



Sommer 2022

# MAGAZIN



Schöner  
**Sommer**

# TERMINE im Sommer 2022

**ab Juni neu in Moosach:** jeden Donnerstag zwischen 10 und 14 Uhr bestimmen wir für nur 25,00€ Ihren persönlichen Vitamin-D-Spiegel. Ein einfacher Pieks in die Fingerbeere genügt und wir stellen fest, ob Sie bestens versorgt sind. Kommen Sie gerne ohne Termin!

**05.Juni:** Magnesium Ausschank der Firma Protina am Standort Moosach



## Einfach

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

## Mittelschwer

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

**DIE LÖSUNG**  
für unser Sudoku





# Gut gerüstet in den Urlaub

**Damit man den Urlaub in vollen Zügen genießen kann, ist eine gut ausgestattete Reiseapotheke Pflicht.**

**Endlich geht's los! Der langersehnte Urlaub nach zwei „Coronajahren“ kann kommen. Doch halt – habe ich an alles gedacht? Wer gießt die Blumen? Wer kümmert sich um die Katze? Und was ist eigentlich mit der Reiseapotheke?**

Bevor der Urlaubsspaß beginnen kann, sollte man also einiges bedenken. Was dabei in die Reiseapotheke gehört, ist individuell sehr unterschiedlich und hängt sowohl vom Reiseland als auch von der Art des Urlaubes ab. Damit man nichts vergisst, möchten wir Sie mit unserer Reiseapotheken-Checkliste unterstützen.

Bei Fragen, was notwendig ist, auch an welche Impfungen Sie vielleicht noch denken müssen, stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung. Wir beraten Sie gerne maßgeschneidert zum Thema Reiseapotheke!

**Auf einen schönen und erholsamen Urlaub!**

## **Immer dabei:**

- **Sonnenschutz mit ausreichendem Lichtschutzfaktor, After-Sun-Produkte**
- **Mückenschutz**
- **Dauermedikation (Insulin, Blutdruckmittel etc.)**

## **Medikamente:**

- **gegen Insektenstiche und Sonnenbrand**
- **gegen Schmerz- und Fieber (Vorsicht: ASS nicht in den Tropen!)**
- **gegen Magen-Darm-Beschwerden**
- **gegen Reisekrankheit**
- **gegen allergische Reaktionen**
- **gegen Halsschmerzen, Husten und Schnupfen**
- **gegen Lippenherpes**
- **gegen trockene Augen**
- **Erste Hilfe und Wundversorgung:**
- **Desinfektionsmittel**
- **Mullbinden, Kompressen und Pflaster**
- **Blasenpflaster**
- **Brandgel und Wundheilsalbe**
- **zusätzlich bei Fernreisen**
- **Wasserentkeimungstabletten**
- **Moskitonetz**
- **ausreichender Impfschutz und Malariaprophylaxe**



# Schlafstörungen und Melatonin

Melatonin steuert den Tag-Nacht-Rhythmus. Als Gegenspieler des Stresshormons Cortisol ist Melatonin wichtig für den gesunden Schlaf. Während Cortisol uns tagsüber aufmerksam und wach hält, leitet das Schlafhormon ein langsames Herunterschalten ein. Sobald es dunkel wird, bildet die Zirbeldrüse im Gehirn zwölf Mal mehr Melatonin als am Tag. Es sorgt dafür, dass unser Energieverbrauch gedrosselt wird, Körpertemperatur und Blutdruck sinken.

## Ursache der Schlafstörung ist entscheidend

Alle Melatonin-Produkte versprechen ein schnelles Einschlafen und erholsamen Schlaf. Wer aufgrund von Melatoninmangel unter Einschlafstörungen leidet, kann es mit solchen Produkten versuchen. Sie helfen allerdings nur denjenigen, die selbst nicht genug Melatonin produzieren und deswegen nicht müde werden.

## Ausprobieren statt Ursachenforschung

Es ist zwar technisch möglich, den Melatonin-Spiegel eines Menschen zu messen - aber so aufwendig, dass keine Krankenkasse die Kosten dafür trägt. Darum gilt für frei verkäufliche Produkte: Es ist nicht ausgeschlossen, dass sie mit diesen einen Mangel vorübergehend ausgleichen können. Eine Sicherheit dafür gibt es aber nicht. Denn wie viel Melatonin ein Mensch braucht, ist individuell verschieden.

