

# 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 2022

Mit gepflegten Füßen in die warme Jahreszeit!

## ERFRISCHENDES FUSSBAD, VERHORNTHE HAUT AUFWEICHEN

Allgäuer Latschenkiefer®

Sole Fußbad

10 x 10 g, statt ~~4,50 €~~

jetzt nur 3,50 €

3,50 Euro/100 g



Eucerin® UreaRepair PLUS

10% UREA FUßCREME

100 ml

jetzt nur 11,95 €

11,95 Euro/100 ml



## MIT CREMES PFLEGEN

GEHWOL® med.

Lipidro Creme

125 ml

jetzt nur 7,95 €

6,36 Euro/100 ml



GEHWOL®

Balsam

75 ml

jetzt nur 5,50 €

7,33 Euro/100 ml



## ZUR INTENSIVEN PFLEGE

Allgäuer Latschenkiefer®

Hornhaut Entferner Maske plus

1 Packung

jetzt nur 12,75 €

reduziert wirksam Hornhaut  
und raue Haut



Allgäuer Latschenkiefer®

Intensiv Pflege Maske für Füße

1 Packung

jetzt nur 8,50 €

für 2 Anwendungen –  
geschweidige &  
saftweiche Füße



Mit Fitness-Tipps für die Füße auf der vorletzten Seite

## Liebe Leserin, lieber Leser!

unsere Gelenke machen mobil – durch das Zusammenspiel von Muskeln, Knorpeln, Bändern und Sehnen. Doch die anatomischen Wunderwerke sind verwundbar. Insbesondere auf Bewegungsmangel, Überlastung und eine unzureichende Nährstoffversorgung reagiert ihr komplizierter Mechanismus sehr empfindlich.

Die Knorpel in unseren Gelenken fangen nicht nur Stöße ab. Sie sind auch deshalb unverzichtbar, weil sie die freie Beweglichkeit ermöglichen. Im Gelenk reiben die Knochen aufeinander. Sämtliche Bewegungen werden durch die Knorpel ermöglicht. Sie besitzen eine hohe Wasserkonzentration und sind mit Nährstoffen in ausreichender Menge versorgt. Sie regenerieren sich immer wieder neu.

Eine richtige Ernährung ist die wichtigste Voraussetzung, um das Knorpelgewebe optimal mit Nährstoffen zu versorgen. Mangelt es hingegen dauerhaft an körperlicher Aktivität, wird die Gelenkschmiere allmählich knapp. Die Folge ist ein beschleunigter Gelenkverschleiß – Mediziner sprechen von Arthrose. Gelenkschonende Sportarten bauen den Knorpel auf und halten ihn elastisch. Besonders gut geeignet sind Schwimmen, Radfahren, Walking, Aquajogging, Gymnastik, Yoga und Tai Chi. Versuchen Sie außerdem, die Muskeln gezielt zu kräftigen. Und bauen Sie Übergewicht ab: Jedes Kilo zu viel belastet dauerhaft den Knorpel.

Darüber hinaus beraten wir Sie in unserer Apotheke gerne über die Einnahme spezieller Nahrungsergänzungsmittel, die den Organismus mit essenziellen Gelenknährstoffen versorgen. Sprechen Sie uns einfach an.

**Blieben Sie gesund, wünscht Ihnen**

*Ihre Apotheke*

8

### Apothekenkosmetik: In 10 Schritten zu schöner Haut

- 4 Allergie oder Intoleranz? Mit der Diagnose gesund leben
- 6 Diagnose Arthrose: Was Ihren Gelenken jetzt guttut
- 10 Forschung

**Wird vor Drucklegung aktualisiert!**

- 20 Aktuelles | Gewinner  
Preisrätsel: Gewinnen Sie 7 Übernachtungen im Doppelzimmer inklusive Halbpension für 2 Personen im Hotel Tyrol!
- 22 Diabetes: Bessere Zuckerwerte durch Selbstmessung
- 24 Diabetes: Wie hoch ist Ihr Cholesterinwert?

