



Frühling 2021

MAGAZIN

endlich

Frühling

TERMINE im Frühling 2021

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!

Apps auf Rezept

Mentalcoach, Ernährungsplaner, Gesundheitstagebuch – und noch viel mehr: die hilfreichen Funktionen von digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA) können sich Versicherte seit kurzem auch auf Rezept verordnen lassen.

Mit dem Digitalen Versorgungsgesetz (DVG) wurde die gesetzliche Grundlage geschaffen, dass seit wenigen Monaten Ärzte und Psychotherapeuten digitale Gesundheitsanwendungen verordnen können. Unter dem Link diga.bfarm.de/de/verzeichnis sind die ersten virtuellen Helfer aufgelistet. Geplant ist, dass diese Liste in den nächsten Monaten noch weiterwächst.

Die Anwendungen reichen von Tinnitus über Ein- und Durchschlafstörungen bis hin zu Übergewicht. Dabei ist das Ziel die Patientenversorgung zu ergänzen, wo herkömmliche



Verordnung an Ihre Grenzen stößt. Beispielsweise indem sie zum Krankheitsbild wertvolle Informationen vermittelt, zu Bewegungsübungen anleitet oder Ernährungspläne zur Verfügung stellt. Auch können Symptome oder Stimmungen in virtuellen Tagebüchern notiert werden.

Das Rezept für eine DiGA erhalten Sie von Ihrem Arzt oder Psychotherapeuten. Gemeinsam

sollte genau besprochen werden, ob und – falls ja - welche App hilfreich ist. Einreichen kann man das Rezept bei seiner Krankenkasse. Innerhalb weniger Tage übermittelt die Krankenkasse einen Rezeptcode an Sie und man kann die entsprechende App dann aktivieren. Und schon kann es losgehen!

Heuschnupfen bekämpfen mit Hyposensibilisierung

Der Frühling ist für Sie auch eine Qual? Die Pollen verderben Ihnen regelmäßig die Laune? Heuschnupfen ist nicht nur lästig, sondern kann richtig gefährlich werden. Sie sollten deswegen alle Register der modernen Medizin ziehen, um das Leiden effektiv zu bekämpfen.

Die Hyposensibilisierung (spezifische Immuntherapie) ist eine Therapie, mit der sich Allergien langfristig behandeln lassen. Ziel ist es, das Immunsystem an die allergieauslösenden Stoffe zu gewöhnen und den Verlauf der allergischen Erkrankung günstig zu beeinflussen. Das Immunsystem soll also an die Allergene gewöhnt werden und die übertriebenen Reaktionen nach Allergenkontakt lassen nach. Das Fortschreiten der Erkrankung, zum Beispiel die Entstehung von Asthma oder neuer Allergien kann aufgehalten werden.

In der Regel dauert eine komplette Hyposensibilisierung drei Jahre, bei Insektengiftallergie bis zu fünf Jahren. Die Hyposensibilisierung ist in zwei Abschnitte unterteilt: Anfangsbehandlung (Steigerungsphase) und Erhaltungstherapie. Während der Anfangsbehandlung spritzt der Arzt wöchentlich den Allergenextrakt unter die Haut oberhalb des Ellenbogens. Dabei steigert er von Woche zu Woche die Allergendosis bis zu einer Maximalmenge. Verträgt der Betroffene die Therapie ohne Nebenwirkungen, beginnt die zweite Phase der Hyposensibilisierung – die Erhaltungstherapie. Ab jetzt spritzt der Arzt die Maximaldosis der Lösung einmal pro Monat, um die Gewöhnung des Immunsystems an das Allergen zu stabilisieren.

Eine besondere Form der Hyposensibilisierung ist die sublinguale Immuntherapie (SLIT). Bei der SLIT wird der Allergen-Extrakt täglich als Tropfen oder Tablette vom Patienten selbst unter die Zunge (sublingual) platziert, dort eine Weile gehalten und dann geschluckt. Die sublinguale Immuntherapie ist allerdings nicht bei allen Allergien möglich.



Immun werden gegen Pollen - trotz Corona? In der Corona-Pandemie stellen sich viele Allergiker die Frage, ob sie ihre bereits begonnene Hyposensibilisierung weiterführen oder eine geplante Behandlung beginnen können. Eine Studie kommt nun zu einem positiven Ergebnis. So kann eine Hyposensibilisierung fortgeführt werden, solange keine COVID-19-Infektion diagnostiziert wurde. Dies gilt sowohl für die sublinguale Immuntherapie (SLIT), als auch für die subkutane Immuntherapie, die in der Arztpraxis verabreicht wird. **Blieben Sie gesund und überstehen Sie gut die Pollensaison und die Corona-Krise!**

Blähungen, Völlegefühl und Schmerzen?

