei uns wiederverwendbare „Mary-Baumwolltäschchen“ oder faltbare „Mary-Einkaufstaschen“ erhalten.



Das Beste zum Schluss - unsere Angebote für Sie:



-10%

Allergodil akut DUO
PZN: 694793
statt 17,29 €
nur 15,55 €



-15%

Priorin Kapseln 120 Stück
PZN: 4002065
statt 48,85 €
nur 41,50 €



-25%

Biosan Immun 28 Granulat
PZN: 14042930
statt 37,89 €
nur 28,40 €



-20%

Mometahexal
Heuschnupfenspray 18g
PZN: 11697286
statt 19,66 €
nur 15,75 €



-10%

Femannose N Granulat 14 St.
PZN: 12828537
statt 21,90 €
nur 19,70 €



-20%

Cetirizin Hexal 100 Tbl.
PZN: 1830229
statt 34,45 €
nur 27,50 €



-15%

Voltaren Schmerzgel forte Gel 150g
PZN: 8628270
statt 25,99 €
nur 22,00 €



-15%

Lasea Kps, 28 St
PZN: 5489626
statt 22,38 €
nur 19,00 €



-15%

CB12 classic 250ml
PZN: 9515378
statt 9,95 €
nur 8,45 €



Nurofen Aktion:

-20%

Nurofen
Schmerzpfaster,
4 Stück
statt 17,93 €
nur 14,40 €



Orthomol Beauty Aktion:

Orthomol Beauty
Monatspackung
95,00 €



-10%

Beim Kauf einer Monatspackung
erhalten Sie 3 Gratisproben extra!