

BRÜCKEN APOTHEKE

www.brueckenapotheke.de



Die Brücke
zu Ihrer Gesundheit

Apothekerin Bettina Ludwig e.Kfr.

Dresdner Straße 26 • 04741 Roßwein • Telefon 03 43 22 / 4 20 05

Mai 2021

Eucerin
Muttertags-
angebote

Am 09. Mai
ist Muttertag



10% Rabatt
auf Produkte von Dresdner Essenz

15% Rabatt
für registrierte Stammkunden

Große Auswahl
viele neue Produkte!



Jetzt wieder vorrätig:
je 3,99 €

Die beliebten Pflanzenölseifen
mit hochwertigen Ölen und Duftstoffen!

Keine Silikone | Keine Parabene
Keine Konservierungsstoffe

Aloe Vera Seife | Avocado-seife
Sanddornseife | Schlüsselblumenseife
Lavendelseife | Rosenblütenseife

In jeder Minute,
die du im Ärger verbringst,
versäumst du 60 glückliche
Sekunden deines Lebens.

-Alber Schweizer

Liebe Leserin, lieber Leser,

rauchen Sie? Und haben Sie sich schon einmal vorgenommen, damit aufzuhören? Dann sind Sie in guter Gesellschaft: Die Weltgesundheitsorganisation WHO geht davon aus, dass weltweit rund 780 Millionen Menschen das Rauchen aufgeben möchten.

Doch leider haben nur 30 Prozent von ihnen Zugang zu Methoden bzw. Hilfsmitteln, die sie dabei unterstützen können, die körperliche und psychische Abhängigkeit zu überwinden. Die WHO hat deshalb den Weltnichtrauchertag am 31. Mai 2021 unter das Motto „Sag ja zum Rauchverzicht“ gestellt. Mithilfe einer einjährigen Kampagne, verschiedener Initiativen und digitaler Lösungen sollen Millionen Menschen weltweit in ihrem Bestreben unterstützt werden, mit dem Rauchen aufzuhören.

Der Verzicht auf den Glimmstängel wirkt sich umgehend und langfristig positiv auf die Gesundheit aus. Nur einige Beispiele: Innerhalb von zwölf Stunden nach dem Ausdrücken der letzten Zigarette sinkt der Kohlenmonoxid-Spiegel im Blut auf einen Normalwert. Innerhalb von zwei Wochen bis drei Monaten verbessern sich Durchblutung und Lungenfunktion. Und innerhalb von fünf bis 15 Jahren liegt das Risiko für einen Schlaganfall bei dem eines Nichtrauchers.

Vielleicht motivieren Sie diese Fakten ja dazu, sich keine weitere Zigarette mehr anzuzünden. Das Team in Ihrer Apotheke berät Sie gern zu wirksamen Nikotinersatzprodukten. Und in dieser aktuellen Ausgabe des Ratgebers aus Ihrer Apotheke finden Sie viele praktische Tipps, die den Einstieg in Ihr Leben als Nichtraucher leichter machen.

Bleiben Sie gesund, wünscht Ihnen Ihr Apotheker

Gesundheit

- 4 Unterwegs gesund bleiben**
- 6 Endlich Schluss mit Rauchen!**
- 10 Schwindel
So kommen Sie ins Gleichgewicht**
- 12 DGK-Information
Anders essen für unseren Planeten**
- 18 Gehirnerschütterung -
Jetzt ist Schonung angesagt!**
- 19 Rettung für den Zahn**
- 20 Aktuelles**
- 22 Diabetes: So gelingt das Abnehmen**
- 24 Diabetes:
Wenn Hunde Diabetes haben**
- 25 Jede Wunde gut behandeln**

Lifestyle

- 14 Gehen Sie einfach los!**
- 16 Von der Kunst, seine Dinge zu ordnen**
- 20 Preisrätsel**
Gewinnen Sie 7 Übernachtungen im Doppelzimmer inklusive Halbpension für 2 Personen im Waldhotel Willingen im Sauerland!

Forschung

- 8 Corona-Pandemie
Wie funktionieren mRNA-Impfstoffe?**

Impressum

Verantwortlich für die Inhalte der individuell gestalteten Umschlagseiten ist die verteilende Apotheke.

