

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

November 2021

Keine Chance für Erkältungsviren -

egal ob gegen Corona-, Grippe- oder einfachen Erkältungsviren - gut geschützt in den Winter.

Gratis Coupon:
Für 1 Portion
Immunsystem-
stärkung

**Doppelherz system
Immun Family
Multi-Vitamine**

250 ml, statt ~~8,95 €~~

jetzt nur **8,45 €**

Grundpreis: 3,38 Euro/100 ml.



**Doppelherz Vitamin
C 750 Depot
system Pellets**

20 x 1,95 g, statt ~~5,95 €~~

jetzt nur **4,95 €**

Grundpreis: 12,69 Euro/100 g.



**DOPPELHERZ
Orthopro Immun
Trinkgranulat system**

30 Stück je 17g, statt ~~37,95 €~~

jetzt nur **29,95 €**

Grundpreis: 5,87 Euro/100 g.



**ZINK VERLA immun
Kautabletten**

30 Stück, statt ~~18,80 €~~

jetzt nur **12,95 €**



orthomol immun

30 Trinkfläschchen
je 5,7 g, statt ~~64,99 €~~

jetzt nur **58,95 €**

Grundpreis: 34,47 Euro/100 g.



orthomol immun

30 Tagesportionen Granulat
je 15 g, statt ~~59,99 €~~

jetzt nur **54,95 €**

Grundpreis: 12,21 Euro/100 g.



**orthomol junior C plus
Mandarine-Orange/
Waldfrucht**

14 Kautabletten, statt ~~23,99 €~~

jetzt nur **19,95 €**



**VIGANTOLVIT
Immun**

30 Stück, statt ~~14,99 €~~

jetzt nur **10,95 €**



**Cevitt immun Direct
Pellets**

20 Beutel je 1,3 g, statt ~~11,20 €~~

jetzt nur **9,95 €**

Grundpreis: 38,27 Euro/100 g.



**Cevitt immun Direct
Pellets***

40 Beutel je 1,3 g, statt ~~20,20 €~~

jetzt nur **16,95 €**

Grundpreis: 32,60 Euro/100 g.



Zinkletten Verla Himbeere

50 Lutschtabletten, statt ~~8,10 €~~

jetzt nur **5,50 €**



**Dr.Theiss Immun
Direkt-Spray**

30 ml, statt ~~9,95 €~~

jetzt nur **8,50 €**

Grundpreis: 28,33 Euro/100 ml.



NEU

Außerdem nicht vergessen:

-viel Frischluft tanken
-reichlich Bewegung

-vitaminreiche Ernährung
-viel Flüssigkeit

-Wechselduschen
-regelmäßige Saunagänge

Liebe Leserin, lieber Leser,

Millionen Menschen in Deutschland stehen in ihrem Alltag ständig unter Druck. Die gängige Mehrfachbelastung Kinder, Karriere, Haushalt, Partnerschaft - oft kommen noch pflegebedürftige Eltern oder Schwiegereltern hinzu - bringt immer mehr Menschen an die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit.

Dass die Belastung zu groß geworden ist, zeigt sich durch charakteristische Symptome: Erschöpfungszustände, Schlafstörungen, Nervosität und innere Unruhe, erhöhte Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen oder nervöse Magenbeschwerden. Schlafstörungen sind die häufigste Folge der ständigen Anspannung, denn die Gedanken kreisen weiter und gehen immer wieder die To-do-Liste für die nächsten Tage durch. Unausgeruht sind die Herausforderungen schließlich noch schlechter zu bewältigen.

