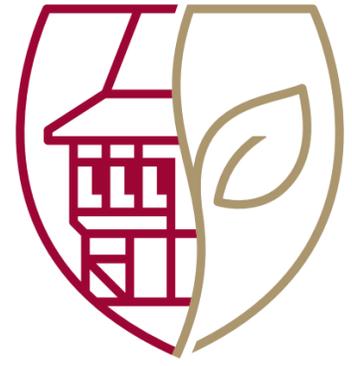


# Gesund in Einbeck



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN DER RATS APOTHEKE

AUSGABE 04 | 2021



**SOFORT  
SPAREN!**

Alle Rabatt-Coupons  
für Ihre Wunschartikel  
im Innenteil ▶

**-20%\***

## Endlich Sommer! Sonne genießen – in Maßen

Sonnenstrahlen setzen Glückshormone im Körper frei. Zuviel Sonne kann aber auch schädlich sein. Der beste Schutz sind deshalb Vorbeugung und, wie so oft, das gesunde Maß. Wir geben Ihnen hier Tipps, wenn es doch einmal eine Portion Sonne zu viel war oder sie sogar allergisch reagieren:

### SONNENBRAND

Wenn Sie zu lange in der Sonne waren, kann Ihre Haut rot werden und schmerzen. Ein Sonnenbrand entsteht durch die UV-Strahlen, die im Sonnenlicht enthalten sind. Viele wissen nicht, dass Sonnenbrand eine akute Entzündung der Haut ist, die sich in Verbrennungen ersten, zweiten oder dritten Grades äußern kann. Durch die Sonnenstrahlung erweitern sich die Blutgefäße, woraufhin mehr Blut in die betroffene Stelle fließt und zu unangenehmen Symptomen führt, wie:

- ▶ Brennen
- ▶ Jucken
- ▶ Schwellungen
- ▶ Rötungen
- ▶ Bläschen

### Was hilft bei Sonnenbrand?

Versuchen Sie immer, Ihre Familie und sich selbst vor zu viel Sonne zu schützen. Sollten Sie sich doch einmal zu lange der UV-Strahlung ausgesetzt haben, reagiert der Körper

mit einer Immunabwehrreaktion und produziert Histamin. Die Haut reagiert darauf mit Symptomen wie Juckreiz und Brennen. Topische Antihistaminika können die Wirkung von Histamin abschwächen und damit die Symptome von Sonnenbrand ersten Grades lindern.

### Effektive Behandlung von Sonnenbrand

Zur Linderung der akuten Symptome empfiehlt es sich, die Haut zu kühlen. Solange sich keine Blasen bilden und die Haut noch unverwundet ist, kann beispielsweise auch Quark dabei helfen, den Sonnenbrand zu lindern. Denn er kühlt die Haut nicht nur, sondern wirkt gleichzeitig entzündungshemmend. Um die typischen Symptome eines leichten Sonnenbrands – Rötung und Juckreiz – zu lindern, eignen sich auch hydrocortisonhaltige Cremes oder panthenolhaltige Schaumsprays. Wir beraten Sie gerne.

### SONNENALLERGIE

Eine Polymorphe Lichtdermatose (PLD), ist eine Hautreaktion, die durch intensives Sonnenlicht hervorgerufen wird. Die Symptome äußern sich häufig in juckendem Hautausschlag an Stellen, die der Sonne direkt ausgesetzt sind: Hals, Dekolleté, Arme, Beine sowie Handrücken und Gesicht. Bei der PLD wird die Hautentzündung durch Sonnenstrahlung (hauptsächlich UVA-Strahlen) ausgelöst. Sie tritt häufig nach längerer Sonnenabstinenz auf, beispielsweise zu Beginn der Sommermonate oder des Urlaubs.

Bei der Mallorca-Akne hingegen reagieren Radikale, die durch UV-A Strahlen hervorgerufen werden, mit fetthaltigen Inhaltsstoffen und Emulgatoren von Pflegeprodukten und Sonnenschutzmitteln oder dem körpereigenen Talg. Dadurch entsteht ein Hautausschlag, der sich in kleinen, akne-artigen Pickeln äußert.

