

Meist macht es sich schon am Abend bemerkbar: Es kratzt im Hals, die Glieder fühlen sich schwer an und ein kräftiges Niesen schüttelt uns durch - eine Erkältung kündigt sich an.

Besonders in der kalten Jahreszeit müssen wir uns auf Infektionen der oberen Atemwege gefasst machen. Begünstigt wird dies durch die feucht-kalte Witterung. Auch ein starker Temperaturabfall kann eine Erkältung zur Folge haben: Wer das Haus zu leicht bekleidet verlässt, kühlt draußen richtig durch und wird anfällig für Husten und Schnupfen. Stark beheizte Räume schwächen das Immunsystem zusätzlich. Erwachsene machen etwa drei bis viermal im Jahr eine Erkältung durch, Kinder kommen in Schule und Kindergarten mit vielen Erregern in Kontakt und können jährlich bis zu zehn Infekte bekommen.

Um einer Ansteckung vorzubeugen, ist Hygiene wichtig: Häufiges Händewaschen und Zurückhaltung beim Händeschütteln können so manche Erkältung abwenden.

Bewegen Sie sich viel an der frischen Luft, denn das stärkt die Abwehrkräfte. Kleiden Sie sich dazu wetterfest und achten sie darauf, dass die Füße warm bleiben.

Eine gesunde Ernährung unterstützt die Abwehrfunktionen des Körpers. Zink ist in Vollkornprodukten und Rindfleisch enthalten. Vitamin C findet sich überwiegend in Zitrusfrüchten und Kiwis. Beide sind willkommene Helferlein für die Stärkung des Immunsystems.

Wenn aber trotz aller Vorbeugung die Erkältung kommt, dann ist eine gut ausgestattete Hausapotheke sinnvoll. Sie begleitet uns zuverlässig durch die Erkältungszeit und kann bei Bedarf schnell erste Hilfe leisten.

### Was sollte eine Hausapotheke in jedem Fall enthalten?

Nasenspray lässt die Schleimhäute abschwellen. Es sollte für jedes Familienmitglied ein eigenes Fläschchen im Haus sein.

Halbschmerztabletten helfen, den Hals- und Rachenraum feucht zu halten und lindern das Kratzen im Hals. Ein Schmerzmittel gegen Kopf- und Gliederschmerzen, die häufig eine Erkältung begleiten. Einige Präparate enthalten Vitamin C, das zusätzlich die Abwehr auf Touren bringt.

Ein medizinisches Erkältungsbad kann am Abend Wunder wirken, sodass die Erkältung über Nacht schwächer wird.

Ein Präparat zum Einreiben und Inhalieren verschafft auch Kindern eine erholsame Nacht.

Bei Hustensaft sollten Sie auf die Wirkungsweise achten: Hustenstillend sollte er am Abend und hustenlösend am Morgen eingenommen werden.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne beratend zur Seite. Sprechen Sie uns einfach an. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Ihre Apothekerin  
*Gülsen Özer*



## NUTZEN SIE DIE VORTEILE UNSERER KUNDENKARTE

Mit unserer Apo-Card sparen Sie bei **jedem Einkauf 3%** auf alle Freiwahl-Artikel. Zu Ihrer Sicherheit vermerken wir auf Ihrer persönlichen Karte gerne Ihre bisher eingenommenen Medikamente. So können Wechsel- und Nebenwirkungen rechtzeitig erkannt werden und wir können gemeinsam nach Alternativen suchen. Falls Sie sich einmal nicht mehr ganz sicher sind, welche Ihrer Medikamente Ihnen ganz besonders gut geholfen haben, gibt uns Ihre Apo-Card einen sorgfältigen Überblick über all Ihre bisherigen Präparate. Für Ihre Gesundheit und Sicherheit.

**Holen Sie sich Ihre Apo-Card bei uns in der Kandertal Apotheke und in der Stadt Apotheke!**

Nur einlösbar in der:  
**KANDERTAL Apotheke**  
Am Rathausplatz 1  
79589 Binzen



**STADT Apotheke**  
Hauptstraße 302  
79576 Weil am Rhein



**DREILÄNDERECK Apotheke**  
Europaplatz 1  
79576 Weil am Rhein



Apothekerin Gülsen Özer e.K.

Gilt nicht auf Angebote, Dauerniedrigpreise, Rezeptgebühren, rezeptpflichtige Arzneimittel und Rezepturen. Ein Gutschein pro Person und solange der Vorrat reicht.

