



Herbst 2021

# MAGAZIN

Gesund durch den  
**Herbst**

# TERMINE im Herbst 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 „gesund.de“-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 „gesund.de“-App sowie in Ihrer Mary's Apotheke vor Ort!



# Raucherentwöhnung ist schwer

**Rauchen macht süchtig – das ist sicherlich den meisten bekannt. Doch was das wirklich bedeutet, merken viele Raucher:innen erst, wenn sie aufhören wollen.**

**Motivation ist die Basis zum Erfolg**



„Ist doch alles nur eine Frage des Willens.“ Mit solchen Aussagen sehen sich Raucher:innen immer wieder konfrontiert. Ganz klar ist: Motivation ist zwar die Basis, aber der Vorsatz allein führt leider eher selten zum Erfolg. 95% der Raucher:innen, die das erste Mal versuchen aufzuhören und dabei rein auf ihre Willenskraft vertrauen, schaffen es leider nicht. Das kann zu Enttäuschung und Demotivation führen. Doch warum ist es so schwer mit dem Rauchen aufzuhören, obwohl man es wirklich will?

## **Körperliche Abhängigkeit**

Wenn man eine Zigarette raucht, gelangt das Nikotin aus der Zigarette durch das Inhalieren des Tabakrauches in nur wenigen Sekunden direkt ins Gehirn. Hier wirkt es auf das Belohnungszentrum. Ein Wohlgefühl setzt ein.

## **Psychische Abhängigkeit**

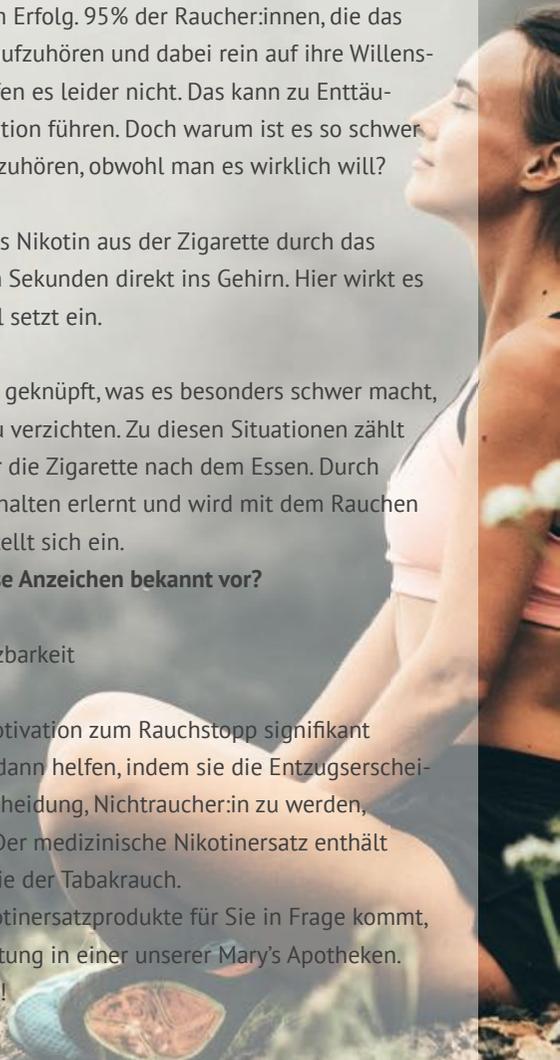
Des Weiteren ist Rauchen an Gewohnheiten geknüpft, was es besonders schwer macht, in bestimmten Situationen auf Zigaretten zu verzichten. Zu diesen Situationen zählt beispielweise der morgendliche Kaffee oder die Zigarette nach dem Essen. Durch regelmäßige Wiederholungen ist dieses Verhalten erlernt und wird mit dem Rauchen verknüpft – eine psychische Abhängigkeit stellt sich ein.

