



Frühling 2023

MAGAZIN



Gesund im
Frühling

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.

mittelschwer

	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

mittelschwer

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



Impressum:

Mary's Apotheke GbR Buzzlauer Str. 7 80992 München

Alle Mann in Deckung ... Haatschi!

Die Nase läuft, die Augen tränen und ständig dieser Niesreiz: Heuschnupfen ist quälend und unangenehm.

Heuschnupfen ist eine allergische Reaktion des Körpers gegen Blütenpollen von Bäumen, Gräsern oder anderen Pflanzen. Das körpereigene Immunsystem stuft dabei harmlose Pollen als gefährlich ein und bildet Abwehrstoffe gegen sie. Sogenannte Histamine werden freigesetzt, die dann die typischen allergischen Beschwerden verursachen: Fließschnupfen, Niesattacken und gerötete Augen. Zur Therapie stehen verschiedene Medikamente zur Verfügung, die meist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich sind: sehr wirksam sind Antihistaminika, die die allergische Reaktion unterdrücken. Wirkstoffe wie Loratadin, Cetirizin, Azelastin und Levocabastin wirken rasch und zuverlässig. Die beiden letztgenannten gibt es als Augentropfen und Nasenspray, Loratadin und Cetirizin als Tabletten. Auch leichte cortisonhaltige Nasensprays sind rezeptfrei erhältlich. Sie reduzieren die Entzündung der Nasenschleimhaut und erleichtern so das Durchatmen. Sie können bedenkenlos über einen längeren Zeitraum angewendet werden, denn der enthaltene Wirkstoff geht nicht in Blutbahn über.

Vorbeugend kann Calcium eingenommen werden, so dass die allergische Reaktion schwächer ausfällt. Nasenduschen können helfen, die Nasenschleimhaut von lästigen Pollen schnell und effizient zu befreien.

Um Heuschnupfen von Grund auf zu bekämpfen, kann man mit dem Arzt über eine sogenannte Hyposensibilisierung sprechen. Das ist eine spezifische Immuntherapie, bei der der Körper schrittweise an die allergieauslösenden Faktoren gewöhnt wird, bis er nicht mehr auf diese reagiert.

Wichtig ist: Heuschnupfen sollte dauerhaft nicht ignoriert werden! Unbeachtet kann sich ein allergisches Asthma entwickeln, was zu gravierenden Einschränkungen im täglichen Leben führen kann.

Wenn Sie oder eines Ihrer Familienmitglieder oder FreundInnen an Heuschnupfen leiden – kommen Sie zu uns – wir beraten Sie gerne und stehen mit hilfreichen Tipps an Ihrer Seite!



Basenfasten

ErnährungsexpertInnen wissen: Basenfasten kann dabei helfen, den Säure-Basen-Haushalt auszugleichen und kann somit zu geistigem und körperlichem Wohlbefinden beitragen. Da diese Ernährungsform zeitlich begrenzt ist und weil kein kompletter Nahrungsverzicht stattfindet, wird häufig vom sanften Fasten gesprochen. Demnach ist Basenfasten als wohltuende Kur zu sehen, die Ihnen dabei hilft, neue innere Balance zu finden.

Was ist Basenfasten?

Basenfasten bedeutet viel mehr als Gewichtsreduktion – denn diese ist lediglich ein positiver Nebeneffekt. Im Gegensatz zu einer Diät stellt Basenfasten eine schonende Möglichkeit dar, den Körper in Balance zu bringen. Das gelingt, indem ein ausgewogenes Milieu für einen gut funktionierenden Stoffwechsel geschaffen wird. Beim Basenfasten sind grundsätzlich alle Nahrungsmittel erlaubt, die basisch verstoffwechselt werden. Dazu gehören Obst- und Gemüsesorten wie Bananen, Birnen, Trockenfrüchte, Blumenkohl oder Kartoffeln, viele Nussarten und die meisten Kräuter. Ebenso Getränke wie Kräutertees oder Mineralwasser.



Warum Basenfasten?

Grundsätzlich brauchen alle Körperzellen das richtige Verhältnis von Säuren und Basen, damit biochemische Vorgänge geregelt ablaufen können. Einfach gesagt: Der pH-Wert muss stimmen. Gerät der feinjustierte Säure-Basen-Haushalt durcheinander, kann Basenfasten dabei unterstützen, das verschobene Verhältnis wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

10% Gutschein*

Gültig für einen Einkauf
in Ihrer Mary's Apotheke.
Bitte ausschneiden und einlösen,
gültig von 01.03.2023 - 31.03.2023



10% Gutschein*

Gültig für einen Einkauf
in Ihrer Mary's Apotheke.
Bitte ausschneiden und einlösen,
gültig von 01.05.2023 - 31.05.2023



Basenfasten – wann, wie lange und wie oft im Jahr?

