

### Regelmäßig Blutdruck messen. So geht's richtig:

- Ruhephase einhalten:** Setzen Sie sich ca. 3–5 Minuten ruhig hin und entspannen Sie sich, bevor Sie den Blutdruck messen.
- Richtige Position:** Sitzen Sie bei der Messung aufrecht, legen Sie den Arm etwa in Höhe des Herzens auf einer festen Unterlage ab und stellen Sie die Füße flach auf den Boden.
- Manschette anlegen:** Platzieren Sie die Manschette am bloßen Oberarm, etwa 2–3 cm oberhalb der Ellenbeuge, und stellen Sie sicher, dass sie fest sitzt, aber nicht zu eng.
- Messung durchführen:** Starten Sie die Blutdruckmessung und bleiben Sie währenddessen still und entspannt.

Für eine verlässliche Verlaufskontrolle tragen Sie am besten die gemessenen Werte zusammen mit Datum und Uhrzeit in Ihr Blutdrucktagebuch ein.



**ThermaCare® WÄRMEUMSCHLÄGE**

BEI SCHMERZEN IM UNTEREN RÜCKEN UND DER HÜFTE

**Unser Preis**

**14,78 €**

**ThermaCare® Wärmeumschläge bei Schmerzen im unteren Rücken und der Hüfte, 2 Stück**

Bis zu 16 Stunden Schmerzlinderung, effektiv ohne Arzneiwirkstoffe, wirksamer als 1200 mg Ibuprofen am Tag.

Aktionsangebote vom 07.10. bis 16.11.2024

Ihre Apotheke vor Ort

# PAUSENKNOPF STATT HAMSTERRAD

Bleiben Sie relaxt. Wir unterstützen Sie gerne.



**alvita®**

Arm Blood Pressure Monitor

Tensiomètre de bras idéal pour un usage domestique

Blutdruckmessgerät Oberarm Ideal für die häusliche Anwendung

**6,97 € gespart**

**27,98 €**

~~34,95 €~~

**Alvita® Blutdruckmessgerät, 1 Set**

Mit dem Plus an Bequemlichkeit und Flexibilität. Mit großem Display für eine bessere Lesbarkeit. Bequem und präzise Blutdruck messen.

**RUGARD**

Cosmetics

VITAMIN-CREME Gesichtspflege

gegen vorzeitige Faltenbildung

mit Vitamin A, B6 und E intensiv pflegend und glättend

dermatologisch getestet

Oliver Farnbauer

**3,72 € gespart**

**14,78 €**

~~18,50 €~~

1.000 ml = 147,80 €

**Rugard Vitamin-Creme Gesichtspflege, 100 ml**

Gegen vorzeitige Faltenbildung. Intensiv pflegend und glättend.

**Dekristolvit® D3**

1000 I.E.

Weichgummis mit Vitamin D<sub>3</sub>

AB 3 JAHRE

60 Weichgummis

**2,67 € gespart**

**10,28 €**

~~12,95 €~~

**Dekristolvit® D3, 60 Stück**

Immunsystem-Unterstützung<sup>2</sup> für den alltäglichen Vitamin-D-Bedarf.

**1,97 € gespart**

**7,98 €**

~~9,95 €~~

1.000 ml = 31,92 €

**Sagrotan® med. Sprühdeseinfektion<sup>1</sup>, 250 ml**

- Für Hände und feucht abwischbare Oberflächen (Türklinke, Telefon, Badezimmer)
- Entfernt Bakterien, Pilze, spezielle Viren (z. B. Noroviren, Rotaviren)

**1,18 € gespart**

**4,98 €**

~~6,16 €~~

1.000 ml = 9,96 €

**Sagrotan® Hygiene-Spray<sup>1</sup>, 500 ml**

- Beseitigt nachweislich 99,9% der Bakterien, Pilze und spezielle Viren (z. B. Grippeviren)
- Zur vielseitigen Anwendung auf Oberflächen und Textilien

**2,91 € gespart**

**10,98 €**

~~13,90 €~~

1.000 ml = 54,90 €

**Rausch Farbschutz-Shampoo mit Wildrose, 200 ml**

Der hochwirksame Amino-Komplex sorgt nachweislich dafür, dass die Farbe im Haar länger hält. Das Haar ist gepflegt und geschmeidig.