Ratgeber aus Ihrer Apotheke

Herausgeber und Verlag:
Gebr. Storck GmbH & Co. oHG
Duisburger Straße 375
46049 Oberhausen
Telefon 02 08 / 8 48 02 67
ISSN 1438-2865
E-Mail: leserkontakt@storckverlag.de
Internet: www.storckverlag.de

Verlagsleitung Jürgen Völkel
Stellvertreter Björn Belloff
Chefredaktion Prof. Dr. rer. nat. Claus M. Paßreiter
Redaktion Medienbüro Kniebes-Lentze,
Köln: Petra Kniebes, Ulrike Lentze,
Andreas Geschuhn
Produktionsleitung André Bachmann

Bildredaktion Birgit Loch (Titel)
Anzeigenleitung
Birgit Völkel, Telefon 02 08 / 8 48 02 24
Gültige Anzeigenpreisliste: Nr. 65 vom 1.1.2021
Anzeigenmarketing B & R MedienService GmbH,
Zeithstraße 30-38, 53721 Siegburg,
Tel. 0 22 41 / 17 74 0, Fax 0 22 41 / 17 74 20
Druck TSB Tiefdruck Schwann-Bagel
GmbH & Co. KG, Grunewaldstraße 59,
41066 Mönchengladbach
Bezug Nur über Apotheken, regelmäßiger
Direktversand oder Lieferung einzelner
Ausgaben durch den Verlag nicht
möglich. Die Verantwortung für
individuelle Werbeaufdrücke trägt die
verteilende Apotheke. Für unverlangte
Einsendungen keine Gewähr!



Rezept

Spargelpizza

Spargel mit Schinken und Sauce Hollandaise – das ist köstlich, aber nicht besonders originell. Versuchen Sie diese Kombination doch mal auf einer Pizza: ungewöhnlich und sehr lecker!



Foto/Rezept: Knorr/Unilever

Zutaten (für 4 Portionen):

1 kleine Zwiebel • 100 g in Scheiben geschnittener, geräucherter Schinken • 500 g weißer Spargel • 1 EL Margarine • 1 Prise Zucker • 1 Packung Pizzateig (Kühlregal) • 1 Beutel Feinschmecker Sauce Hollandaise klassisch • 90 g Butter • weißer Pfeffer

Zubereitung: Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Schinken in dünne Streifen schneiden. Spargel schälen und die Enden abschneiden. Spargelstangen in 3 cm lange Stücke schneiden, in der Margarine mit dem Zucker 5-7 Minuten dünsten. Zwiebeln zugeben und weitere 3 Minuten garen. Beutelinhalt Sauce Hollandaise mit dem Schneebesen in 150 ml kaltes Wasser einrühren und unter Rühren aufkochen. Bei schwacher Hitze Butter darunterschlagen, bis sie geschmolzen ist. Sauce etwas abkühlen lassen. Den Teig auf einem Backblech ausrollen. Sauce Hollandaise gleichmäßig auf dem Teig verstreichen. Spargel, Zwiebeln und Schinken auf der Sauce verteilen. Mit Pfeffer würzen. Die Spargelpizza im vorgeheizten Backofen bei 200° C (Umluft: 175° C) ca. 20 Minuten backen. Sofort servieren.

Nährwerte pro Portion: 585 kcal/2447 kJ, 4 BE ■

SUDOKU

Zahlen von 1 bis 9 sind so einzutragen, dass sich jede dieser neun Zahlen nur einmal in einem Neunerblock, nur einmal auf der Horizontalen und nur einmal auf der Vertikalen befindet.

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

Preisrätsel

Gewinnen Sie eins von 4 Modellen Sigg mandarine Strick/Samt-Chevro plus oder eins von 4 Modellen Laura mandarine Samt-Chevro!



Farbe an die Füße

Bewegung an der frischen Luft macht mit neuen Schuhen in fröhlichen Farben gleich noch mal mehr Spaß. Der Pirmasenser Komfortschuh-Spezialist setzt in diesem Jahr auf wunderschöne Orange- und Rottöne. Wir sind ganz verliebt in Sneaker und Sandalen in der Trendfarbe Mandarine. Im Mix mit weißen, flexiblen Sohlen und praktischen Klettverschlüssen wird jeder Spaziergang im wahrsten Sinne des Wortes zur „Vitaminkur“. Natürlich hat Semler wie immer an alle Einlagenträgerinnen gedacht: Wechselfußbetten sind selbstverständlich. Die bequeme Weite und leichte, atmungsaktive Materialien sorgen für unbeschwertes Laufvergnügen! www.semmler.de

QUIZ

Aus welcher Stadt kommt der Komfortschuh-Spezialist Semler?



- A Paderborn
- B Pirmasens
- C Potsdam

Lösung:

Gebr. Storck-Gewinn-Hotline 0137-8 55 80 55

Ein Anruf aus dem deutschen Festnetz kostet nur 50 Cent, für Mobilfunkteilnehmer gelten abweichende Gebühren.

