



Sommer 2020

# MAGAZIN



# Sommer

dahoam

# TERMINE im Sommer 2020

Bis auf Weiteres entfallen aufgrund der aktuellen Lage während der Corona-Pandemie alle geplanten Termine in den Mary's Apotheken.

Wir bitten um Ihr Verständnis und freuen uns auf tolle Aktionen in der Zukunft!

Wir bleiben dennoch für Sie da!  
Ihre Mary's Apotheken



## Mit Payback punkten!



Ab sofort können Sie an den Standorten in **Großhadern, 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!

# „Ja“ oder „Nein“ zur Organspende? Die Entscheidung zählt!

**Die Frage, ob man nach dem eigenen Tod seine Organe spenden möchte, ist sehr persönlich. Es gibt Argumente dafür und dagegen.**

Es bedeutet aber zu allererst, sich mit dem Tod auseinanderzusetzen, weswegen das Thema gerne verdrängt wird. Trotzdem ist es von Bedeutung, sich zu entscheiden, denn damit nimmt man unter Umständen seinen Angehörigen eine sehr schwere Entscheidung und Belastung ab. Wichtig: Es gibt kein richtig oder falsch! Die Entscheidung zählt, dafür oder dagegen. Dies bleibt jedem selbst überlassen, und diese Entscheidung sollten Sie in einem Organspendeausweis dokumentieren und Ihre Angehörigen darüber informieren.

Was bedeutet eigentlich Organspende? Eine Organspende ist oft die letzte Möglichkeit, todkranken Patienten zu helfen. Dabei wird das Organ, z.B. Herz, Leber oder Lunge eines verstorbenen Menschen in den Körper eines Schwerkranken übertragen. Für Herz-, Leber- und Lungenwartepatienten bedeutet die Transplantation eine gute Chance auf längerfristiges Überleben, für Nierendialysepatienten ein Ende der sehr belastenden Zeit mit der Dialyse. Weniger häufig werden Lunge und Bauchspeicheldrüse, sehr selten Dünndarm explantiert. Auch Gewebe können gespendet werden: z.B. Haut, Hornhaut, Teile der Blutgefäße, des Knochens, der Sehnen und Herzklappen. Sie können dabei auf Ihrem Ausweis genau festlegen, welche Organe Sie spenden und welche Sie ausschließen möchten.

**Organspende schenkt Leben.  
Vielleicht einmal Ihr Eigenes.**



**06.06. ist Tag der Organspende**

# Calcium: Der Baustein des Körpers

Jedes Kind bekommt von klein auf eingeprägt, wie wichtig Calcium für starke Knochen und gesunde Zähne ist. Doch warum brauchen wir Calcium und welchen Einfluss hat es auf unseren Körper?

## Das Wichtigste in Kürze

Calcium ist der Mineralstoff, der im menschlichen Körper am häufigsten vorkommt (99% in Knochen und Zähnen). Nachteil ist, dass es kein körpereigenes Calcium gibt. Es muss also von außen zugeführt werden.

Die vier häufigsten Calciumkomponenten sind Calciumcarbonat, Calciumcitrat, Calciumlactat und Calciumgluconat.

Sehr viel Calcium wird bereits durch die Nahrung aufgenommen. Dennoch können unterschiedliche Gegebenheiten (Schwangerschaft, Stillzeit, Pubertät, Medikamente) zu einem Calciummangel führen.

Sinkt der Calciumspiegel im Blut, greift der Körper auf den größten Calciumspeicher im Körper zu – die Knochen. Längerfristig führt dies zu Knochenschwund, auch bekannt als Osteoporose. Die Zähne werden ebenfalls anfälliger für Krankheiten wie Karies oder Parodontose. Fingernägel können brüchig werden, Haut und Haar spröde und matt.

**10% Gutschein\***

Gültig für einen Einkauf  
in Ihrer Mary's Apotheke.  
Bitte ausschneiden und einlösen,  
gültig von 01. Juni 2020 - 30. Juni 2020



**10% Gutschein\***

Gültig für einen Einkauf  
in Ihrer Mary's Apotheke.  
Bitte ausschneiden und einlösen,  
gültig von 01. Aug. 2020 - 31. Aug. 2020



\* nicht kombinierbar mit anderen Angeboten, ausgenommen verschreibungspflichtige Artikel.

## Wer sollte Calcium supplementieren?

Frauen in den Wechseljahren und ältere Menschen profitieren von zusätzlicher Calciumaufnahme zur Vorbeugung von Osteoporose. Ebenfalls können Frauen in der Stillzeit einen erhöhten Calciumbedarf aufweisen. Personen, die kein Calcium aus natürlichen Quellen aufnehmen können, wie z.B. Menschen mit Laktoseintoleranz oder Veganer, befinden sich in einer ähnlichen Situation des erhöhten Grundbedarfs. Dasselbe gilt für Menschen mit Verdauungsstörungen, bei denen die Aufnahme von Calcium be- oder verhindert ist. Eine längerfristige Behandlung mit Corticosteroiden kann auch zum Abbau der Knochensubstanz führen, wodurch auch hier eine zusätzliche Calciumgabe von Vorteil sein kann.