### Besser vorbeugen und richtig eincremen

Natürlich sollten Sie auf die Verwendung einer Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor achten. Auch auf die Inhaltsstoffe der Sonnencreme sollten Allergiker einen prüfenden Blick werfen. Mittlerweile gibt es Sonnenschutzmittel speziell für Allergiker, die keine Fette und Lipide enthalten, da diese häufig für die Entstehung der entzündlichen Reaktion verantwortlich sind. After-Sun Produkte sollten sicherheitshalber ebenfalls kein Fett enthalten.

Darüber hinaus kann man, gerade zu Beginn des Sommers, die Haut ganz langsam an die Sonnenstrahlen gewöhnen sowie präventiv Beta-Carotin und Calcium einnehmen.

**Ihr Team der Rats Apotheke berät Sie gerne zu den für Sie passenden Produkten für einen unbeschwerten Sonnengenuss!**

Der Sommer ist da und die Corona-Zahlen in Deutschland sinken. Ganz langsam kehrt mehr und mehr „Normalität“ in unseren Alltag zurück. Genießen Sie die warmen Wochen und bleiben Sie weiterhin achtsam und gesund!



Wir freuen uns auf Sie!  
Ihre Familie Dr. Quick  
und das gesamte Team  
der Rats Apotheke

Quelle: femstil.de

# AKTION

**DIABETES-SCREENING**  
am 16. Juli 2021  
von 8.30 bis 14.00 Uhr  
in Ihrer Rats Apotheke



## Diabetes – was ist das eigentlich?

Diabetes mellitus ist der Sammelbegriff für vielfältige Störungen des menschlichen Stoffwechsels, deren Hauptmerkmal die chronische Hyperglykämie (Überzuckerung) ist. Daher spricht man auch von der „Zuckerkrankheit“. Doch nicht immer ist bei einem Diabetes nur der Kohlehydratstoffwechsel gestört. Immer wieder lässt sich nachweisen, dass auch Fett- und Eiweißstoffwechsel aus der Balance geraten sind.

### Welche Diabetes-Typen gibt es?

Ca. 90 % der Betroffenen haben einen **Typ-2-Diabetes**. Kennzeichnend für diese Diabetes-Form ist, dass die Wirkung des Insulins in den Körperzellen vermindert ist, immer gleichzeitig gekoppelt mit einem Insulinmangel.

**Schwangerschaftsdiabetes**, auch Gestationsdiabetes genannt, ist die Bezeichnung für eine Störung der Glukoseverwertung mit erstmaliger Diagnose des Diabetes während einer Schwangerschaft.

Der **Typ-1-Diabetes** ist eine Autoimmun-Erkrankung, bei der die Insulin-produzierenden Zellen in den sogenannten Langerhans'schen Inseln der Bauchspeicheldrüse durch das körpereigene Abwehrsystem zerstört werden.

Beim **MODY** handelt es sich um vererbte Erkrankungen, bei denen sich mehr als zehn verschiedene molekulargenetische Formen abgrenzen lassen, die sich klinisch sehr unterschiedlich präsentieren.

### Symptome eines beginnenden Typ-1-Diabetes

- ▶ Übermäßiger Durst
- ▶ Häufiges Wasserlassen
- ▶ Müdigkeit/Abgeschlagenheit
- ▶ Allgemeine Schwäche
- ▶ Hunger oder Appetitlosigkeit
- ▶ Plötzlicher Gewichtsverlust
- ▶ Schlecht heilende Wunden
- ▶ Erhöhte Infekt-Anfälligkeit
- ▶ „Verschwommensehen“



### Symptome bei Typ-2-Diabetes

*! Symptome sind bei Menschen mit Typ-2-Diabetes meist viel unspezifischer oder weniger klar ausgeprägt als bei Menschen mit Typ-1-Diabetes !*

- ▶ Müdigkeit, Leistungsschwäche, Antriebsarmut
- ▶ Depressive Verstimmungen
- ▶ Störungen der Merkfähigkeit und Konzentration
- ▶ Hunger, Polyphagie (krankhaft gesteigerter Appetit/krankhaft gesteigerte Nahrungsaufnahme)
- ▶ Allgemeine Infektionsneigung (Haut, Schleimhäute, Harnwege)
- ▶ Juckreiz
- ▶ Folgeerkrankungen des Diabetes



### TIPPS ZUR PRÄVENTION

Für Prävention ist es nie zu spät! Diese Ratschläge können Ihnen dabei helfen, gesund zu bleiben.