Kann auf nüchternen Magen eingenommen werden!

**NUROFEN®**

400MG WEICHKAPSELN

BEI SCHMERZEN

Ibuprofen

Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben!

20 Weichkapseln

**2,20 € gespart**

**8,28 €**

~~10,48 €~~

**Nurofen® 400 mg Weichkapseln, 20 Stück**

- Schnellere Aufnahme im Körper durch flüssiges Ibuprofen
- Lang anhaltende Schmerzlinderung

### Kopfschmerz-Fakten

Es gibt viele Fehlinformationen rund um das Thema Kopfschmerzen. Fakt ist: Die meisten Kopfschmerzen sind harmlos und werden durch Stress, Müdigkeit oder eine schlechte Haltung bzw. Verspannungen ausgelöst.

Ein Mythos ist, dass Kopfschmerzen durch zu viel Kaffee verursacht werden. Tatsächlich kann moderater Kaffeekonsum sogar helfen, Kopfschmerzen zu lindern. Dagegen kann Alkohol, insbesondere Rotwein, bei manchen Menschen tatsächlich Migräne auslösen. Übermäßiger Alkoholgenuß führt auch bei Gesunden häufig zum „Katerkopfschmerz“ aufgrund der alkoholbedingten Dehydrierung. Auch sonst entstehen Kopfschmerzen vielfach infolge eines Flüssigkeitsmangels. Achten Sie daher darauf, regelmäßig ausreichend zu trinken.

Sie haben Fragen? Wir beraten Sie gern.



## 20% RABATT

Auf einen Artikel Ihrer Wahl!

Gültig vom 07.10.2024 bis 16.11.2024

Ausgenommen bereits reduzierte und sortimentsfremde Artikel, Aktionsware, rezeptpflichtige Artikel und Bücher. Pro Kunde/Produkt nur ein Coupon einlösbar. Einfach Coupon ausschneiden und bei uns einlösen!

Nurofen® 400mg Weichkapseln. Wirkstoff: Ibuprofen. Anwendungsgebiete: Kurzzeit, symptomatisch. Behandlung leichter bis mäßig starker Schmerzen, Fieber, Schmerzen in Zusammenhang mit Erkältungen. Warnhinweise: Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! Enthält: Sorbitol und Ponceau 4R (E124). Reckitt Benckiser Deutschland GmbH, 69067 Heidelberg.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Irrtümer und Preisänderungen vorbehalten. Stand 19.08.2024.

# Geschenkcoupon

## Energieschub mit Geschmack!

Traubenzucker ist ein super-schneller Energielieferant. Besonders lecker in der Geschmacksrichtung Himbeere oder Zitrone.



Gratis in Ihrer Apotheke!

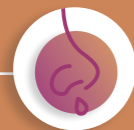
Nur solange Vorrat reicht, nur ein Artikel pro Person. Anschrift Ihrer Apotheke auf der Rückseite.



**0,98 € gespart**  
**3,78 €**  
~~4,76 €~~  
1.000 ml = 378,00 €

### Gesundleben Xylometazolin Nasenspray, 10 ml\*

Zum Abschwellen der Nasenschleimhaut bei akutem Schnupfen.



**1,07 € gespart**  
**4,78 €**  
~~5,85 €~~  
1.000 g = 191,20 €

### Tyrosur® CareExpert Wundgel, 25 g

Das erste atmungsaktive Hydrogel mit pflegendem Dexpanthenol.

### Multilind® Heilsalbe, 50 g\*

Zinksalbe bei wunder Haut. Lindert den Juckreiz und hemmt die Entzündung.



**3,94 € gespart**  
**15,98 €**  
~~19,92 €~~  
1.000 g = 319,60 €

## DIY Lippenpflege – das benötigen Sie:

3–5 g Bienen- oder Candelillawachs mit 20 g Sheabutter langsam schmelzen lassen. Nach Bedarf ätherische Öle ergänzen, in Döschen abfüllen und fertig!

Lavendel beruhigt – Pfefferminze kühlt – Orangenduft hebt die Stimmung.