## Was sollte man bei der Einnahme von Calcium beachten?

Calcium erfordert eine zwei- bis dreistündige Wartezeit, bevor andere Medikamente wieder aufgenommen werden können. Dazu zählen zum Beispiel Medikamente gegen Bluthochdruck oder Schilddrüsenunterfunktion. Auch einige Antibiotika werden durch Calcium in ihrer Wirksamkeit gemindert und sollten nicht gleichzeitig eingenommen werden.

**Gerne beraten wir Sie hierzu und stehen für alle Fragen zur Verfügung – wir freuen uns auf Sie!**



## 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.

# Magnesium - das Powermineral für jeden Sportler

Der Sommer steht vor der Tür und man sieht sie wieder überall - auf Straßen, in Parks, auf Waldwegen: Walker, Jogger und Radfahrer, die etwas für ihre Kondition und Gesundheit tun möchten. Allen gemeinsam ist das Schweißtreibende ihrer Sportart. Die körperliche Anstrengung sorgt dafür, dass der Körper Flüssigkeit und Mineralien verliert. Deshalb ist es besonders wichtig, nach dem Sport die Mineralstoff-Speicher wieder aufzufüllen, um die Leistungsfähigkeit zu erhalten.



## Sportliche Belastung kann einen Magnesiumverlust begünstigen

Magnesium ist nicht nur für die Muskelfunktion und das Elektrolytgleichgewicht wichtig, sondern auch für den Energiestoffwechsel. Durch körperliche Anstrengung und Schwitzen verliert der Körper vermehrt den lebenswichtigen Vitalstoff Magnesium.

Aber auch der beim Sport beschleunigte Stoffwechsel, die gesteigerte Magnesiumausscheidung über die Nieren sowie die erhöhte Muskelaktivität tragen zu Magnesiumverlusten bei. Die Folge: eine beim Sport eingeschränkte Muskelfunktion. Für Sportler ist es daher besonders wichtig, die entstandenen Magnesiumverluste auszugleichen, um für den Erhalt der gesamten Muskelfunktion zu sorgen.

Decken Sie mit dem praktischen Magnesium-Diasporal® 400 EXTRA direkt (Apotheke), die von der Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlene tägliche Magnesium-Zufuhr für einen Erwachsenen von 300 bis 400 Milligramm Magnesium pro Tag. Das Direktgranulat kann schnell und ohne Flüssigkeit eingenommen werden und löst sich direkt im Mund.

Weitere Infos unter: [www.diasporal.de](http://www.diasporal.de)



# Das Beste zum Schluss - unsere Angebote für Sie:



**-10%**

ELEVIT 2 Schwangerschaft  
Weichkapseln 30 Stk.  
statt 31,50 €  
**nur 28,35 €**



**-10%**

KADEFUNGIN 3  
Kombip. 20 g Creme+3 Vaginaltabl.  
statt 11,97 €  
**nur 10,75€**



**-20%**

GINGIUM  
120 mg Filmtabletten  
statt 94,97 €  
**nur 75,97 €**



**-15%**

LOPEDIUM akut  
bei akutem Durchfall  
Hartkapseln  
statt 4,64 €  
**nur 3,95 €**



**-20%**

LORANO  
akut Tabletten  
statt 19,46 €  
**nur 15,55 €**



**-15%**

REPARIL-Gel N Madaus  
100 g  
statt 14,80 €  
**nur 12,58 €**



**-10%**

ENDWARTS Classic  
Lösung, 3 ml  
statt 16,95 €  
**nur 15,25 €**



**-10%**

NUROFEN  
200 mg Schmelztabletten Lemon  
24 St, statt 14,28 €  
**nur 12,85 €**



**-10%**

ALLERGODIL  
akut Nasenspray, 5 ml  
statt 8,43 €  
**nur 7,59 €**



## Voltaren Aktion

Voltaren Schmerzgel 120g:  
10 % günstiger

**-10%**



## Orthomol Vital Aktion:

Orthomol Vital:  
Beim Kauf von  
2 Monatspackungen  
gibt es eine Wochen-  
packung im Wert  
von 19,95 € geschenkt



\* Angebot gilt solange der Vorrat reicht und bis 31.08.2020 - zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker - für Druckfehler, keine Haftung - Änderungen vorbehalten - nicht kombinierbar mit anderen Angeboten