



# TERMINE im Winter 2022

Mary's Christmas

Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins Neue Jahr

## Mary's Adventskalender 2022

24. Das Team der Mary's Apotheke wünscht fröhliche Weihnachtsfeiertage!

23. 23% Rabatt beim Kauf eines Tees
22. 22% Rabatt auf Ihre Lieblings-Augenpflege
21. Würfeln Sie Ihren Rabatt mit drei Würfeln!
20. 20% Rabatt auf einen Artikel Ihrer Wahl
19. 19% Rabatt auf Ihre Lieblings-Körperlotion

### 4. Advent

17. 17% Rabatt auf Ihre Lieblings-Lippenpflege
16. Würfeln Sie Ihren Rabatt mit drei Würfeln!
15. 15% Rabatt beim Kauf eines Omron®-Blutdruckmessgerätes
14. 14% Rabatt auf einen Artikel Ihrer Wahl
13. Würfeln Sie Ihren Rabatt mit drei Würfeln!
12. 12% Rabatt beim Kauf eines Orthomol®-Produktes

### 11. 3. Advent

10. 10% Rabatt auf einen Artikel Ihrer Wahl
9. 9% Rabatt beim Kauf eines Roche Posay®-Produktes
8. Würfeln Sie Ihren Rabatt mit drei Würfeln!
7. 7% Rabatt auf einen Artikel Ihrer Wahl
6. Für jeden Kunden gibt es eine kleine Nikolausüberraschung (solange der Vorrat reicht)

### 4. 2. Advent

3. 3€ Rabatt beim Kauf eines Orthomol®-Produktes
2. 2€ Rabatt beim Kauf eines Avène®-Kosmetikproduktes
1. 1€ Rabatt auf Ihre Lieblings-Handcreme

01.-24.12.2022:

Fragen Sie in den teilnehmenden Apotheken nach Ihrem Adventskalender mit vielen tollen Weihnachtsangeboten



## 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

# Vitamin C: Essen Sie doch mal wieder Kiwi!

Vitamin C (Ascorbinsäure) ist das wohl bekannteste Vitamin, wenn es um die Stärkung des Immunsystems geht. Täglich sollten zwischen 100-200 mg Vitamin C gegessen werden. Bei intensiver körperlicher Tätigkeit sollten weiter 200mg zusätzlich eingenommen werden. Unser Tipp: Da Vitamin C sehr empfindlich ist, sollten Lebensmittel frisch gegessen werden und nicht lange gelagert werden. Zu guten Vitamin C-Lieferanten zählen neben Gemüse wie Brokkoli, Paprika oder Rosenkohl Zitrusfrüchte, Sanddorn und Kiwis.

## Kiwi Grütze (für 2 Portionen)

- 500 g Kiwis
- 100 ml Waldmeistersirup
- 100 ml Apfelsaft
- abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone (unbehandelt)
- 1 El Vanille-Puddingpulver
- 4 El Zitronensaft
- 100 ml Vanillesauce (aus der Packung)



## Zubereitung

- Kiwi schälen, längs halbieren und in Stücke schneiden. Waldmeistersirup, Apfelsaft, 100 g Kiwistücke und Zitronenschale aufkochen. 1 Min. zugedeckt kochen lassen. Dann kurz pürieren. Vanille-Puddingpulver und Zitronensaft glatt rühren, in den Sirup geben, erneut aufkochen.

- Restliche Kiwistücke untermischen und abkühlen lassen. Grütze mit Vanillesauce servieren.

*Guten Appetit*



# Johanniskraut: ein Helfer bei leichten bis mittelschweren Depressionen

**In den dunklen Wintermonaten neigen vielen Menschen dazu, depressive Verstimmungen zu haben. Nicht zuletzt, da es doch schon sehr früh am Tag dunkel wird. Johanniskraut kann ein sinnvoller Helfer bei daraus resultierenden leichten bis mittelstarken Depressionen sein und so über die Winterzeit hinweghelfen.**

Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) erhielt seinen Namen, weil es im Sommer rund um den Johannistag seine strahlend gelben Blüten öffnet. An diesem Tag, dem 24. Juni, wird der Geburtstag von Johannes dem Täufer gefeiert; gleichzeitig ist in diesem Zeitraum auch die Sommersonnenwende, der längste Tag des Jahres. Fast scheint es, als ob die Pflanze das viele Licht, das sie in dieser hellsten Zeit des Jahres aufnimmt, speichern kann und an den Menschen weitergibt. Denn schon in der Volksheilkunde vergangener Jahrhunderte schätzte man ihre gemütsaufhellenden Qualitäten.

