



GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Dezember 2025

Umfassende Informationen Ihrer
Stadt Apotheke
Waldershof



Titelthema

INHALT

1 Titelthema

DARUM LIEBE ICH
MEINE APOTHEKE
VOR ORT

2 Artikel

ZUHAUSE
ENTSPANNEN
IM HOME-SPA

3 Serie

KEINE WIRKUNG
OHNE NEBEN-
WIRKUNG

4 Tipp des Monats

ENDLICH ZEIT
FÜR HOME-
WELLNESS

5 Mehr Me-Time

MIT DIGITAL
DETOX INS NEUE
JAHR STARTEN

Darum liebe ich meine Apotheke vor Ort

MEHR MENSCH, WENIGER KLICK.



Ob bei Fragen zur Einnahme, beim Check von Wechselwirkungen oder wenn das Medikament mal fehlt – Ihre Stammapotheke kennt nicht nur Rezepte, sondern auch ihre Kundinnen und Kunden. Hier zählt persönlicher Kontakt statt Passwort, Beratung statt Klick.

Wir haben nachgefragt, warum viele Menschen ihrer Apotheke treu bleiben – und was sie besonders macht, gerade in der stressigen Winterzeit.

Fortsetzung auf Seite 2

SIE SPAREN
28%



Angebot des Monats

Neuralgin®

Tabletten – 20 Stück

5,48 €

statt 7,58 € LVP^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt



Ihr Apotheker
Claus Nieberding

Liebe Kundinnen und Kunden,

die Tabletten lieber vor oder nach dem Essen? Und geht Milch dazu, im Kaffee ist ja nicht so viel drin?

Mit diesen Fragen sind Sie nicht allein. Wir als Ihre Apotheke vor Ort geben Ihnen immer wertvolle Tipps zur exakten Anwendung. Denn natürlich ist es nicht egal, wie Medikamente eingenommen werden. Es kann sogar darüber entscheiden, ob sie wirken oder eben nicht.

Auch Ihr Medikationsplan oder Ihre auf Wunsch bei uns gespeicherten Medikamente können weiteren Aufschluss geben. Denn es gibt tatsächlich Arzneimittel, die nicht zeitgleich, also direkt nacheinander, geschluckt werden sollten. So wie ASS (zur Blutverdünnung) und Ibuprofen. Der Blutverdünner wirkt dann mitunter schlechter.

Und was die erwähnte Milch (auch im Kaffee) zu Tabletten angeht: lieber nicht, das enthaltene Kalzium kann viele Medikamente wirkungslos machen. Zwei Stunden später ist Milch dann wieder ok.

Es gibt also Einiges zu beachten, damit Arzneimittel das tun, was sie sollen: Nämlich dafür sorgen, dass es Ihnen besser geht und Sie bald wieder gesund sind.

Fragen Sie uns. Wir sind für Sie da.

Ihr Claus Nieberding
und das gesamte Team

KEINE WIRKUNG OHNE NEBENWIRKUNG

Medikamente dienen unserer Gesundheit und retten Leben. Doch manchmal treten Nebenwirkungen auf, die wir lieber vermeiden würden. Dennoch gilt: Trotz Nebenwirkungen wirken diese Arzneimittel und helfen uns. Wir möchten Sie in dieser Serie darüber informieren, wie Sie mit ein paar Tipps und Tricks besser damit umgehen können.

Wenn Arzneimittel eine Gewichtszunahme auslösen

Leider können Medikamente als ungewollte Nebenwirkung auch eine Gewichtszunahme bewirken. Veränderungen beim Appetit, Stoffwechsel oder im Hormonsystem sind zumeist die Ursache. Antipsychotika stehen im Ruf, eine Gewichtserhöhung zu fördern. Dies ist besonders im Hinblick auf den Behandlungserfolg problematisch.