1. Übergewicht zählt zu den relevantesten Risikofaktoren für die Entwicklung eines Typ-2-Diabetes. V. a. ein großer Bauchumfang ist gefährlich, denn er ist ein sicheres Indiz dafür, dass sich auch um und in inneren Organen Fett angesammelt hat.
  2. Bewegen Sie sich täglich mindestens 30 Minuten – gerne ein wenig anstrengend und schweißtreibend. Schauen Sie, dass Sie sich im Alltag so oft wie möglich bewegen: Treppensteigen, fahren Sie mit dem Rad zur Arbeit oder steigen Sie eine Haltestelle früher aus und laufen den restlichen Weg.
  3. Essen Sie vielseitig und nicht so energiedicht (= Fett und Alkohol sind vor allem hohe Energieträger). Sparen Sie an Salz und Zucker. Pflanzliche Kost soll laut Studien vorbeugend gegen Typ-2-Diabetes wirken.
  4. Meiden Sie versteckte Fette: Gerade in Wurst und auch in Käse steckt eine große Menge Fett. Konzentrieren Sie sich auf eine pflanzliche Ernährungsweise, bei der Fleisch und Wurst nicht täglich auf den Tisch kommen.
  5. Wer das Rauchen aufgibt, senkt sein Risiko für Typ-2-Diabetes um 30 bis 50 Prozent.
- Mehr Tipps:** [www.diabetesstiftung.de/11-tipps-zur-praevention](http://www.diabetesstiftung.de/11-tipps-zur-praevention)

Quelle: diabetesstiftung.de

### DIABETES-SCREENING IN IHRER RATS APOTHEKE

Am 16. Juli 2021 von 8.30 bis 14.00 Uhr beraten wir Sie umfassend zum Thema Diabetes. Für nur 2 EUR führen wir eine Zuckermessung durch („nur“ ein kleiner Pieks), besprechen mit Ihnen das Ergebnis und geben Ihnen eine entsprechende Handlungsempfehlung.

Das Screening findet selbstverständlich in einem großen, gut durchlüfteten Raum statt und wird ausschließlich von tagesaktuell getesteten oder bereits vollständig geimpften Mitarbeitern durchgeführt, die während des gesamten Termins eine FFP2-Maske tragen.

### HABEN SIE INTERESSE?

Dann melden Sie sich bitte unbedingt vorab per Telefon an.

TERMIN  
BUCHEN:

05561 / 93 45 - 0

## ANGEBOTE VOM 1. JULI BIS 31. AUGUST 2021

20%<sup>\*\*</sup>  
gespart

5,15€

statt  
6,40€



**DURCHFALL**  
**Elotrans\***  
10 Beutel Pulver

Zur oralen Salz- (Elektrolyt-) und Flüssigkeitszufuhr (Ausgleich von Salz- und Wasserverlust) bei Durchfallerkrankungen.

### INSEKTENSTICHE Azaron Stift\*

5,75 g

Zur Linderung oder symptomatischen Beseitigung von Juckreiz nach Insektenstichen oder -bissen und nach Kontakt mit Quallen oder Brennnesseln.

20%<sup>\*\*</sup>  
gespart

7,15€

statt  
8,90€



20%<sup>\*\*</sup>  
gespart

10,30€

statt  
12,95€



### SONNENBRAND/WUNDHEILUNG

### Panthenol Spray\*

130 g Schaumspray

Panthenol Spray unterstützt die Wundheilung der Haut, z. B. bei Schnitt-, Riss- und Schürfwunden, leichten Verbrennungen, Sonnenbrand und Sonnenreizung, Windeldermatitis sowie bei wunder, spröder Haut.