**OtriComplex forte Erkältungsgetränk.\*** Wirkstoffe: Paracetamol, Phenylephrinhydrochlorid, Guaifenesin. Anwendungsgebiete: Zur kurzfristigen Behandlung von Erkältung, Schüttelfrost und Grippe, einschließlich leichte bis mäßig starke Schmerzen, Fieber und Schleimhautschwellung der Nase, mit schleimlösender Wirkung bei feststehendem Erkältungshusten. OtriComplex forte Erkältungsgetränk ist indiziert zur Anwendung bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 16 Jahren. Warnhinweis: Enthält Saccharose, Natrium und Aspartam (E951). Ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! Haleon, 80339 München.

**Multilind® Heilsalbe mit Nystatin.\*** 100.000 I.E./200 mg pro 1g Paste zur Anwendung auf der Haut. Wirkstoffe: Nystatin und Zinkoxid. Anwendung bei Entzündungen der Haut und Schleimhaut, durch mechanische Reizung bedingtes Wundsein („Wolf“), rote, juckende und brennende Herde in den Körperfalten, im Gesäß- und Brustbereich und zwischen den Oberschenkeln, z. B. Windeldermatitis. Hinweis: Enthält Parfümöl Citrus-Rose. STADA Consumer Health Deutschland GmbH, 61118 Bad Vilbel.

**Gesundleben Xylometazolin IVC Pragen 0,1% Nasenspray Lösung, 10 ml.\*** Wirkstoff: Xylometazolinhydrochlorid. Anwendungsgebiete: Zum Abschwellen der Nasenschleimhaut bei akutem Schnupfen. Für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren. Warnhinweise: Enthält Benzalkoniumchlorid. IVC Pragen GmbH, 30159 Hannover.

**Ibu 400 akut - 1 A Pharma\*, 400 mg Filmtabletten.\*** Wirkstoff: Ibuprofen. Anwendungsgebiete: Kurzzeitige, symptomatische Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen, wie Kopf-, Zahn-, Regelschmerzen, Fieber. Warnhinweis: Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! 1 A Pharma GmbH, 83607 Holzkirchen.

\*Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Irrtümer und Preisänderungen vorbehalten. Stand 19.08.2024.



**2,42 € gespart**  
**9,78 €**  
~~12,20 €~~

**OtriComplex forte Erkältungsgetränk, 10 Beutel\***  
Der heiße Tipp bei Grippe und Erkältung.



**0,87 € gespart**  
**3,78 €**  
~~4,65 €~~  
1.000 g = 94,50 €

**H&S Husten- und Bronchialtee N, 20 x 2 g Beutel**  
Bei Symptomen der Bronchitis sowie zur Reizlinderung bei Katarrhen der oberen Luftwege mit trockenem Husten.



**3,19 € gespart**  
**12,78 €**  
~~15,97 €~~  
1.000 ml = 852,00 €

**Dobendan® Direkt Spray, 15 ml\***  
• Bei Halsschmerzen und Schluckbeschwerden  
• Bekämpft die Schmerzursache, die Entzündung  
• Lang anhaltende Linderung bis zu 6 Stunden



**2,11 € gespart**  
**7,98 €**  
~~10,09 €~~

**Lemocin®, 20 Lutschtabletten\***  
Bereits bei den ersten Anzeichen von Halsschmerzen gut geeignet.



## Hör gut zu!

Die durchschnittliche Ohrmuschelgröße bei Menschen beträgt 6,3 cm. Im Vergleich dazu haben Hunde, je nach Rasse, deutlich größere Ohren, was ihnen ermöglicht, mehr Schallwellen zu erfassen. Der Bloodhound hält mit 34,9 cm den Rekord für die längsten Ohren bei Hunden.



**2,51 € gespart**  
**10,48 €**  
~~12,99 €~~

**Hoggar® Melatonin Gummies, 30 Stück**  
Weichgummis mit Blaubeergeschmack. Mit 1 mg Melatonin. Angenehm schneller einschlafen. Zuckerfrei, vegan.



**1,99 € gespart**  
**7,98 €**  
~~9,97 €~~  
1.000 ml = 76,00 €

**Prospan® Hustenliquid, 21 x 5 ml\***  
Prospan® befreit 4-fach stark von Husten und Bronchitis:  
• Schleimlösend • Bronchienweiternd  
• Hustenreizlindernd • Entzündungslindernd



**2,67 € gespart**  
**10,28 €**  
~~12,95 €~~  
1.000 ml = 57,11 €

**WICK Husten-Sirup gegen Reizhusten mit Honig, 180 ml\***  
• Effektive Linderung von Reizhusten  
• Lang anhaltende Wirkung von bis zu 6 Stunden



**1,94 € gespart**  
**8,28 €**  
~~10,22 €~~

**Ibu 400 akut - 1 A Pharma®, 50 Stück\***  
Hilft gegen leichte bis mäßig starke Schmerzen wie Kopfschmerzen, Migräne, Zahnschmerzen und Regelschmerzen.