Nur einlösbar in der:  
**KANDERTAL Apotheke**  
Am Rathausplatz 1  
79589 Binzen



**STADT Apotheke**  
Hauptstraße 302  
79576 Weil am Rhein



**DREILÄNDERECK Apotheke**  
Europaplatz 1  
79576 Weil am Rhein



Apothekerin Gülsen Özer e.K.

Gilt nicht auf Angebote, Dauerniedrigpreise, Rezeptgebühren, rezeptpflichtige Arzneimittel und Rezepturen. Ein Gutschein pro Person und solange der Vorrat reicht.

**Wichtiger Hinweis:** Aufgrund derzeitiger möglicher Lieferschwierigkeiten bitten wir Sie um Verständnis, wenn Angebote kurzfristig nicht zu bekommen sind. Aus diesem Grund erfolgt die Abgabe der Medikamente nur in begrenzter Menge. Wir geben jedoch jeden Tag alles, um Ihnen die bestmögliche Versorgung und ggf. gleichwertigen Ersatz zu bieten.

**Diclox forte**  
20 mg/g Gel\*  
100 g

**7,00 €** gespart<sup>3</sup>

**11,95 €**  
UVP<sup>2</sup> 18,98 €  
1 kg = 119,50 €

**ACC akut 600\***  
10 Brausetabletten

**30 %** gespart<sup>3</sup>

**7,95 €**  
UVP<sup>2</sup> 11,38 €

**VIGANTOL**  
1000 I.E. Vitamin D3\*  
200 Tabletten

**33 %** gespart<sup>3</sup>

**10,95 €**  
UVP<sup>2</sup> 16,48 €

**Ginkobil ratiopharm 120 mg\***  
120 Tabletten

**26,00 €** gespart<sup>3</sup>

**64,95 €**  
UVP<sup>2</sup> 90,98 €

**Bronchipret Saft TE\***  
100 ml

**28 %** gespart<sup>3</sup>

**8,45 €**  
UVP<sup>2</sup> 11,83 €  
1 l = 84,50 €

**IbuHEXAL akut 400\***  
20 Tabletten

**33 %** gespart<sup>3</sup>

**4,45 €**  
UVP<sup>2</sup> 6,72 €

**GeloTonsil Gurgelgel**  
200 ml

**3,00 €** gespart<sup>3</sup>

**8,45 €**  
UVP<sup>2</sup> 11,45 €  
1 l = 42,25 €

**Dulcolax Dose\***  
100 Dragées

**6,00 €** gespart<sup>3</sup>

**14,95 €**  
AAP<sup>1</sup> 20,99 €

**RIOPAN Magen Gel Stick-Pack\***  
20 x 10 ml

**31 %** gespart<sup>3</sup>

**10,95 €**  
AAP<sup>1</sup> 15,97 €  
1 l = 54,75 €

**EMSER NASENSALBE sensitiv**  
8 g

**24 %** gespart<sup>3</sup>

**4,45 €**  
UVP<sup>2</sup> 5,90 €  
1 kg = 556,25 €

**\*Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.**  
Preise in Euro inkl. MwSt. Nicht mit anderen Rabatten kombinierbar. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen und solange der Vorrat reicht. <sup>1</sup>AAP = Unverbindlicher Apothekenabgabepreis gem. Lauer-Taxe (Abgabepreis gegenüber Krankenkasse ohne Berücksichtigung der 5% Rabatt gemäß § 130 Abs. 1 SGB V). <sup>2</sup>UVP = Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. <sup>3</sup>Preisvorteil gegenüber der unverbindlichen Preisempfehlung (UVP) bzw. gegenüber dem gemeldeten Apothekenabgabepreis an Krankenkassen (AAP).  
**Wichtige Information zu unseren Preisangaben!** <sup>1</sup>AAP (Apothekenabgabepreis) = Referenzpreis, den der pharmazeutische Unternehmer den Apotheken zur Abrechnung gegenüber gesetzlichen Krankenkassen vorschlägt. Übernimmt die Krankenkasse im Ausnahmefall die Kosten für dieses Arzneimittel, erstattet sie der Apotheke diesen Referenzpreis, abzüglich 5% Rabatt gemäß § 130 Abs. 1 SGB V. Wir berechnen daher entsprechend weniger, als der angegebene Referenzpreis.