# Wenn uns der Kopfschmerz im Nacken sitzt

Kopfschmerzen werden häufig von Nacken- und Schulterbeschwerden begleitet. Die Ursachen dafür können vielfältig sein. Vor allem Stress und anhaltende Mehrfachbelastungen können im Alltag Kopfschmerzen nach sich ziehen.

Oft haben Nackenverspannungen aber auch anatomische Ursachen, wie z. B. Fehlhaltungen. Unzureichende oder einseitige Bewegung – egal ob man sich übers Smartphone beugt, vor dem Fernseher sitzt oder zu lange auf den Computer guckt – können zu dauerhaft verkrampften Muskeln im Nacken- und Schulterbereich führen. Die Muskulatur verdickt sich und drückt auf die umgebenden Nerven. So wird der Kopfschmerz ausgelöst.

Um Schmerzen zu vermeiden, nimmt der Körper meist eine unnatürliche Schonhaltung ein, die dann wieder zu neuen Verspannungen führt – ein Teufelskreis!

Die Halswirbelsäule ist der beweglichste Teil des Rückgrates, was folglich auch zu einer erhöhten Belastung führt. Meist sind die Ursachen für Kopf- und Nackenschmerzen zwar harmlose Verspannungen oder Verkrampfungen; bleiben sie allerdings unbehandelt, können sie chronisch werden.

## Muskeln unter Hochspannung

Aber auch psychosomatische Ursachen sind möglich: Unter dauerhaftem Stress verändert sich oft auch die Körperhaltung des Menschen. Verspannungen sind zwar auch bei anderen Muskelgruppen denkbar, treten jedoch typischerweise im Schulter- und Nackenbereich auf.

## Wie entspannt man richtig?

Zur symptomatischen Behandlung von Verspannungen helfen spezielle Schmerzmittel; auch Schüssler-Salze Nr. 7 können den Teufelskreis unterbrechen. Auch warme Bäder oder Saunagänge können helfen. Bei rein körperlichen Ursachen empfiehlt sich eine Physiotherapie. Massagen, Gymnastik und Sport können ebenfalls die Symptome lindern.

Um psychischen Stress abzubauen, eignen sich auch Yoga oder spezielle Entspannungsübungen. Machen Sie so oft es geht Spaziergänge an der frischen Luft, fahren Sie Rad oder gehen Sie Joggen. Wenn Sie eine ganze Zeit lang sitzen müssen, z. B. im Büro oder auch bei langen Autofahrten, Flug- oder Zugreisen, machen Sie hin und wieder ein paar Übungen zur Entspannung der Nacken- und Schultermuskulatur, um so dem Kopfschmerz vorzubeugen.



Quelle: thomapyrin.de

KoNaSchu? Das haben Sie doch schon mal gehört, oder?

Wir beraten Sie in der Rats Apotheke gerne zu entsprechenden Schmerzmitteln gegen Kopf-, Nacken- oder Schulterschmerzen.



## Gut zu wissen!

### MIGRÄNE – MEHR ALS „NUR“ KOPFSCHMERZEN

#### Typische Anzeichen für Migräne:

- ▶ wiederkehrende Attacken, die 4 bis 72 Stunden anhalten; bei Kindern meist kürzer
- ▶ Schmerzen: oft einseitig, Ausbreitung vom Nacken auf Schläfe und Augenpartie; stechend, pochend oder pulsierend; verstärken sich bei körperlicher Aktivität
- ▶ während einer Attacke: extreme Empfindlichkeit auf äußere Reize, wie Geräusche, Licht oder Gerüche
- ▶ Übelkeit, Erbrechen
- ▶ Verlauf meist episodisch (Tage ohne Kopfschmerzen überwiegen deutlich)

#### Wer bekommt Migräne?

- ▶ weltweit leiden etwa 12 bis 20 Prozent der Bevölkerung unter Migräne
- ▶ mehr als 70 Prozent der Betroffenen haben Eltern, Geschwister oder Kinder, die auch unter Migräne leiden
- ▶ Männer: ca. 8 Prozent
- ▶ Frauen: ca. 18 Prozent

#### Einfluss durch Östrogene:

- ▶ **Verschlimmerung** während oder kurz vor der Regelblutung und während der Wechseljahre
- ▶ **Verbesserung** während einer Schwangerschaft (v. a. in der 2. Hälfte) und ab Eintritt der Menopause