Wenn als Nebenwirkung Stoffwechselstörungen beteiligt sind, bei denen Glucose, Cholesterin und Lipide ansteigen, kann die Ursache für die Gewichtszunahme ein **Ungleichgewicht zwischen Energieaufnahme und Energieverbrauch** sein. Bei einigen Antipsychotika ist die Nebenwirkung dosisabhängig. Auch bei einigen Antidepressiva konnte eine Gewichtszunahme festgestellt werden. Bei der Einnahme sedierender Wirkstoffe ist es möglich, dass Patienten sich weniger bewegen und dadurch zunehmen.

Andere Medikamente wie z. B. Antiepileptika, die auf das Zentralnervensystem einwirken, zeigen oft eine ähnliche Wirkung. **Arzneimittel gegen Bluthochdruck oder Diabetes können das Körpergewicht ebenfalls steigen lassen.** Dies ist beispielsweise bei Betablockern der Fall. Auch hormonelle Kontrazeptiva sowie Glucocorticoide haben diese Wirkung.

Oftmals kann eine professionelle Beratung durch eine Ernährungsberatung dabei helfen, gegenzusteuern. Betroffene können sich auch in der Apotheke dazu beraten lassen, ob ihre Medikamente von dieser Nebenwirkung betroffen sind. Manchmal ist so eine Umstellung der Medikamente möglich und hilfreich.

Sprechen Sie uns an – wir beraten Sie professionell und diskret in Ihrer Apotheke vor Ort.



Zuhause entspannen im Home-Spa

WELLNESS MUSS NICHT TEUER SEIN

Nach einer stressigen Zeit im Job oder im Familienalltag ist es wichtig, dass wir immer wieder neue Energie tanken. Besonders gut geht das im heimischen Badezimmer, das man ganz einfach in einen duftenden Wellnesstempel verwandeln kann. So lässt sich eine individuelle Auszeit beispielsweise mit Düften aus Grapefruit, Limette, Orange, Lemongrass oder Lavendel gestalten. Warme Bäder mit Duftzusätzen und pflegenden Badekonzentraten tun Körper und Seele gut und waren schon im alten Rom beliebt. Unterstützend ist dabei eine entspannende Atmosphäre: Sie lässt sich mit Kerzen, frischen Blumen, schöner Musik und wohlduftenden Aromaölen oder Aromaraumsprays leicht selbst herstellen.

WOHLTUENDE BADEZUSÄTZE IN DER APOTHEKE BESORGEN Wichtig ist, dass man sich bewusst Zeit nimmt und am besten das Handy draußen ablegt. So ist man ungestört und kann wirklich abschalten. Wer Lust hat, holt sich vorher in der Apotheke wohltuende Badezusätze. Dies können z. B. Lavendelbadeöle, Badesalze, Kneipp-Badeanwendungen oder auch so genannte Basenbäder sein. Warme Bäder sollten circa zehn bis 20 Minuten dauern. Sie erweitern die Hautgefäße und wirken entspannend.

FUSSBAD ODER BÜRSTENMASSAGE HELFEN SCHNELL Wer keine Zeit für einen gemütlichen Badeabend hat, kann auch eine kürzere Auszeit im Alltag nehmen. Zum Beispiel können ein regenerierendes Fußbad oder eine belebende Bürstenmassage sehr erholsam sein. Auch für Fußbäder gibt es Badezusätze in der Apotheke. Man gibt sie zu circa drei bis fünf Liter warmem Wasser und lässt die Füße circa zehn bis 20 Minuten darin baden. Danach sollte man sie mit einer reichhaltigen Fußcreme eincremen.

Bei einer Bürstenmassage kann man zwischen einer Nassbürstung (unter der Dusche oder beim Baden) oder einer Trockenbürstung (vor dem Duschen oder Baden) mit einer Massagebürste wählen. Man massiert immer in kreisenden Bewegungen, vom rechten Fuß ausgehend über die Beine, das Gesäß, die Arme bis hin zu Brust, Bauch, Rücken und abschließend Gesicht.