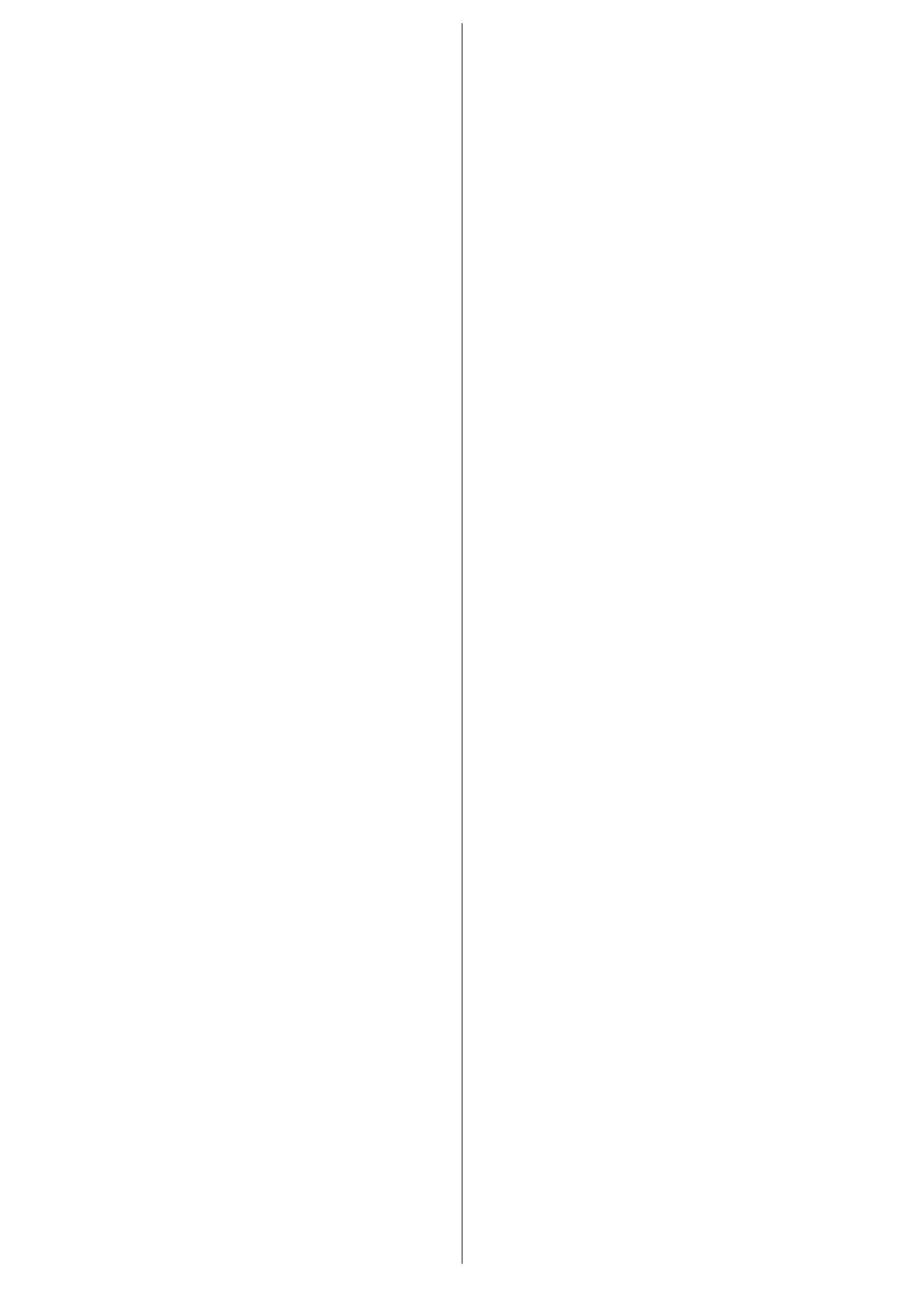
Ein weiteres häufiges Symptom nervöser Unruhe-Zustände sind Magen- und Darmbeschwerden - die chronische Überlastung schlägt im wahrsten Sinne des Wortes auf den Magen. Typische Anzeichen sind Magendrücken oder -krämpfe, Bauchschmerzen, Appetitmangel, Verstopfung oder auch Durchfall.

Stress ist natürlich nicht vermeidbar. Aber es gibt Maßnahmen und Mittel, die uns helfen, mit den täglichen Anforderungen besser umzugehen und gelassener durch den Alltag zu kommen. Ein erfolgreiches Rezept lautet: Gezielte Entspannung. Versuchen Sie, Ihren Tagesablauf klar zu strukturieren - und dabei schon Pausen einzuplanen.

Besonders bewährt hat sich die aktive Entspannung, zum Beispiel durch Bewegung (Spaziergänge, Dehnübungen), Musizieren (Singen) oder Musik hören, Tanzen, Tee trinken, Lesen, Meditation - je nach persönlicher Vorliebe. Als hilfreich gelten außerdem Entspannungstechniken wie Autogenes Training oder Yoga.

Bei innerer Anspannung und nervöser Unruhe können auch natürliche Mittel aus unserer Apotheke helfen. Sie enthalten beruhigende Heilpflanzen wie Baldrian, Hopfen, Passionsblume und Melisse. Auch Mittel mit Lavendelöl haben sich bewährt. Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

**Bleiben Sie gesund,
wünscht Ihnen Ihr Apotheker**





NOTDIENST - NOVEMBER 2021

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

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

Es ist wieder Teezeit!

Denken Sie an unsere beliebten Tee-Adventskalender.

Salus Adventskalender mit Tee
24 Filterbeutel
jetzt nur 4,95 €



Sonnentor Adventskalender mit Tee
24 Filterbeutel
jetzt nur 4,40 €



H&S Adventskalender mit Tee
24 Filterbeutel
jetzt nur 5,45 €



Neue Sorten von H&S:
z.B. Ingwer plus Curcuma
Curcuma plus Gewürz
Heidelbeer plus Vitamin
Hanf plus Karkade u.v.m.
je ab 2,95€



Sonnentor-Tees: neue Sorten auch als "Probier mal" Packungen.
Bio-Kräuter-, Früchte- und Gewürztees.
z.B. Alles Liebe Tee
Basen-Kräutertee
Best Team Tee
Goldener Kurkuma Tee
Glückstee u.v.m.
je ab 3,35€