#### Akutbehandlung bei Migräneattacken:

- ▶ Schmerzmittel (Ibuprofen, Acetylsalicylsäure, Paracetamol) kombiniert mit Medikamenten gegen die Übelkeit
- ▶ bei schweren Attacken: Triptane
- ▶ Medikamente frühzeitig einnehmen
- ▶ oft lindert Schlaf die Schmerzen
- ▶ kühlende Kompresse

#### Vorbeugung im Alltag:

- ▶ regelmäßige Mahlzeiten
- ▶ regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus
- ▶ individuelle Auslöser (z. B. Stress, Alkohol) erkennen und meiden
- ▶ Entspannungstechniken (autogenes Training, progressive Muskelrelaxation)
- ▶ Ausdauersport wie Joggen, Radfahren oder Schwimmen



### IHRE RATS APOTHEKE INFORMIERT!



## RABATT- COUPONS

RABATT-COUPON

JULI 2021

20% Rabatt\*\*\*

auf einen Artikel Ihrer Wahl



Einlösen beim nächsten Einkauf vom **01.07. ▶ 17.07.2021** in Ihrer Rats Apotheke in Einbeck

\*\*\* Ausgenommen Angebotsartikel, verschreibungspflichtige Arzneimittel, Rezepturen, Dauerniedrigpreis-Sortiment; nicht mit anderen Rabattaktionen und/oder weiteren Gutscheinen kombinierbar; nicht beim Botendienst oder im Notdienst einlösbar

RABATT-COUPON

JULI 2021

20% Rabatt\*\*\*

auf einen Artikel Ihrer Wahl



Einlösen beim nächsten Einkauf vom **19.07. ▶ 31.07.2021** in Ihrer Rats Apotheke in Einbeck

\*\*\* Ausgenommen Angebotsartikel, verschreibungspflichtige Arzneimittel, Rezepturen, Dauerniedrigpreis-Sortiment; nicht mit anderen Rabattaktionen und/oder weiteren Gutscheinen kombinierbar; nicht beim Botendienst oder im Notdienst einlösbar

RABATT-COUPON

AUGUST 2021

20% Rabatt\*\*\*

auf einen Artikel Ihrer Wahl



Einlösen beim nächsten Einkauf vom **02.08. ▶ 14.08.2021** in Ihrer Rats Apotheke in Einbeck

\*\*\* Ausgenommen Angebotsartikel, verschreibungspflichtige Arzneimittel, Rezepturen, Dauerniedrigpreis-Sortiment; nicht mit anderen Rabattaktionen und/oder weiteren Gutscheinen kombinierbar; nicht beim Botendienst oder im Notdienst einlösbar

RABATT-COUPON

AUGUST 2021

20% Rabatt\*\*\*

auf einen Artikel Ihrer Wahl



Einlösen beim nächsten Einkauf vom **16.08. ▶ 31.08.2021** in Ihrer Rats Apotheke in Einbeck

\*\*\* Ausgenommen Angebotsartikel, verschreibungspflichtige Arzneimittel, Rezepturen, Dauerniedrigpreis-Sortiment; nicht mit anderen Rabattaktionen und/oder weiteren Gutscheinen kombinierbar; nicht beim Botendienst oder im Notdienst einlösbar

### ÜBELKEIT/REISEKRANKHEIT

## Vomex A\*

20 Dragees

Hilft zuverlässig und schnell bei vielen Arten der Übelkeit: Migräne, hormonelle Umstellung, Reisekrankheit, Magen-Darm-Infekte, Nahrungsmittelunverträglichkeit oder Stress sind häufig Ursache von Übelkeit und Erbrechen.



20%\* gespart

6,75€

statt 8,40€

20%\* gespart

9,99€

statt 12,50€

### FUSSPFLEGE

## Allpresan diabetic Intensiv\*

125 ml Schaum-Creme

Fördert den Heilungsprozess der Haut und unterstützt die Wiederherstellung der geschädigten Hautbarriere. Lindert zudem Juckreiz und mindert Druckstellen. Wirkt Verhornungen entgegen.