KÖRPERPEELING UND GESICHTSMASKE PFLEGEN NEBENBEI Wer gerne duscht, kann den reinigenden Effekt nebenbei durch ein Körperpeeling verstärken. Peelingkörner sind aus Bambus, Olivenkernen oder Wachs erhältlich. Nach der Anwendung sollte man die Haut nach dem Duschen mit reichhaltiger Pflegelotion oder wertvollen Hautölen versorgen. Auch das Gesicht sollte ab und zu einmal einer Regenerationskur unterzogen werden. Neben der Klärung von z. B. großporiger Haut ist besonders auch der entspannende Effekt einer Wohltat. Auch Heilerde oder Olivenölmasken können sehr angenehm wirken.



Probieren Sie doch einmal eine Wechselatmungsübung:

1. Aufrecht auf einen Stuhl oder in den Schneidersitz setzen.
2. Mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch verschließen, dabei Mittel- und Zeigefinger auf die Mitte der Stirn zwischen die Augenbrauen legen. Auf der linken Nasenseite liegen Ringfinger und kleiner Finger, ohne das Nasenloch zu verschließen.
3. Nun durch das linke Nasenloch einatmen. Kühl Atem spüren.
4. Danach linkes Nasenloch mit Ringfinger und kleinem Finger verschließen, Dabei Daumen vom rechten Nasenloch etwas wegziehen.
5. Dann durch das rechte Nasenloch langsam ausatmen. Wärme der Atemluft spüren.
6. Jetzt durch das rechte Atemloch einatmen, links wieder ausatmen – währenddessen jeweils das entsprechende Nasenloch mit den jeweiligen Fingern verschließen.
7. Mehrmals wiederholen.

ATEMÜBUNGEN HELFEN ZU ENTSPANNEN

Idealerweise kann man seine Auszeit durch Atemübungen ergänzen. Ob Wechselatmung oder bewusstes Atmen in tiefen Atemzügen: In asiatischen Meditationspraktiken spielt der Atem nicht umsonst eine wichtige Rolle. Durch die Kontrolle der Atmung können Entspannungszustände erreicht werden, die messbar sind. Entspannungsmethoden wie Yoga, Autogenes Training oder progressive Muskelentspannung kann man in Kursen erlernen.

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit – die passenden Badezusätze und eine fachkundige Beratung finden Sie bei uns in der Apotheke.



Darum liebe ich meine Apotheke vor Ort



HAND AUFs HERZ – WARUM GEHEN SIE IMMER IN DIESELBE APOTHEKE?

Weil „persönlich“ mehr ist als ein Login. Hier gibt's Beratung live, freundlich, mit Rückfragen und Übersetzung aus Fachjargon in Alltagssprache – inklusive Rücksprache mit dem Arzt.

UND DIE BERÜHMTE „SICHERHEIT“ – WAS STECKT DAHINTER?

Meine Medikamentenprofis prüfen meine Medikamente auf Wechselwirkungen; dazu hält die Kundenkarte Informationen zu Allergien und Besonderheiten parat. So merkt man früh, wenn Pillen nicht zusammenpassen.

WAS TUN, WENN ETWAS NICHT VORRÄTIG IST – GERADE IM DEZEMBER?

Dann bringt's der Apotheken-Botendienst vorbei, oft noch am selben Tag. Und wenn nachts der Hustenreiz quält, hilft der Apotheken-Notdienst.

WAS KANN DIE VOR ORT APOTHEKE?

Individuelle Rezepturen! Wenn "Standard" nicht passt, wird eine Creme oder Kapsel nach Verordnung hergestellt. Außerdem: Blutdruck messen, Inhalatoren erklären und deren Anwendung zeigen, bis der Handgriff sitzt.

UND DIE MEDIKATIONSBERATUNG – LOHNT SICH DAS?

Sehr. Der komplette Plan wird besprochen, Wechselwirkungen gecheckt, bei Bedarf mit der Arztpraxis geklärt und aktualisiert – einmal jährlich von der Kasse bezahlt, wenn mehr als fünf verordnete Dauermedikamente im Spiel sind.