Stress, Belastungen im Alltag oder unverträgliche Lebensmittel verursachen häufig Blähungen, Völlegefühl und Bauchschmerzen. Bei diesen Symptomen haben sich Heilpflanzen wie Kümmel und Pfefferminze seit jeher bewährt.

- Pfefferminzöl wirkt krampflösend und schmerzlindernd
- Kümmelöl wirkt entblähend und hemmt die Gasbildung

Das pflanzliche Arzneimittel Carmenthin® kombiniert die ätherischen Öle dieser beiden Heilpflanzen in hochdosierter Form. Durch die magensaftresistente Verkapselung ist das Präparat auch bei länger andauernder Anwendung gut verträglich. Denn die pflanzlichen Wirkstoffe werden verlustfrei und magenschonend in den Darm transportiert. So kann Carmenthin® genau dort wirken, wo Beschwerden häufig entstehen.



Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker

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.



Mary's Oma rät:

Spinat – Superfood mit Saison im Frühling

Los geht's in die Spinatsaison! Von März bis Mai hat der zarte Frühlings- und Sommerspinat Saison, der auch als Salat gegessen werden kann.

Spinat hat viel zu bieten. Vitamin K zum Beispiel. Vitamin K ist wichtig für die Blutgerinnung, verhindert aber auch Kalkablagerungen in Gefäßen und ist für den Zellstoffwechsel wichtig. Außerdem enthält Spinat viel Magnesium, das Herz- und Blutgefäße schützen kann.

Zubereitung:

Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und in 3 cm lange Abschnitte schneiden. Butter in eine Pfanne geben, schmelzen lassen und den Spargel darin 10 Minuten braten, mit zerstoßenem Pfeffer bestreuen und leicht salzen. Den Blattspinat waschen, in mundgerechte Stücke zerplücken und auf 2 Tellern anrichten. Spargel und die halbierten Cocktailtomaten darüber verteilen.

Die Dressingzutaten gut vermischen und über den Salat geben.

Am besten schmeckt der Salat, wenn der Spargel noch lauwarm ist.

Zutaten (für 2 Personen):

- 500 g Grüner Spargel
- 1 EL Pfeffer, rote Körner
- 1 EL Butter
- 200 g Blattspinat, frischer junger
- 6 Kirschtomaten
- 2 EL Balsamico
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 3 EL Olivenöl
- 1 Prise(n) Rohrzucker
- 1 Schalotte, fein gehackt



10% Gutschein*

Gültig für einen Einkauf in Ihrer Mary's Apotheke. Bitte ausschneiden und einlösen, gültig von 01.03.2021 - 31.03.2021



10% Gutschein*

Gültig für einen Einkauf in Ihrer Mary's Apotheke. Bitte ausschneiden und einlösen, gültig von 01.05.2021 - 31.05.2021



Das Beste zum Schluss - unsere Angebote für Sie:



ALLERGODIL
akut Duo Kombipackung
statt 18,49 €
nur 15,70 €



LORANOPRO
Filmtabletten, 50 St.
statt, 23,24 €
nur 19,75 €



BASICA direkt
basische Mikropellets 30x2,8 g,
statt 15,20 €
nur 12,90 €



CARMENTHIN
bei Verdauungsstörungen
msr.Weichkaps., 42 St,
statt 28,98 €
nur 26,00 €



CB12 Mund Spüllösung,
250 ml
statt 9,95 €
nur 8,95 €



CETIRIZIN HEXAL
Filmtabletten bei Allergien, 50 St.
statt 18,78 €
nur 15,00 €



MOMETAHXAL
Heuschnupfenspray 140 Spr.
statt 19,97 €
nur 15,95 €



VOLTAREN
Schmerzgel forte, 180g
statt 29,30 €
nur 26,35 €



DOLORMIN
extra Filmtabletten, 20 St.
statt 10,89 €
nur 9,80 €



Orthomol Arthro Aktion:

Beim Kauf einer Monatspackung
Orthomol Arthro erhalten Sie eine
3er Packung geschenkt!