**1,52 € gespart**  
**5,98 €**  
~~7,50 €~~  
1.000 ml = 598,00 €

**NasenDuo® Nasenspray, 10 ml\***  
Zur Abschwellung der Nasenschleimhaut bei Schnupfen und zur unterstützenden Behandlung der Heilung von Haut- und Schleimhautschäden.



**2,17 € gespart**  
**9,28 €**  
~~11,45 €~~  
1.000 ml = 46,40 €

**GeloTonsil® Gurgelgel, 200 ml**  
• Lindert Halsschmerzen und Schluckbeschwerden  
• Spürbare Pflege der Schleimhaut  
• Milder, reizfreier Geschmack



## Gut zu wissen:

Sich eine Minute ärgern schwächt das Immunsystem für 4 bis 5 Stunden. Eine Minute lachen stärkt Ihr Immunsystem für 24 Stunden.

**Dobendan Direkt Flurbiprofen Spray 8,75 mg/Dosis zur Anwendung in der Mundhöhle, Lösung.\*** Wirkstoff: Flurbiprofen. Anwendungsgebiete: Zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von akuten Halsschmerzen bei Erwachsenen. Warnhinweise: enthält: Methyl-4-hydroxybenzoat (Ph.Eur.) (E218) und Propyl-4-hydroxybenzoat (Ph.Eur.) (E216). Packungsbeilage beachten. Reckitt Benckiser Deutschland GmbH, 69067 Heidelberg.

**Lemocin® gegen Halsschmerzen Tyrothricin 4 mg, Cetrioniumbromid 2 mg, Lidocain 1 mg pro Lutschtablette.\*** Für Kinder ab 5 Jahren und Erwachsene. Wirkstoffe: Tyrothricin, Cetrioniumbromid, Lidocain. Zur temporären unterstützenden Behandlung bei schmerzhaften Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut. Wenn Sie sich nach 2 Tagen nicht besser oder gar schlechter fühlen, wenden Sie sich an Ihren Arzt. Hinweis: Enthält Sorbitol und Pfefferminzaroma. STADA Consumer Health Deutschland GmbH, 61118 Bad Vilbel.

**Prospan® Hustenliquid Flüssigkeit zum Einnehmen, 21x5 ml.\*** Zur Besserung der Beschwerden bei chronisch-entzündlichen Bronchialerkrankungen; akuter Entzündung der Atemwege mit der Begleiterscheinung Husten. Hinweis: Bei länger anhaltenden Beschwerden oder bei Auftreten von Atemnot, Fieber wie auch bei eitrigem oder blutigem Auswurf sollte umgehend der Arzt aufgesucht werden. Wirkstoff: Efeublätter-Trockenextrakt. Engelhard Arzneimittel GmbH & Co. KG, 61138 Niederdorfelden.

**WICK Husten-Sirup gegen Reizhusten mit Honig.\*** Wirkstoff: Dextromethorphanhydrobromid. Anwendungsgebiete: Zur Behandlung des Hustenreizes bei unproduktivem Husten bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 14 Jahren. Warnhinw.: Enthält Saccharose (Zucker), Invertzucker, Natrium, Natriumbenzoat, Propylenglycol und 5 Vol.-% Alkohol. WICK Pharma, Zweigniederlassung der Procter & Gamble GmbH, 65824 Schwalbach.

**NasenDuo® Nasenspray.\*** Anwendungsgebiete: Zur Abschwellung der Nasenschleimhaut bei Schnupfen und zur unterstützenden Behandl. der Heilung von Haut- und Schleimhautschäden, anfallsweise auftretendem Fließschnupfen und zur Behandl. der Nasenatmungsbehinderung nach operativen Eingriffen an der Nase. - Nasenspray 1 mg/ml + 50 mg/ml ist für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren. ratiopharm GmbH, 89079 Ulm.

\*Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Irrtümer und Preisänderungen vorbehalten. Stand 19.08.2024.