Die Wirkung von Johanniskraut gegen leichte bis mittelschwere Depressionen konnte auch mit modernen Untersuchungsmethoden bestätigt werden und steht dem Nutzen von synthetischen Medikamenten kaum nach. Daher fand es als eine der wenigen Heilpflanzen seinen Weg auf die Ausnahmeliste der nicht verschreibungspflichtigen Arzneimittel, die Ärzte noch zu Lasten der gesetzlichen Krankenversicherungen verordnen dürfen.





Für die Arzneimittelherstellung gebraucht man meist Pflanzenextrakte. Die Auszüge werden in Tabletten, aber auch in Salben verarbeitet. Die Salbe wirkt gegen Neurodermitis, weil Johanniskraut äußerlich angewendet bei dieser Krankheit die juckenden Hautentzündungen lindern kann. **Wenn Sie Fragen rund um das Thema haben, kommen Sie bei uns vorbei. Wir haben ein offenes Ohr und hören Ihnen gerne zu.**

### 10% Gutschein\*

Gültig für einen Einkauf in Ihrer Mary's Apotheke. Bitte ausschneiden und einlösen, gültig von 01. Jan. 2023 - 31. Jan. 2023



### 10% Gutschein\*

Gültig für einen Einkauf in Ihrer Mary's Apotheke. Bitte ausschneiden und einlösen, gültig von 01. Feb. 2023 - 28. Feb. 2023



\* 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.

# Innere Stärke für schönes Haar

**Ob lockig oder glatt, blond oder braun, kurz oder lang – Haare gelten als Schönheits-symbol, vor allem für die Frau. Glänzend und kraftvoll sollten sie sein, denn Glanz und Fülle stehen für Wohlbefinden und Attraktivität. Das Haar ist Ausdruck der Persönlichkeit und unterstreicht die Individualität.**

Rund 80.000 bis 150.000 einzelne Haare bilden unser Kopfhaut. Die Beschaffenheit ist dabei genetisch bedingt. Blonde Menschen haben mit 150.000 die meisten Kopfhaut, gefolgt von den Dunkelhaarigen mit ca. 100.000 und Rothaarigen mit 80.000. Die Haardichte schwankt zwischen 200 und 600 Kopfhaut pro Quadratzentimeter. Ist unser Haar gesund, wächst es etwa einen Zentimeter im Monat und kann eine Lebensdauer von bis zu sechs Jahren erreichen. Täglich verlieren wir 70 – 100 Haare, die im stetigen Zyklus durch neue ersetzt werden.

Jedes gesunde Haar weist einen charakteristischen Wachstumszyklus auf, der aus drei aufeinanderfolgenden Phasen besteht: der Wachstumsphase, der Übergangsphase und der Ruhephase. Anschließend beginnt der neue Zyklus mit dem Aufbau eines neuen Haares.

Für diese „Glanzleistung“ muss die Haarwurzel besonders gut mit Nährstoffen versorgt werden.

Wichtige Mikronährstoffe sind dabei B-Vitamine, die Aminosäuren L-Cystein und L-Methionin sowie das Miliacin aus der Goldhirse. Biotin, Zink und Selen unterstützen des Weiteren den Erhalt des normalen Haares, indem sie vor allem vor oxidativem Stress schützen.

**Für weitergehende Fragen stehen wir Ihnen immer gerne zur Verfügung. Wir freuen uns auf Sie!**



# Das Beste zum Schluss - unsere Angebote für Sie:



**AVENE Cold Cream**  
Intensiv-Handcreme 50ml  
statt 8,85 €  
**nur 6,90 €**



**TRANSPULMIN**  
Erkältungsbalsam 40g  
statt 9,96 €  
**nur 8,97 €**



**IBU-LYSINHEXAL**  
Filmtabletten, 20 Stück  
statt 10,91 €  
**nur 8,70 €**



**GAVISCON Dual** 500mg/213mg/325mg  
Suspension im Beutel, 24 Stück  
statt 18,45 €  
**nur 16,60 €**



**Gingium 120mg**  
Filmtabletten 120 Stück  
statt 96,89 €  
**nur 77,60 €**



**VOLTAREN Schmerzgel forte** 23,2 mg/g  
180 g, statt 32,40 €  
**nur 27,54 €**



**Nicorette Kaugummi** 105 er  
alle Geschmacksrichtungen  
statt 44,47 €  
**nur 40,00 €**



**BIOCHEMIE DHU 3**  
Ferrum phosphoricum  
D 12 Tabletten, 200 Stück  
statt 10,45 €  
**nur 9,40 €**



**NARATRIPTAN HEXAL bei Migräne**  
2,5 mg Filmtabletten,  
statt 8,76 €  
**nur 7,45 €**



## ORTHOMOL Intense Hair

zu jeder Monatspackung  
eine Wochenpackung **gratis**

