

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

März 2022

Starten Sie mit uns munter in den Frühling!

MEHR ENERGIE DURCH ENTSÄUERUNG

**Salus Basen-Aktiv®
Mineralstoff-Kräuter-Tabletten**
60 Stück, statt ~~18,95 €~~
jetzt nur 13,25 €



**Salus Basen-Aktiv®
Mineralstoff-Kräuter-Extrakt**
90 g Pulver, statt ~~16,95 €~~
jetzt nur 11,95 €
13,28 Euro/100 g



*zum Aufwärmen -
besonders ...*

**Salus Basen-Aktiv®
Mineralstoff-Kräuter-Elixier**
500 ml, statt ~~26,95 €~~
jetzt nur 18,95 €
3,79 Euro/100 ml



*Elixier zum Verdünnen -
herbe Kräuternote*

100% Bio!

AUCH ALS TEE

**Salus Basen-Aktiv® Tee Nr. 2
Mariendistel-Löwenzahn**
40 Stück, statt ~~6,99 €~~
jetzt nur 5,99 €

*Kräutertee mit wertvollen
Früchten & Wurzeln -
zarte Bitternote*



**Salus Basen-Aktiv® Tee Nr. 1
Brennnessel-Linde Bio**
40 Stück, statt ~~6,99 €~~
jetzt nur 5,99 €

*Kräutertee mit
wertvollen Blüten -
harmonisch, vollmundig*



✓ Preise gültig solange
der Vorrat reicht!

✓ kostenlose
Basen-Aktiv-Muster!

Solange der Vorrat reicht.

Liebe Leserin, lieber Leser!

der Frühling ist für viele Menschen die schönste Jahreszeit. Doch Millionen von Deutschen können die Freude über das Erwachen der Natur nicht recht teilen. Denn sie leiden unter Heuschnupfen.

Aktuellen Schätzungen zufolge sind hier zu Lande etwa ein Viertel der Erwachsenen und mehr als zehn Prozent der Kinder von dem überaus lästigen Übel betroffen. Sie plagen sich mit Dauerschnupfen, Niesreiz und tränenden Augen. Hinter Heuschnupfen verbirgt sich eine allergische Reaktion des Körpers auf Blütenpollen. Baum-, Gräser-, Getreide- und Kräuterpollen können die chronische Erkrankung hervorrufen. Vielen Betroffenen läuft die Nase schon im Januar, wenn Haselnuss, Erle und Birke blühen. Später verursachen dann Gräser- und Getreidepollen die allergischen Symptome.

Ist der Heuschnupfen erst da, sollten Patienten ihn auf keinen Fall auf die leichte Schulter nehmen. Denn unbehandelt besteht die Gefahr, dass die Allergie von den oberen in die unteren Atemwege hinabsteigt und schlimmstenfalls allergisches Asthma verursacht. Ein Weg, dem Heuschnupfen beizukommen, ist die so genannte Allergenkarenz, sprich das Meiden der allergieauslösenden Substanzen. Was sich in der Theorie so einfach anhört, lässt sich im Alltag jedoch nur schwer verwirklichen. Linderung der Beschwerden verspricht die Behandlung mit Medikamenten aus unserer Apotheke. Hier stehen zum einen die so genannten Antihistaminika zur Verfügung. Diese Präparate bekämpfen Allergiesymptome wie Fließschnupfen und Augentränen. Möglich ist es auch, den Beschwerden mit so genannten Mastzellstabilisatoren zu Leibe zu rücken. Entsprechende Augentropfen und Nasensprays enthalten Wirkstoffe wie Cromoglicinsäure oder Nedocromil. Sie müssen jedoch bereits einige Zeit vor dem Pollenflug regelmäßig angewendet werden, damit sie ihre Wirkung entfalten können.

Unser Team berät Sie gerne zum Thema Heuschnupfen. Sprechen Sie uns doch einfach bei Ihrem nächsten Besuch an.

Bleiben Sie gesund, wünscht Ihnen

Ihre Apotheke

6

**Hallo Heuschnupfen –
Jetzt blüht dir was!**

4 Tipps für einen aktiven März

8 Darmkrebsmonat März
Den Darm schonen ganz ohne Verzicht

10 Guter Rat aus Ihrer Apotheke
Warum manche Arzneimittel Alkohol enthalten

12 DGK-Information
Berufsleben: Tabuthema Depression

13 Der Notruf ist für Nofälle da!

16 Forschung
Fatigue – Die Erschöpfung überwinden

18 Gewinner

20 Aktuelles
Preisrätsel: Gewinnen Sie 5 Übernachtungen im
Doppelzimmer inklusive Halbpension für 2 Personen
im Hotel Bichlerhof!

