



Frühling 2022

MAGAZIN

Gut in den
Frühling

TERMINE im Frühjahr 2022

Lernen Sie den FreeStyle Libre 2 kennen!

Wir laden Sie herzlich zu unserem Aktionstag am 5.4.2022 in der Mary's Apotheke Ober-
sendling ein. Hier erhalten Sie alle relevanten Informationen rund um das Gerät und die
Messung, sowie um Ihr persönliches Diabetes-Monitoring.

Vereinbaren Sie gerne bei uns Ihren Termin.

Wir freuen uns auf Sie!



Diabetes Aktionstag

Zuckermessen ohne Fingerstechen.

Einfach

6	4	1	2	9	8	5	3	7
3	5	2	1	7	6	9	8	4
7	9	8	3	4	5	1	6	2
9	2	3	6	1	4	8	7	5
1	8	6	5	3	7	4	2	9
5	7	4	9	8	2	6	1	3
8	3	5	7	6	9	2	4	1
4	1	9	8	2	3	7	5	6
2	6	7	4	5	1	3	9	8

Mittelschwer

5	8	6	2	3	1	9	7	4
2	4	7	8	6	9	5	1	3
3	1	9	7	4	5	2	8	6
9	2	8	5	7	4	3	6	1
6	5	4	9	1	3	7	2	8
7	3	1	6	2	8	4	9	5
4	9	5	1	8	2	6	3	7
1	7	3	4	9	6	8	5	2
8	6	2	3	5	7	1	4	9

DIE LÖSUNG
für unser Sudoku



Impressum:

Mary's Apotheke GbR Bunzlauer Str. 7 80992 München

Ginkgo: ein Fossil mit Heilkraft

Der Ginkgo-Baum entstammt der Urzeit und hat sich bis heute in seiner ursprünglichen Form erhalten. Er ist also eine Art lebendes Fossil. Ursprünglich kommt der Ginkgo-Baum aus China, aber inzwischen findet man ihn fast weltweit, da gezeigt werden konnte, dass er einen wertvollen Beitrag gegen die Luftverschmutzung leistet.

Wie kein anderer helfen seine ledrigen Blätter, unser Gefäßsystem besser zu durchbluten und wirken dadurch gegen vielerlei Zivilisationskrankheiten. Eingesetzt bei Tinnitus und Schwindel erhöht der Ginkgo-Extrakt den Sauerstoffgehalt im Blut und unterstützt den Regenerationsprozess des Innenohrs. Bei Vergesslichkeit und Konzentrationsschwäche führt die bessere Durchblutung zu einer Stärkung der Nervenzellen und so zu einem verbesserten Gedächtnis und Konzentration.

Ginkgo kann man wahlweise als Tee oder in Form von Tropfen einnehmen. Die häufigste Art Ginkgo anzuwenden, ist heutzutage jedoch zweifellos die Tablette. Nicht zuletzt, weil hierdurch eine hohe Konzentration des pflanzlichen Wirkstoffgemisches pro Einnahme erreicht werden kann, sondern auch weil durch die verschiedenen Dosierungen individuelle Bedürfnisse bei der Einnahme optimal berücksichtigt werden können.

Lassen Sie sich gerne in Ihrer Mary's Apotheke beraten, welches Präparat für Sie persönlich am geeignetsten ist. Wir helfen Ihnen gerne weiter!

Wichtig zum Schluss: man sollte Ginkgo-Präparate nicht gleichzeitig mit gerinnungshemmenden Medikamenten einnehmen. Ginkgo kann die Wirkung des Gerinnungshemmers verstärken, wodurch es leichter zu Blutungen kommen kann. Auch kurz vor einer Operation (circa 2 Tage) sollte man mit der Ginkgo-Einnahme pausieren, damit es nicht zu unerwünschten Blutungen kommt.

**JETZT SPAREN
MIT Gingium®**



Beim Kauf von einem Gingium® 120 mg Produkt (30 St., 60 St., 120 St.) im Aktionszeitraum 01.04.–30.6.2022. Nur solange der Vorrat reicht. Nur in teilnehmenden Apotheken. Pro Produkt nur ein Coupon einlösbar. Eine Barauszahlung erfolgt nicht. Coupon nicht zur Duplikation autorisiert.

Eisen - was unser Körper braucht



Eisen ist ein lebensnotwendiges Spurenelement, das mit der Nahrung aufgenommen werden muss. Es ist vor allem in Fleisch enthalten, aber auch einige Obst- und Gemüsesorten sowie Hülsenfrüchte und Getreide sind gute Eisenlieferanten. Der Körper braucht Eisen insbesondere für die Bildung von Hämoglobin und damit verbunden den Sauerstofftransport.