WARUM BLEIBEN SIE LANGFRISTIG TREU?

Weil mich hier jemand kennt. Auf meiner Kundenkarte sind alle Medikamente gespeichert – hilfreich bei „Wie hießen noch mal die kleinen grünen Tabletten?“ Außerdem erinnert man an Zuzahlungsbefreiungen und erstellt Sammelquittungen auf Knopfdruck.

STIMMEN AUS DER NACHBARSCHAFT

„Sieben Medikamente, ein Kopf wie ein Adventskranz – hier sortiert jemand mit, bevor's funkts.“
(Herr Wagner, 72)

„Mit zwei Kindern will ich Lösungen, keine Foren. Ein Anruf morgens, abends klingelt der Lieferservice – mit Lächeln.“
(Frau Özdemir, 38)

VIER GRÜNDE IN 30 SEKUNDEN

Persönliche Beratung
„live“ – inklusive Übersetzung von Fachsprache.

Medikationsanalyse & -management:
Check auf Neben- und Wechselwirkungen.

Individuelle Rezepturen, wenn es keine Fertigarznei gibt.

Botendienst am selben Tag und verlässlicher Notdienst.

KURZ GESAGT: Lokal bedeutet, dass jemand Verantwortung übernimmt – von der Interaktionsprüfung bis zur richtigen Anwendung – und erreichbar bleibt, wenn noch eine Frage auftaucht.

DEZEMBER NOTIZ: Wenn es hektisch wird, denken wir an Hausapotheke, Hustenhilfe und Home-Lieferung – damit Sie warm und gesund bleiben.

Nun ist endlich Zeit für Home-Wellness

Aromatische Düfte beleben die Sinne
 Wenn es draußen kalt und grau ist, sehnen wir uns nach Wärme und belebenden Momenten im Alltag. Der Mangel an Licht bewirkt, dass unser Gehirn weniger Glückshormone produziert. Heißhunger, Antriebsschwäche und Müdigkeit sind typische Folgen. Doch Düfte und ätherische Öle können gerade in der trüben Jahreszeit Gute-Laune-Helfer sein. Aus Pflanzen gewonnen, können sie sogar gegen Viren und Bakterien wirken.

Düfte wirken im Gehirn

Der Grund für die Wirksamkeit von Geruchsstoffen ist ihr Einfluss auf das sogenannte limbische System im Gehirn. Dies steuert unsere Hormone, verarbeitet Gefühle und speichert Erinnerungen. Wohlriechende Düfte haben dabei unterschiedliche positive Wirkungsweisen.

Zitrusaromen wirken beispielweise anregend und harmonisierend. Sie beleben die Sinne und sorgen für neuen Schwung. Bergamotte ist ein stimmungsaufhellender Duft, während Grapefruit für Wohlfühlgefühl sorgen kann. Der süße Duft von Orangen wirkt nervenberuhigend und beflügeln.

Pfefferminze hingegen stärkt die Konzentration und Nerven. Er wirkt kühl und wird gegen Verspannungen bei Kopf- und Nackenschmerzen angewendet. Man kann Minze auch mit Zitrusaromen kombinieren. So kann der Duft auch das Gedächtnis stärken und wach machen. Wer Heißhungerattacken vermeiden möchte, sollte es einmal mit Vanillearoma, Grapefruit- oder Ingweröl probieren.

Anwendung bei allen Aromaölen:
 Einfach ein paar Tropfen Aromaöl, z. B. aus der Apotheke, mit etwas Wasser in eine Duftlampe (oben Schale, darunter Teelicht) geben und das Teelicht anzünden. So verbreitet sich ein wohltuender Raumduft.