## Melatonin fördert nicht das Durchschlafen

Frei verkäufliche Melatonin-Produkte wirken nur kurz, denn der Körper baut Melatonin innerhalb einer Stunde wieder ab - egal, ob er es selbst produziert hat oder ob es von außen zugeführt wurde. Darum - ganz wichtig - helfen diese Produkte den Menschen nicht, die unter Durchschlafstörungen leiden.



-10%

**Gingium**  
120 mg, 120 St.  
statt 96,89 €  
nur 87,20 €





### Risiken und Nebenwirkungen von Melatonin

Da der Körper Melatonin sehr schnell abbaut, sind die Gefahren einer Überdosierung eher gering. Wer aber über Nacht mehrmals Melatonin einnimmt, riskiert Übelkeit und kann im Zweifel deswegen nicht wieder einschlafen.

Zu den möglichen Nebenwirkungen von Melatonin gehören Kopfschmerzen, leichtes Fieber, Unwohlsein und Übelkeit. Studien über Langzeitfolgen gibt es bisher nicht. Nach Beobachtungen von Anwendern kann aber eine zu lange Einnahme zu Alpträumen, verstärkter Nervosität und Reizbarkeit führen. Auch Wechselwirkungen mit Anti-Rheuma-Mitteln und Blutdrucksenkern können auftreten. Deswegen sollte auch in der Selbstmedikation das Melatonin mit Bedacht eingenommen werden, denn Melatonin ist keine Dauerlösung. Das bedeutet: länger als drei Monate sollte eine dauerhafte Einnahme ohne Besserung nicht stattfinden.

### 10% Gutschein\*

Gültig für einen Einkauf  
in Ihrer Mary's Apotheke.

Bitte ausschneiden und einlösen,  
gültig von 01. Juni 2022 - 30. Juni 2022



### 10% Gutschein\*

Gültig für einen Einkauf  
in Ihrer Mary's Apotheke.

Bitte ausschneiden und einlösen,  
gültig von 01. Aug. 2022 - 31. Aug. 2022



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

## 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.

einfach

# 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.

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

mittelschwer

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

## 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





# Das Beste zum Schluss - unsere Angebote für Sie:



**-10%**

SAGELLA hydramed  
Intimwaschlotion 100 ml  
statt 7,99 €  
**nur 7,19 €**



**-15%**

ENDWARTS  
Classic Lösung, 3 ml  
statt 16,95 €  
**nur 14,40 €**



**-10%**

KADEFUNGIN 3  
Kombip., 20 g Creme+3 Vaginaltabl.  
statt 11,97 €  
**nur 10,77 €**



**-15%**

MAGNESIUM DIASPORAL 400 Extra  
direkt Granulat,  
statt 23,25 €  
**nur 19,75 €**



**-10%**

ARNICA D 12  
Globuli, 10 g  
statt 10,20 €  
**nur 9,18 €**



**-20%**

IBUHEXAL akut  
400 Filmtabletten, 20 St.  
statt 6,07 €  
**nur 4,85 €**



**-20%**

SUMATRIPTAN HEXAL  
bei Migräne  
50 mg Tabletten, 2 Tbl.  
statt 10,16 €  
**nur 8,13 €**



**-15%**

FEMANNOSE N Granulat, 30 St.  
statt 40,15 €  
**nur 34,10 €**



**-10%**

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



## Carmenthin

bei Verdauungsstörungen

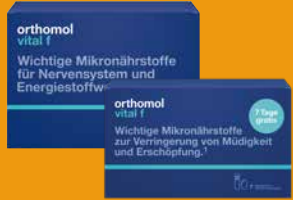
42 St.  
statt 30,85 €  
**nur 27,85 €**



**-10%**

## Orthomol Vital Aktion:

Beim Kauf einer Monatspackung Orthomol Vital erhalten Sie eine Wochenpackung geschenkt!



\* Angebot gilt solange der Vorrat reicht und bis 31.08.2022. - zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker - für Druckfehler keine Haftung - Änderungen vorbehalten - nicht kombinierbar mit anderen Angeboten