Nennen Sie die Lösung, Ihren Namen und Ihre Adresse. Jeder Anruf hat die gleiche Gewinnchance!

Teilnahmeschluss: 1.6.2021. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Preise wurden uns unentgeltlich von der Fa. Semler zur Verfügung gestellt.

Datenschutz: Wir garantieren, dass Ihre Teilnehmerdaten unmittelbar nach der Ziehung beziehungsweise der Benachrichtigung der Gewinner vollständig vernichtet werden. Eine Weitergabe an Dritte ist ausgeschlossen. Die Gewinner werden benachrichtigt und erklären sich durch ihre Teilnahme einverstanden, dass ihr Name und Wohnort in gekürzter Form veröffentlicht werden.

SUDOKU

Zahlen von 1 bis 9 sind so einzutragen, dass sich jede dieser neun Zahlen nur einmal in einem Neunerblock, nur einmal auf der Horizontalen und nur einmal auf der Vertikalen befindet.

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



NOTDIENST - MAI 2021

1	Sa	Löwen-Apotheke, Roßwein/Adler-Apotheke, Geringswalde
2	So	Apotheke zum Riesenstiefel, Döbeln
3	Mo	Rosen-Apotheke, Döbeln
4	Di	Löwen-Apotheke, Leisnig/Adler-Apotheke, Nossen
5	Mi	Apotheke an der Oberbrücke, Döbeln
6	Do	Löwen-Apotheke, Waldheim
7	Fr	Apotheke Ostrau, Ostrau
8	Sa	Adler-Apotheke, Döbeln
9	So	Ilsen-Apotheke, Hartha
10	Mo	Markt-Apotheke, Mügeln/Bergstadt-Apotheke, Siebenlehn
11	Di	Löwen-Apotheke, Döbeln
12	Mi	Ahorn-Apotheke, Waldheim
13	Do	Brücken-Apotheke, Roßwein /Apotheke am Großeich, Geringswalde
14	Fr	Punkt-Apotheke, Leisnig/Markt-Apotheke, Nossen
15	Sa	Apotheke am Sternplatz, Döbeln
16	So	Ginkgo-Apotheke, Döbeln
17	Mo	Park-Apotheke, Hartha
18	Di	Löwen-Apotheke, Roßwein/Adler-Apotheke, Geringswalde
19	Mi	Apotheke zum Riesenstiefel, Döbeln
20	Do	Rosen-Apotheke, Döbeln
21	Fr	Löwen-Apotheke, Leisnig/Adler-Apotheke, Nossen
22	Sa	Apotheke an der Oberbrücke, Döbeln
23	So	Löwen-Apotheke, Waldheim
24	Mo	Apotheke Ostrau, Ostrau
25	Di	Adler-Apotheke, Döbeln
26	Mi	Ilsen-Apotheke, Hartha
27	Do	Markt-Apotheke, Mügeln/Bergstadt-Apotheke, Siebenlehn
28	Fr	Löwen-Apotheke, Döbeln
29	Sa	Ahorn-Apotheke, Waldheim
30	So	Brücken-Apotheke, Roßwein /Apotheke am Großeich, Geringswalde
31	Mo	Punkt-Apotheke, Leisnig/Markt-Apotheke, Nossen

Die ausgewiesenen Apotheken sind an Wochentagen sowie Sonn- und Feiertagen von 8.00 bis 8.00 Uhr des folgenden Tages geöffnet bzw. dienstbereit.

Foto: © Colourbox.de

Trink-Empfehlung:
Trinken Sie jeden Morgen bis Mittags Brennessel-Linde und Nachmittags oder Abends Mariendistel Löwenzahn.

Salus Basen Aktiv

unterstützt die Balance des Säure-Basen-Haushalts und lässt Körper und Seele aufblühen.

**BASEN AKTIV
Brennessel-Linde
Bio Salus**
40 Stück



jetzt nur **5,95 €**

Bewährte Kräutermischung mit wertvollen Blüten

**BASEN AKTIV
Mariend.-Löwenzahn
Bio Salus**
40 Stück



jetzt nur **5,95 €**

kräftige Rezeptur mit wertvollen Früchten und Wurzeln

**BASEN AKTIV
Mineralstoff-Kräuter-Elixier
Salus**
500 ml



Probieren Sie auch Mineralstoff-Kräuter-Elixier.

**BASEN AKTIV
Mineralstoff-Kräuter-Tabletten**
60 Stück



**BASEN AKTIV
Mineralstoff-Kräuter-Extrakt-Pulver**
90 g