## **Entzugserscheinungen - kommen Ihnen diese Anzeichen bekannt vor?**

- starkes Verlangen nach einer Zigarette
- Gefühl von Nervosität, Frustration und Reizbarkeit
- schlechte Konzentration, schlechter Schlaf

Diese Entzugserscheinungen können die Motivation zum Rauchstopp signifikant minimieren. Nikotinersatzprodukte können dann helfen, indem sie die Entzugserscheinungen spürbar lindern und somit die Entscheidung, Nichtraucher:in zu werden, wirksam unterstützen. Ein weiterer Vorteil: Der medizinische Nikotinersatz enthält nicht die vielen schädlichen Inhaltsstoffe wie der Tabakrauch.

Um herauszufinden, welches der vielen Nikotinersatzprodukte für Sie in Frage kommt, empfehlen wir Ihnen eine umfassende Beratung in einer unserer Mary's Apotheken. Kommen Sie vorbei – wir freuen uns auf Sie!



# Wie sich Coronavirus, Grippe und Erkältung unterscheiden

Bei Symptomen wie Fieber, Husten, Schnupfen und Kopfschmerzen fürchten immer wieder viele, dass sie sich mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 angesteckt haben. Gibt es spezielle Symptome? Bei einem Vergleich sprechen bestimmte Merkmale für Corona und erlauben eine erste Unterscheidung von der Grippe oder einer Erkältung. Endgültige Klarheit schafft jedoch nur ein Test.

Einen typischen Verlauf bei Covid-19 gibt es nach aktuellem Kenntnisstand nicht: Die Symptome sind vielfältig und variieren stark, von symptomlosen Verläufen bis zu schweren Lungenentzündungen mit Lungenversagen.

## Covid-19 ist vor allem zu Beginn sehr ansteckend

Die Inkubationszeit, also der Zeitraum von der Ansteckung bis zum Beginn der Erkrankung, wird derzeit auf durchschnittlich fünf bis sechs Tage geschätzt. Es ist zurzeit noch nicht ganz klar, wie lange ein mit SARS-CoV-2 infizierter Mensch andere anstecken kann. Als sicher gilt, dass die Ansteckungsfähigkeit in der Zeit um den Symptombeginn am größten ist und dass Patienten auch schon vor dem Auftreten erster Symptome infektiös sind.

## Kinder zeigen andere Symptome

Kinder, die sich mit SARS-CoV-2 angesteckt haben, zeigen oft andere Symptome als Erwachsene. Eine Studie mit knapp 1.000 jungen Menschen aus Großbritannien ergab beispielsweise, dass die Hälfte der infizierten Kinder gar keine Symptome hatte. Bei der anderen Hälfte traten am häufigsten Fieber, Durchfall, Erbrechen und Bauchkrämpfe sowie Kopfschmerzen auf. Husten und Atemnot kamen viel seltener vor als bei Erwachsenen. Zudem hatte jedes sechste Kind Hautausschläge.



Prospan  
Aktion:

Prospan Hustensaft  
100ml  
statt 8,50 €  
nur 7,25 €

-15%



## Grippe startet schnell

Von den Symptomen her sind Grippeerkrankungen oft schlecht von Infektionen mit SARS-CoV-2 zu unterscheiden. Beide verursachen Anzeichen von Atemwegserkrankungen, können aber auch symptomlos verlaufen. Typisch für eine Influenza-Infektion, also eine Grippe, sind neben trockenem Husten und plötzlich einsetzendem, oft hohem Fieber auch ein starkes Krankheitsgefühl sowie Kopf-, Muskel- und Gelenkschmerzen. Die Inkubationszeit der Grippe ist kurz, sie beträgt 1 bis 2 Tage.

Die Grippe ist zudem eine Erkrankung, die saisonal auftritt. Die ersten Grippefälle treten meist zwischen November und Dezember auf, die meisten Grippewellen erreichen ihren Höhepunkt im Februar und März, bevor sie dann wieder abflauen. Das liegt unter anderem daran, dass das Influenza-Virus bei niedrigen Temperaturen und trockener Luft besonders stabil ist. Bei SARS-CoV-2 ist das anders: Das Coronavirus hat sich in fast allen Ländern der Erde unabhängig von der Jahreszeit verbreitet.