Ihre
Katrin Seidel



MEHR ME-TIME

Mit Digital Detox ins neue Jahr starten



FASTEN IM OFFLINE-MODUS

Was gibt es Schöneres zum Jahreswechsel, als mit den guten Vorsätzen gleich anzufangen. Zum Beispiel mit „Digital Detox“ – und wenn es erst einmal nur ein paar Tage sind, die man sich gönnen: Eine Auszeit vom Handy und allen Apps. Denn im Durchschnitt verbringen wir über drei Stunden täglich am Smartphone. Neben dem menschlichen Drang, zu einem sozialen Netzwerk zu gehören, kommt die Furcht hinzu, etwas zu „verpassen“. Diese ständige „Online-Welt“ stressst uns jedoch und stiehlt uns wertvolle „Me-Time“.

MIT EIN PAAR TIPPS GELINGT IM ALLTAG EINE AUSZEIT VOM HANDY:

1. Handy nachts nicht mehr ins Schlafzimmer legen und stattdessen einen analogen Wecker benutzen.
2. Einen bestimmten Tag in der Woche ganz auf das Handy verzichten.
3. Bewusst das Handy weglegen und „Abenteuer“ in der echten Welt erleben, z. B. ein Rezept ausprobieren, Freunde treffen, ein Hobby starten, ein Buch lesen, Sport treiben ...
4. Achtsamkeitsübungen und Meditation können zusätzlich dabei helfen, Abstand vom digitalen Alltag zu gewinnen.



Stadt Apotheke Waldershof

Claus Nieberding e.K.

Ringstr. 27

95679 Waldershof

Telefon: 09231 - 7 13 13

Fax: 09231 - 7 13 30

team@a-apotheke.de

www.a-apotheke.de

Öffnungszeiten

Mo, Mi 8.00 - 12.30 und

14.30 - 18.00 Uhr

Di, Do 8.00 - 12.30 und

14.30 - 18.30 Uhr

Fr 8.00 - 18.00 Uhr

Sa 8.00 - 12.00 Uhr

NÜTZLICHE RUFNUMMERN

Notruf 110 oder 112

Apothekendienst 0800 - 22 833

Rettungsdienst 112

Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117

Giftnotruf 089 - 19240

Unsere Monatsangebote

gültig vom 01. - 31.12.2025

SIE SPAREN
25%²

SIE SPAREN
28%²

SIE SPAREN
25%²



Mucosolvan Hustensaft Beutel

Lösung zum Einnehmen - 15 x 5 ml

8,98 € statt 11,97 € LVP^{1,3}



Neuralgin®

Tabletten - 20 Stück

5,48 € statt 7,58 € LVP^{1,3}



Otriven 0,1% ohne Konservierungsstoffe

Spray - 10 ml (448,00 €/1 L)

4,48 € statt 5,96 € LVP^{1,3}

SIE SPAREN
25%²

SIE SPAREN
22%²

SIE SPAREN
24%²



ACC® akut 600

Brausetabletten - 20 Stück

14,98 € statt 19,99 € LVP^{1,3}



Dorithricin® Classic od. Waldbeere

Halstabletten - 20 Stück

9,98 € statt 12,79 € LVP^{1,3}



GeloMyrtol® forte

Weichkapseln - 20 Stück

11,48 € statt 15,20 € LVP^{1,3}

SIE SPAREN
22%²

SIE SPAREN
25%²

SIE SPAREN
23%²



HYLO-VISION® Safedrop 0,1 %

Augentropfen - 10 ml (1.048,00 €/1 L)

10,48 € statt 13,50 € UVP^{3,4}



Transpulmin® Erkältungsbalsam

Creme - 40 g (187,00 €/1 kg)

7,48 € statt 9,96 € LVP^{1,3}



orthomol immun

Trinkflaschen - 30 Stück

55,98 € statt 72,99 € UVP^{3,4}

1) Unverbindliche Herstellermeldung des Listenverkaufspreises durch den jeweiligen Hersteller an die IfA GmbH. 2) Preisersparnis gegenüber der Herstellermeldung des Listenverkaufspreises durch den jeweiligen Hersteller an die IfA GmbH. 3) Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

4) Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. Bei den genannten Sonderpreisen handelt es sich um eine unverbindliche Preisempfehlung der apodirekt GmbH. Den aufgeführten Apotheken ist die Beteiligung freigestellt. Nur solange der Vorrat reicht, nur in haushaltstypischen Mengen. Preise inkl. gesetzlicher MwSt. Irrtümer vorbehalten.