Die Frage, wie lange und wie oft man basenfasten sollte, lässt sich pauschal nicht beantworten. Schließlich sind jeder Mensch und jede Lebenssituation anders und einzigartig. Grundsätzlich sind wir aber der Meinung: Immer, wenn man das Gefühl hat, von bestimmten Dingen zu viel oder zu wenig zu haben, bietet sich Basenfasten an.

Dabei kann das empfundene Unwohlsein sowohl körperlichen wie auch geistigen Ursprungs sein. Etwas ist aus dem Gleichgewicht geraten, und nun gilt es, die innere Balance wiederherzustellen. Umgekehrt kann mit regelmäßigem Basenfasten auch proaktiv dafür gesorgt werden, dass das Säure-Basen-Gleichgewicht gewahrt bleibt. Übrigens: Besonders hoch ist die Motivation im Frühjahr, mit einer Basenfasten-Kur zu starten. In der Regel wird diese sanfte Form des Fastens für einen Zeitraum von zwei bis drei Wochen empfohlen.

Sudoku DIE LÖSUNG

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 1

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

Mittelschwer 2



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.

Rosmarin

Rosmarin - der immergrüne, kleine Strauch aus der Familie der Lippenblütlergewächse - kommt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum. Unter den Bezeichnungen Brautkraut oder Marienkraut ist er ebenfalls bekannt, denn früher trugen Hochzeitspaare Rosmarinzweige bei sich, auf dass eine glückliche Ehe entstehe. Die Blütezeit dauert von März bis Juni.

Rosmarin ist ein intensives Gewürz, das besonders gut zu Fleisch-, Fisch- und Gemüsegerichten passt, aber auch in einer fruchtigen Variante neu entdeckt werden darf. Ein frischer Zweig veredelt Speisen durch sein warmes und rauchiges Aroma, bei der trockenen Variante kommt eher die harzige Würze zum Vorschein.

Gegrillte Pfirsiche mit Rosmarin

Zutaten (für 4 Personen):

- 4 Pfirsiche
- 2 Zweige Rosmarin
- etwas Thymian
- 4 TL Honig
- 4 Kugeln Eis (Vanille oder Pfirsich)

Die Pfirsiche halbieren, entkernen und auf ein Stück Alufolie legen. Thymian und Rosmarinzweige darauf verteilen. Die Pfirsichhälften mit Honig beträufeln. Die Alufolie zu einem Päckchen packen und etwa 5 Minuten auf den Grill legen. Eine Kugel Eis dazu servieren.



Als **Heilkraut** dient Rosmarin als anregendes und stärkendes Mittel. Rosmarinöl enthält Substanzen, die die Durchblutung in der Haut anregen und den Kreislauf ankurbeln. Rosmarin wird zur Entblähung, als Antiseptikum aber auch zur Förderung des Gallen- und Harnflusses verwendet, weswegen Rosmarin auch effektiv bei Blasenentzündung eingesetzt werden kann.

Das Beste zum Schluss - unsere Angebote für Sie:



Isla cassis/moos/mint/ingwer
Pastillen, 30 St.
statt 5,97 €
nur 5,35 €



HOGGAR Night
Tabletten, 20 St.
statt 15,36 €
nur 13,05 €



CETIRIZIN HEXAL
Filmtabletten bei Allergien, 50 St.
statt 20,52 €
nur 16,40 €



MOMETHEXAL Heuschnupfenspray
18g, 140 Sprühd.
statt 22,24 €
nur 17,79 €



LORANO PRO
5 mg Filmtabletten, 50 St.
statt 27,16 €
nur 21,70 €



ALLERGODIL akut Duo
4ml AT akut/10ml NS akut
statt 19,99 €
nur 16,99 €



HEUSCHNUPFENMITTEL
DHU Tabletten, 100 St.
statt 17,50 €
nur 15,75 €



BASICA direkt basische Mikropelren
30 St.
statt 16,40 €
nur 14,75 €



ALLERGODIL akut forte
1,5 mg/ml Nasenspray Lösung, 10 ml
statt 13,95 €
nur 12,55 €



ORTHOMOL Hair Intense & ORTHOMOL Beauty

Beim Kauf einer
Monatspackung
erhalten Sie jeweils
3 Tag zusätzlich als
Gratisprobe



VOLTAREN Schmerzgel Forte



statt 21,98 €
nur 19,75 €