Die Eisenversorgung der deutschen Bevölkerung ist ausreichend und gut. Ein Risiko für eine Unterversorgung ergibt sich lediglich bei Kindern und Jugendlichen in der Wachstumsphase sowie Schwangeren und Stillenden. Auch Vegetarier und Veganer neigen zur Unterversorgung. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt zur Deckung des täglichen Eisenbedarfs, dass Jugendliche und Erwachsene 10 bis 15 mg, Kinder 8 bis 10 mg, Schwangere 30 mg und Stillende 20 mg pro Tag aufnehmen. Die Einnahme von eisenhaltigen Nahrungsergänzungsmitteln sollte nur bei einem erhöhten Eisenbedarf nach Rücksprache mit dem Arzt erfolgen. Aufgrund der vorliegenden Erkenntnisse kann derzeit nicht ausgeschlossen werden, dass eine unkontrollierte und längerfristige Verwendung von eisenhaltigen Nahrungsergänzungsmitteln u.a. das Risiko für die Entstehung von Herzkrankheiten, Krebs und Diabetes erhöht. Aus Sicht des Bundesinstituts für Risikobewertung müssen diese Erkenntnisse ernst genommen werden, solange keine gegenteiligen Ergebnisse vorliegen. Wenn Sie nach der Verwendung eines eisenhaltigen Nahrungsergänzungsmittels eine Dunkelfärbung des Stuhls bemerken oder an Magenschmerzen, Übelkeit, Verstopfung oder Durchfall leiden, kann die Ursache eine zu hohe Eisenaufnahme sein und Sie sollten dann unbedingt mit Ihrem behandelnden Arzt darüber sprechen. Wichtig ist jedoch zu wissen: Diese Symptome können nicht durch natürlich eisenhaltige Lebensmittel hervorgerufen werden.

10% Gutschein*

Gültig für einen Einkauf
in Ihrer Mary's Apotheke.
Bitte ausschneiden und einlösen,
gültig von 01.03.2022 - 31.03.2022



10% Gutschein*

Gültig für einen Einkauf
in Ihrer Mary's Apotheke.
Bitte ausschneiden und einlösen,
gültig von 01.05.2022 - 31.05.2022



Gut zu wissen:

Wenn die Eisenspeicher fast leer sind, steigt die Aufnahmemenge aus der Nahrung automatisch um das 2-bis-3-fache an. Das scheint auch der Grund zu sein, warum Vegetarier bei einer ausgewogenen Lebensmittelauswahl nach bisherigen Untersuchungen nicht häufiger von einem Eisenmangel betroffen sind als der Bevölkerungsdurchschnitt.

Kurz zusammengefasst:

Eisenhaltige Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht rein vorsorglich verwendet werden, sondern nur nach ärztlich festgestelltem Mangel.

Kombinationen von pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln erhöhen die Eisenaufnahme aus diesen beträchtlich.

Ein Stück Obst oder ein Glas Orangensaft während oder direkt nach der Einnahme von Eisen verbessert die Aufnahme aus der Mahlzeit durch das darin enthaltende Vitamin C.

Kaffee oder schwarzer Tee sollte nicht direkt nach der Einnahme getrunken werden.

Mindestens eine halbe Stunde Abstand ist ratsam.

Es sind Wechselwirkungen mit Medikamenten möglich. **Hierzu beraten wir Sie gerne!**



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.

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.

Sudoku

Sudoku Regeln: Die leeren Felder sind im Folgenden so zu befüllen, dass jede Zahl von 1 bis 9 in einer Zeile, einer Spalte und einem Quadrat Block genau einmal vorkommt.

	3	7	1		6	4	9	8
1	2		8	9		3	7	
8		9	3	4	7		2	5
	8	3		5	4	2		9
2	4		6	3			8	7
9		5	2	1	8	6	4	3
	1	8		6	3	9		2
3		2	9		1	7	6	4
4	9		5	7	2		3	1

4	1			6	5			7
		6			7	4	8	
2		7	4	9				6
	6			7		1		
3		1	5				7	2
	9			4	2	3		8
1		8	6				2	9
	2			1	8	6	4	
6			3				1	

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!



gesund.de

einfach

mittelschwer



Das Beste zum Schluss - unsere Angebote für Sie:



MOMETAHEXAL
Heuschnupfenspray 50µg/Spr.
140 Spr.St, statt 19,97 €
nur 15,98 €



DHU Biochemie Nr 3 D6
80 St, statt 4,95
nur 4,45 €



LORANOPRO 5 mg
50 Tbl, statt 24,38 €
nur 19,50 €



DOBENDAN Direkt zuckerfrei
Lutschtbl, 24 Stück
statt 10,97 €
nur 9,87 €



Allergodil akut DUO Kombipackung
statt 18,49 €
nur 16,64 €



CB12 classic 250ml
statt 9,95€
nur 8,95 €



VOLTAREN Schmerzgel forte
23,2 mg/g, 100 g
statt 19,90 €
nur 17,90 €



BASICA direkt basische Mikroperlen
30 Sticks, statt 15,50
nur 13,20 €



CETIRIZIN HEXAL
50 Tbl, statt 19,34 €
nur 16,45 €



ORTHOMOL Arthro

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