## IMPRESSUM

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

### Ratgeber aus Ihrer Apotheke

Herausgeber und Verlag:  
Gebr. Storz GmbH & Co. oHG  
Duisburger Straße 375  
46049 Oberhausen  
Telefon 02 08 / 8 48 02 67  
ISSN 14382865  
E-Mail: [leserkontakt@storzverlag.de](mailto:leserkontakt@storzverlag.de)  
Internet: [www.storzverlag.de](http://www.storzverlag.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,  
41061 Mönchengladbach

**Verlagsleitung** Jürgen Völkel  
**Stellvertreter** Björn Belloff  
**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** Nummer der Apotheken, regelmäßiger Direktversand oder Lieferung einzelner Ausgaben durch den Verlag nicht möglich. Die Verantwortung für individuelle Werbeangebote trägt die verteilende Apotheke. Rückverlangte Einsendungen keine Gewinne.



# Fitness für die Füße

Unsere Füße müssen uns ein Leben lang tragen. Sie freuen sich über ein kleines Fitnessprogramm, das die Muskulatur trainiert und entlastet. Ausprobieren lohnt sich!



**1** Im Stehen oder im Sitzen ein Tuch mit den Zehen greifen und aufheben. Dann die Zehen lockern und das Tuch fallen lassen. Die Übung mit jedem Fuß zehn Mal durchführen.

**2** Auf einen Stuhl setzen und beide Füße anheben. Einen kleinen, weichen Ball mit kräftigem Druck zwischen den Fußballen einklemmen. Dann den Ball mit beständigem Druck von den Fußballen bis zur Ferse und wieder zurück rollen – fünf Mal hin und her, danach die Füße absetzen und ausschütteln. Übung fünf Mal wiederholen.

**3** Eine Euro-Münze auf den Boden legen. Beim Abrollen und Abstoßen des Fußes das Geldstück mit dem Vorfuß „mitnehmen“. Wie ein „Saugnapf“ soll das Quergewölbe die Münze vom Boden heben. Die Zehen dabei nicht verkrampfen und anziehen! Man kann auch mehrere Geldstücke im Raum verteilen und wie in einem Parcours auf sammeln. Linker und rechter Fuß üben jeweils zehn Mal.

**4** Im Stehen beide Füße auf einer Serviette oder Zeitung abstellen. Mit den Zehen des einen Fußes das Papier greifen und langsam zerreißen. Fuß wechseln und wiederholen. Dabei sollten möglichst viele kleine Papierschnipsel entstehen. Die Übung jeweils fünf Mal links und rechts wiederholen.



Fotos: © Beiersdorf AG

## Erst bewegen, dann pflegen

Gesunde Füße brauchen nicht nur kräftige Muskeln, sondern auch eine intakte, streichelzarte Haut. Gönnen Sie sich deshalb regelmäßig ein kleines Fußpflege-Programm:

- Los geht's mit einem erfrischenden Fußbad, das verhornte Hautpartien aufweicht.
- Ein Fußpeeling befreit Ballen und Fersen schonend von rauen und verhornten Hautpartien.
- Anschließend können die Nägel gekürzt werden – aber bitte immer gerade, damit sie nicht einwachsen.
- Zum Schluss eine Feuchtigkeitscreme sanft in die Haut einmassieren.



## NOTDIENST - MAI 2022

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

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



**DANKE, MAMA!**

### Muttertagsaktion von Eucerin: Kennenlern-Sets Deluxe

- Hyaluronfiller
  - Hyaluronfiller + Elasticity
- 1 Packung, statt je 22,95 €

**je nur 19,95 €**



### KLEINE GESCHENKE, DIE FREUDE MACHEN

**TAOASIS TAOLAMPE® cremefarben**



*passend dazu:  
erfrischende & belebende Duftöle  
von TAOASIS*

**„ANTI-STRESS“ Bio**  
5 ml, statt 7,90 €  
**jetzt nur 6,35 €**

**„Zitrusgarten“**  
5 ml, statt 7,90 €  
**jetzt nur 6,60 €**

**„Glücksduft“ Bio**  
5 ml, statt 7,90 €  
**jetzt nur 6,50 €**

**„Schlaf gut“**  
5 ml, statt 7,90 €  
**jetzt nur 6,60 €**

### Sonderangebot Dr. Theiss:

**Aktionsset  
Wimpern Booster  
+ Mascara XL Volumen gratis  
nur 28,95 €**