22 Diabetes: Die neue Lust am Wandern

24 Diabetes: Wenn Diabetes auf die Lunge geht

25 Diabetes: Medikamente gegen Typ-2-Diabetes

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 14382865
E-Mail: leserkontakt@storckverlag.de
Internet: www.storckverlag.de

Anzeigenleitung
Birgit Völkel, Telefon 02 08 / 8 48 02 24
Gültige Anzeigenpreisliste: Nr. 66 vom 1.1.2022
Anzeigenmarketing B & R MedienService GmbH,
Zeithstraße 3038, 53721 Siegburg,
Tel. 0 22 41 / 17 740, Fax 0 22 41 / 17 74 20
Druck TSB Tiefdruck Schwann-Bagel
GmbH & Co. KG, Grunewaldstraße 59,
41066 Mönchengladbach

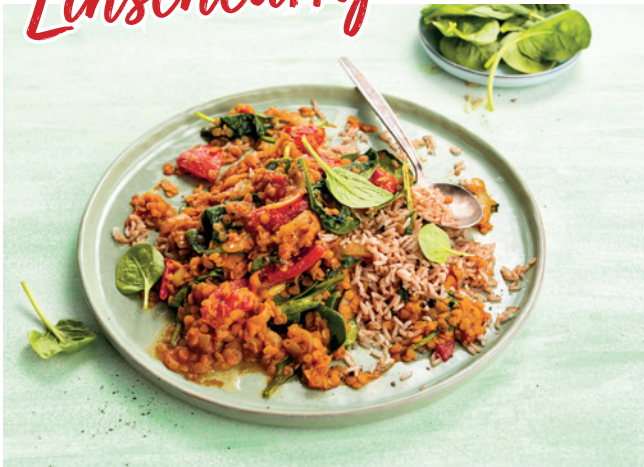
Verlagsleitung Jürgen Völkel
Stellvertreter Björn Bellhoff
Chefredaktion Prof. Dr. rer. nat. Claus M. Paßreiter
Redaktion Medienbüro Kniebes-Lentze,
Köln: Petra Kniebes, Ulrike Lentze
Produktionsleitung André Bachmann
Bildredaktion Birgit Loch (Titel)

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

Linsencurry mit Spinat



Foto/Rezept: Knorr/Unilever

Linsen sind nahrhaft, reich an Eisen – und rote Linsen sind auch noch superschnell gar. Wie wäre es mit einem gesunden (und leckeren!) Ausflug in die indische Küche?

Zutaten (für 2 Portionen):

150 g Basmatireis | 1 Zwiebel | 2 cm Ingwer | 1-2 Knoblauchzehen | 275 g Tomaten | 250 g junger Spinat | 2 EL Pflanzenöl | 1 EL Currypulver | 80 g Linsen rot | 1 1/2 schwach geh. TL Gemüse Bouillon (Glas) | 1 TL Garam Masala

Zubereitung:

Reis nach Packungsangabe kochen. Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Tomaten waschen und in Stücke schneiden. Spinat waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebel in einer Pfanne im heißen Öl glasig braten. Ingwer, Knoblauch und Curry zufügen und kurz mitbraten. Tomaten, 400 ml Wasser, Linsen und Gemüse Bouillon zufügen und aufkochen. Zugedeckt ca. 15 Minuten kochen. Spinat portionsweise zugeben und zusammenfallen lassen. Garam Masala unterrühren und mit Basmatireis servieren.

Nährwerte pro Portion: 621 kcal/2620 kJ, 7,5 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.

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

Preisrätsel

Gewinnen Sie einen von zwei Rowenta Akkustaubsaugern X-Force Flex 15.60 im Wert von je 929,99 Euro!

Mit dem neuen X-Force Flex 15.60 bringt Rowenta seinen bislang stärksten Akkusauger in die Haushalte und sorgt dort für perfekte Saugergebnisse. Neben satten 230 Air Watts Saugleistung und einer langen Laufzeit von bis zu 80 Minuten wartet der stylische Handstaubsauger im schwarz-kupfernen Look mit brandneuen smarten Funktionen auf: Der X-Force Flex 15.60 passt ganz automatisch Saugkraft, Leistung und Geschwindigkeit je nach Bodenart an. Die automatisierte Geschwindigkeitsanpassung sorgt für optimale Reinigungsergebnisse und schont dabei Teppiche und andere zu reinigende Untergründe. Mithilfe der integrierten Warnleuchte informiert der X-Force Flex 15.60 über den Status des Filters und kündigt somit an, wann dieser zu reinigen ist. Dadurch wird garantiert, dass das Gerät stets bei voller Leistung für optimale Saugergebnisse sorgt.



QUIZ

Wie hoch ist die maximale Saugleistung des X-Force Flex 15.60?



- A** 230 Air Watts
- B** 120 Air Watts
- C** 23 Air Watts

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: 31.3.2022.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Preise wurden uns unentgeltlich von der Fa. Rowenta 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.

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



NOTDIENST - MÄRZ 2022

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

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



Sicher vorbeugen mit Abwehr-Spray und -Lotion!



**mosquito® protect
zecken Schutzspray**
100 ml, statt ~~8,99 €~~
jetzt nur 7,50 €
7,50 Euro/100 ml*



**ANTI BRUMM® Forte
Pumpzerstäuber**
75 ml, statt ~~12,95 €~~
jetzt nur 11,25 €
15,00 Euro/100 ml

*Von
Schweizer Tropeninstitut
empfohlen!*



**mosquito®
zeckenpinzette**
1 Stück, statt ~~12,95 €~~
jetzt nur 6,95 €



**mosquito®
zeckenkarte**
1 Stück, statt ~~2,49 €~~
jetzt nur 1,90 €

- » Suchen Sie Ihren ganzen Körper nach Zecken ab, nachdem Sie sich in der Natur aufgehalten haben
- » meiden Sie hohes Gras oder Unterholz
- » lange Kleidung kann Zecken fernhalten