GUTSCHEIN

Gegen Vorlage erhalten Sie einmalig
20% Rabatt auf einen Artikel Ihrer Wahl

20%

Gültig vom 01.-31.12.2025 auf einen
Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen
verschreibungspflichtige Arzneimittel,
gesetzliche Zuzahlungen oder bereits
rabattierte Artikel. Nicht mit anderen
Rabattaktionen kombinierbar.
Pro Person nur ein Gutschein.

MEDIKAMENTE? VOLL NACH PLAN! dank unserer **Medikationsberatung**

SIE NEHMEN MEHR ALS 5 MEDIKAMENTE EIN?

Dann ist es für Sie besonders wichtig, mögliche Neben- und Wechselwirkungen zu kennen.

Wir beraten Sie umfassend für eine wirksame und sichere Therapie.

MEDIKATIONSBERATUNG IN UNSERER APOTHEKE?

DARAUF DÜRFEN SIE SICH VERLASSEN:



- + Analyse Ihres Medikamentenplans durch unsere ApothekerInnen
- + Gespräch über mögliche Beschwerden
- + Wechselwirkungs-Check
- + Kontaktaufnahme mit Ihrer behandelnden Arztpraxis (falls gewünscht)
- + Erstellung eines aktualisierten Medikamentenplans

Vereinbaren Sie Ihren kostenfreien* Termin

Bringen Sie alle Ihre aktuell eingenommenen Medikamente und Medikationsplan mit

Planen Sie etwa 30 Minuten ein.

* Die Kosten für die Medikationsberatung trägt Ihre Krankenkasse 1x JÄHRLICH (gesetzlich und privat), wenn

- mehr als 5 Medikamente dauerhaft einnehmen und
- diese ärztlich verordnet wurden



Unsere Dauertiefpreise

SIE SPAREN
35%



Ginkobil-ratiopharm® 120mg
Filmtabletten - 120 Stück

SIE SPAREN
22%



Prostagutt® duo
Kapseln - 200 Stück

SIE SPAREN
22%



Antistax® extra
Venentabletten - 90 Stück

Cetirizin-ratiopharm 10 mg **22,98 €** LVP 39,97 €^{1,3}
Filmtabletten, 100 Stück

Aspirin plus C * **17,98 €** LVP 22,99 €^{1,3}
Brausetabletten, 40 Stück

orthomol chondroplus **52,98 €** UVP 67,99 €^{3,4}
Kombipackung, 1 Stück

Crataegutt® 450 mg **59,98 €** UVP 77,40 €^{3,4}
Herz-Kreislauf-Tabl., 200 Stück

Magnesium Verla N **13,98 €** LVP 18,60 €^{1,3}
Dragees, 200 Stück

Ibu-Lysin ratiopharm 400mg* **11,98 €** LVP 21,80 €^{1,3}
Filmtabletten, 50 Stück

Bepanthen® Wund- und Heil-Salbe, 100 g **15,48 €** LVP 19,78 €^{1,3}
154,80 €/1 kg

GeloMyrtol® forte **39,98 €** LVP 52,90 €^{1,3}
Kapseln, 100 Stück

1) Unverbindliche Herstellermeldung des Listenverkaufspreises durch den jeweiligen Hersteller an die Ifa GmbH.
2) Preispersparnis gegenüber der Herstellermeldung des Listenverkaufspreises durch den jeweiligen Hersteller an die Ifa GmbH.
3) Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.
4) Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. Bei den genannten Sonderpreisen handelt es sich um eine unverbindliche Preisempfehlung der apodirekt GmbH. Den aufgeführten Apotheken ist die Beteiligung freigestellt.
Nur solange der Vorrat reicht, nur in haushaltstypischen Mengen. Preise inkl. gesetzlicher MwSt. Irrtümer vorbehalten.

* Bei Schmerzen und Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben!