



Winter 2020/21

MAGAZIN

Fit durch den
Winter

Mary's Adventskalender

Auch dieses Jahr möchten wir Ihnen mit unserem **Mary's Adventskalender** wieder jeden Tag eine kleine Freude bereiten.

Aktionen, Rabatte oder kleine Überraschungen warten auf Sie! Nicht zu vergessen: die abtrennbare Weihnachtskarte!

Fragen Sie in Ihrer teilnehmenden Apotheke nach Ihrem Adventskalender. Wir freuen uns darauf, Sie zu beschenken.

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!**

Impressum:

Mary's Apotheke GbR Buznlauer Str. 7 80992 München

Schlafstörungen besonders im Winter

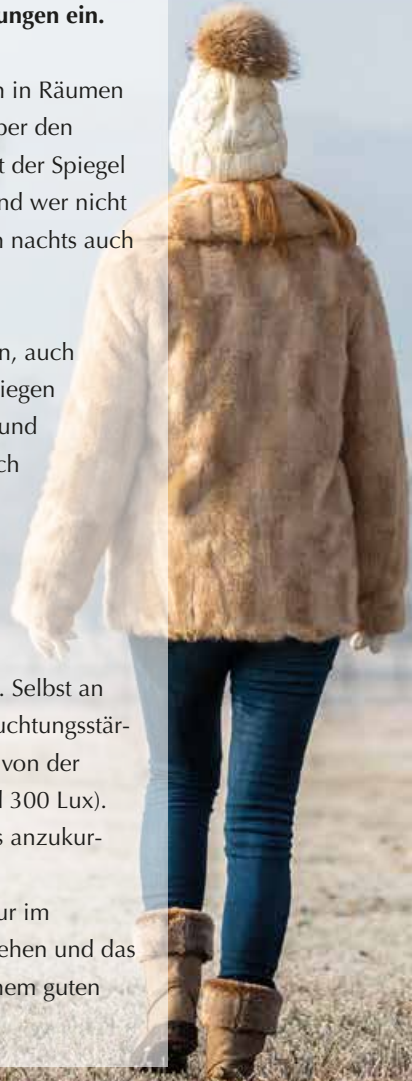
In weiten Teilen der Natur stellt die kalte Jahreszeit eine Ruhephase dar. Viele kleine Säugetiere, wie Igel oder Fledermäuse, schlafen fast den ganzen Winter hindurch. Ganz anders sieht das bei manchen Menschen aus: Gerade im Winter stellen sich Schlafstörungen ein.

Viele Menschen halten sich im Winter praktisch nur noch in Räumen auf. Doch wer nur im Kunstlicht sitzt, nimmt seinem Körper den natürlichen Zeitgeber. Denn ohne echtes Tageslicht bleibt der Spiegel des „Schlafhormons“ Melatonin auch tagsüber erhöht. Und wer nicht durch frische Luft und Bewegung richtig wach wird, kann nachts auch nicht gut schlafen.

Wir empfehlen deswegen, regelmäßig spazieren zu gehen, auch bei nasskaltem Wetter. Damit schlagen Sie gleich zwei Fliegen mit einer Klappe: Sie bringen Ihren Körper in Bewegung und „sammeln Tageslichtreize“. Sowohl die Bewegung als auch das Tageslicht bewirken eine verstärkte Ausschüttung des „Wohlfühlhormons“ Serotonin, und eine Hemmung des Melatonins. Dadurch werden Sie tagsüber richtig wach, und abends, wenn es gut geht, richtig müde.

Wer meint, draußen sei es dafür nicht hell genug, der irrt. Selbst an bedeckten Wintertagen herrscht draußen noch eine Beleuchtungsstärke von etwa 3.000 Lux. Das ist immerhin das Zehnfache von der Lichtmenge, die man in geschlossenen Räumen hat (rund 300 Lux). Und es ist genug Licht, um die Produktion des Serotonins anzukurbeln, das den Körper in den "Tag-Modus" versetzt.

Wenn Sie dann noch vor dem Zubettgehen die Temperatur im Schlafzimmer spürbar absenken, die Heizung herunterdrehen und das Fenster für ein paar Minuten weit öffnen – dann sollte einem guten Schlaf nichts mehr im Wege stehen.



Nahrungsmittelunverträglichkeit oder -allergie?

- Wenn Essen zum Problem wird

Etwa jeder dritte Bundesbürger kennt das: nach dem Genuss von Lebensmitteln kommt es immer wieder zu Beschwerden wie Durchfall, Magenkrämpfen, Blähungen oder Unwohlsein. Dahinter steckt oft eine Nahrungsmittelunverträglichkeit oder Allergie. Doch was versteht man darunter, was ist der Unterschied zwischen einer nicht-allergischen Nahrungsmittelunverträglichkeit und einer Nahrungsmittelallergie?

Die Begriffe Allergie und Unverträglichkeit werden häufig synonym gebraucht. Missverständnisse sind also vorprogrammiert. Eine Unterscheidung zwischen diesen beiden Begrifflichkeiten ist jedoch zwingend notwendig, da die Mechanismen und somit auch die therapeutischen Möglichkeiten verschieden sind. Unter einer Nahrungsmittelallergie versteht man eine Überreaktion des Immunsystems auf an sich ungefährliche Substanzen. Kinder reagieren dabei häufig auf Hühnerei, Milch und Weizen, während Erwachsene eher auf Äpfel, Erdnüsse und Fisch reagieren. Schon kleine Mengen des Lebensmittels können zu Beschwerden wie Rötungen, Schwellungen und Kreislaufproblemen bis hin zur Luftnot führen. Auch Magen-Darm-Beschwerden können auftreten.

10% Gutschein*

Gültig für einen Einkauf
in Ihrer Mary's Apotheke.

Bitte ausschneiden und einlösen,
gültig von 01. Jan. 2021 - 31. Jan. 2021



10% Gutschein*

Gültig für einen Einkauf
in Ihrer Mary's Apotheke.

Bitte ausschneiden und einlösen,
gültig von 01. Feb. 2021 - 28. Feb. 2021



* nicht kombinierbar mit anderen Angeboten, ausgenommen verschreibungspflichtige Artikel.

Bei einer nicht-allergischen Nahrungsmittelunverträglichkeit ist das Immunsystem unbeteiligt. Zu den bekanntesten nicht-allergischen Nahrungsmittelunverträglichkeiten gehören unter anderem die Laktoseintoleranz und die Fruktosemalabsorption. Die Ursachen für diese Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind vielfältig. Führen bei der Fruktosemalabsorption defekte oder eine zu geringe Anzahl an Transportproteinen zu den typischen Symptomen, sorgt ein Mangel oder ein Defekt eines Enzyms bei der Laktoseintoleranz für Beschwerden. Die Beschwerden äußern sich gerade bei diesen beiden Formen der nicht-allergischen Nahrungsmittelunverträglichkeit häufig durch Magenkrämpfe, Blähungen oder Durchfall.

Fazit:

Bei dem Begriff Nahrungsmittelunverträglichkeiten ist eine genaue Beobachtung des eigenen Körpers wichtig, da die Beschwerdebilder sich zwar oft ähneln, die Diagnostik wie auch die ernährungs-therapeutischen Maßnahmen aber verschieden sind.

Nicht-allergische Unverträglichkeit

Mangel/Defekt eines bestimmten Enzyms oder Transporters

Symptome abhängig von der Dosis

Reduktion des Verzehrs für Milderung der Symptome ausreichend

Nahrungsmittelallergie

Immunologischer Mechanismus: Antigen-Antikörper-Reaktion

Symptome dosisunabhängig

Totaler Verzicht für Milderung der Symptome notwendig

Mit Allergietest nachweisbar

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.

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.

Maskenvergleich: welche schützt wen?



Anfangs waren sie vielerorts vergriffen, inzwischen bekommt man sie fast überall: Masken sind im Kampf gegen das Coronavirus ein wichtiges Hilfsmittel, um sich und andere Menschen zu schützen. Grundsätzlich gilt: Egal, welche Maske Sie tragen – Hauptsache Sie tragen eine!

1. Wiederverwendbare Stoffmasken

Im Gegensatz zu Einwegmasken können Atemschutzmasken aus Stoff wiederverwendet werden, da sie nach dem Tragen in der Waschmaschine gereinigt werden können. Achten Sie beim Kauf einer Stoffmaske darauf, dass diese immer zweilagig ist.

2. Medizinische Gesichtsmasken

Eigentlich werden diese dreilagigen Masken ausschließlich im medizinischen Bereich eingesetzt, um kranke Patienten vor einer möglichen Tröpfcheninfektion zu schützen. Aktuell wird der Mund-Nasenschutz (MNS) jedoch aufgrund der vorherrschenden Corona-Krise auch für den Privatgebrauch angeboten. Für einen kurzen Zeitraum schützen die Atemschutzmasken auch den Träger, allerdings geht es in erster Linie wie bei den wiederverwendbaren Stoffmasken darum, zu vermeiden, andere anzustecken.

3. Atemschutzmasken mit FFP-Filter

Diese Halbmasken ermöglichen es, dass durch den integrierten FFP-Filter (Filtering Face Piece) selbst kleinste Partikel und Aerosole abfangen werden können. Man unterscheidet zwischen drei Schutzstufen: FFP1, FFP2 und FFP3 – wobei das Tragen von mindestens FFP2 empfohlen wird. Um sicherzustellen, dass die partikelfiltrierenden Halbmasken in Europa zulässig sind, müssen Sie auf eine sogenannte CE-Kennzeichen achten. Die Masken müssen dazu regulär die Anforderungen der Norm DIN EN 149:2009-08 erfüllen, erklärt hierzu das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM). Es gibt auch FFP2-Modelle mit einem extra Ventil, allerdings filtern diese nur die eingeatmete Luft und schützen somit nur den Träger, nicht aber das Umfeld.

Es steht außer Frage, warum Experten das Tragen einer Atemschutzmaske weiterhin empfehlen: Das Coronavirus breitet sich rasend schnell aus und kann nur durch die Einhaltung sämtlicher Hygieneregeln eingedämmt werden. **Helfen Sie mit.**

Das Beste zum Schluss - unsere Angebote für Sie:



RIOPAN
Magen Gel Stick-Pack,
20 Stück,
statt 13,64 €
nur 12,28 €



TRANSPULMIN
Erkältungsbalsam, 40 g
statt 8,27 €
nur 7,44 €



ACC akut 600
Pulvertabletten, 20 Stück,
statt 15,10 €
nur 12,08 €



PROSPAN Hustenliquid
im Portionsbeutel, 30 Stück,
statt 10,71 €
nur 9,64 €



DOBENDAN
Direkt Flurbiprofen Spray,
statt 12,64 €
nur 10,75 €



OMEP HEXAL 20 mg
Kapseln, 14 Stück,
statt 11,95 €
nur 10,15 €



GINGIUM 120 mg
Filmtabletten, 120 Stück,
statt 92,58 €
nur 74 €



KYTTA Schmerzsalbe,
100g,
statt 17,43 €
nur 14,80 €



DOLORMIN
extra Filmtabletten, 30 Stück,
statt 15,07 €
nur 13,55 €



ORTHOMOL Immun

ORTHOMOL ImmunTrinkfläschchen, 30 Stück
+ eine Wochenpackung im Wert von 20,46 €
gratis



RHUS

RHUS TOXICODENDRON
D6 Tabl.
bei rheumat.Schmerzen +
RHUS COMP.Gel DHU, 50 g
zum Sonderpreis von 19,95€