## Erkältung verläuft schleichend

Typische Symptome einer banalen Erkältung sind Halsschmerzen, Schnupfen, schleimiger Husten, leicht erhöhte Temperatur, Abgeschlagenheit und leichte bis mäßige Kopfschmerzen, die meist schleichend über mehrere Tage auftreten. Oft schmerzt zunächst nur der Hals, der Husten kommt in der Regel erst später dazu. Man fühlt sich zwar krank, aber nicht so vollkommen kraftlos wie bei einer echten Grippe. Eine Erkältung kann, genau wie Covid-19, ganzjährig auftreten, auch wenn sich die Fallzahlen im Herbst, Winter und Frühjahr häufen.

# 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 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.



Mary's Oma rät:

# Stress lass nach! - Sodbrennen

Wer ihn vermeiden will, darf gar nicht erst aufstehen. Denn in jedes Leben gehört auch eine Prise Stress. Das ist durchaus berechtigt, da ein positives Stresslevel und das richtige Maß an Herausforderung ein wichtiger Antrieb und ein Motivationsschub sein können. Doch Zuviel davon ist auch nicht gut, da der Weg zur Überforderung auch nicht weit ist. Stress wirkt sich dann nicht nur auf die Psyche aus, er verursacht auch körperliche Veränderungen. Besonders der Verdauungstrakt gerät dann schnell aus dem Takt. Magenschmerzen und Sodbrennen durch Stress können die Folge sein.

Auch in hektischen Zeiten gibt es gegen Sodbrennen immer eine passende Behandlung.

**Fragen Sie in Ihrer Mary's Apotheke nach Abhilfe oder verschaffen Sie sich hier schon einmal einen kurzen Überblick:**

- Bildung von Magensäure reduzieren
- nehmen Sie häufiger kleine Mahlzeiten am Tag
- vermeiden Sie säurefördernde Lebensmittel (Kaffee, scharfes Essen, Gewürze)
- vermeiden Sie Alkohol
- Druck auf den Magen verringern durch Magensäure-neutralisierende Medikamente



**Mary's Oma SOS Tipp:** reagiert der Magen sauer – schnell einen Kaugummi kauen. Er regt den Speichelfluss an, der die aggressive Magensäure von der Speiseröhre fernhält.

**10% Gutschein\***

Gültig für einen Einkauf  
in Ihrer Mary's Apotheke.

Bitte ausschneiden und einlösen,  
gültig von 01. Sept 2021 - 30. Sept 2021



**10% Gutschein\***

Gültig für einen Einkauf  
in Ihrer Mary's Apotheke.

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



# Das Beste zum Schluss -

## unsere Angebote für Sie:



**-15%**

**Gaviscon Dual**  
500mg / 213mg / 325mg  
Suspension im Beutel 24 St.  
statt 17,70 €  
**nur 15,00 €**



**-10%**

**Schüssler Salz Nr 7 DHU**  
200 Tbl. Magnesium phosphoricum  
statt 9,90 €  
**nur 8.90 €**



**-15%**

**Omepr**  
20 mg Kapseln 14 St.  
statt 12,65 €  
**nur 10,75 €**



**-10%**

**Salviathymol**  
50 ml  
statt 11,97 €  
**nur 10,77 €**



**-20%**

**Calcium Sandoz D Osteo**  
120 St.  
statt 47,49 €  
**nur 37,99 €**



**-20%**

**ACC akut 600**  
20 St.  
statt 15,85 €  
**nur 12,70 €**



**-10%**

**Gelomyrtol forte**  
Weichkapseln 60 St.  
statt 28,98 €  
**nur 26,00 €**



**-10%**

**Nicorette Kaugummi**  
2mg 105 St. (alle Geschmacksrichtungen)  
statt 35,98 €  
**nur 32,40 €**



**-15%**

**Nasic Neo**  
Nasenspray 10 ml  
statt 7,96 €  
**nur 6,77 €**



### Voltaren Aktion:

**Schmerzgel forte**  
100g, statt 19,90€ **nur 17,90€**

**-10%**



### Orthomol Aktion:

**Fit durch den Herbst!**  
Beim Kauf einer Monatspackung Orthomol immun erhalten Sie **7 Tage Orthomol immun gratis**



\* Angebot gilt solange der Vorrat reicht und bis 30.11.2021 - zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker - für Druckfehler keine Haftung - Änderungen vorbehalten - nicht kombinierbar mit anderen Angeboten