### HAUTENTZÜNDUNG

## FeniHydrocort 0,5%\*

15 g Creme

Lindert Symptome wie z. B. Juckreiz, Rötungen, Schwellungen, Spannungen und rissige Haut effektiv: Bei entzündlichen, allergischen und juckenden Hauterkrankungen wie Ekzemen, Kontaktallergien und allergischen Hautreaktionen.



20%\* gespart

6,75€

statt 8,40€

\* Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Für Druckfehler keine Haftung.

\*\* Ersparnis gegenüber bisherigem Preis

# Raten und gewinnen ...

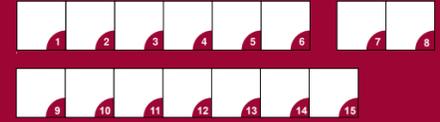
Der Sommer steht vor der Tür und für die kurzweilige Knobelei auf der Gartenliege haben wir wieder ein kniffliges Rätsel für Sie. Um teilzunehmen, füllen Sie einfach das Kreuzworträtsel aus und bringen Sie das Lösungswort bis zum 31. August 2021 in unserer Apotheke vorbei. Viel Glück!

## ZU GEWINNEN:

- Preis ▶ 50 EUR-Einkaufsgutschein
- Preis ▶ 30 EUR-Einkaufsgutschein
- Preis ▶ 20 EUR-Einkaufsgutschein

|                               |                       |                                 |                                  |                       |                                    |                                |                                    |                      |                                 |                        |                           |
|-------------------------------|-----------------------|---------------------------------|----------------------------------|-----------------------|------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|----------------------|---------------------------------|------------------------|---------------------------|
| längster Fluss in Meck.-Pomm. | hellviolett           | Munition für Luftgewehr         | Schlaglegende mit dunkler Brille | Mittelhülse des Rades | Atomkerne mit gl. Neutronenzahl    | japanischer Kult-Comic         | Erdfarbton (bei Malfarben)         | Örtchen in Sachsen   | Bewohner Irlands                | flache Landschaftsform | Fisch in den Voralpenseen |
|                               |                       |                                 | Hauptstadt von Samoa             |                       |                                    | Beruf, Aufgabe, Tätigkeitsfeld |                                    |                      |                                 |                        |                           |
| röm. Ziffer für drei          |                       |                                 | genesen, heilen                  | eingebildeter Mensch  |                                    |                                | Nachlass, vererbter Besitz         |                      |                                 |                        |                           |
| eine der Ostfries. Inseln     |                       |                                 |                                  |                       |                                    | ein Gebiet hohen Luftdrucks    | Jugendlicher zw. 13 und 19 J.      |                      |                                 |                        |                           |
|                               |                       |                                 |                                  | Stadtteil von Berlin  | ziegenähnl. Tier, lebt im Himalaja |                                | den Inhalt entnehmen               | Initialen der Kidman |                                 |                        |                           |
| Ostseebad an der Kieler Förde | weibl. Kleidungsstück | Abk. Strafprozessordnung        |                                  |                       |                                    | Sven, ehem. Profiboxer         | mit Metallfäden durchwirkter Stoff |                      |                                 |                        |                           |
| Raubtierpfote, Tierkralle     |                       |                                 |                                  |                       | bayr. Bez. für Mehlklößchen        |                                |                                    | Vergrößerungsglas    | Abk. Allgem. Studentenausschuss | afroamerik. Popmusik   | engl. Wort für zehn       |
| Salon, Foyer                  |                       |                                 |                                  |                       |                                    | US-kanad. Grenzsee: ...see     | kurz für elastischer Kunststoff    |                      |                                 |                        |                           |
|                               |                       |                                 | grammatikalischer Artikel        |                       |                                    | Top-Level-Domain Schweiz       | Robinson, Held der einsamen Insel  |                      |                                 |                        |                           |
| marok. rote Filzkappe         |                       | Henry, Regisseur von 'Coraline' |                                  |                       |                                    |                                | der Gott des Meeres                |                      |                                 |                        |                           |
| engl. für erschöpft, matt     |                       |                                 |                                  | vorher, früher        |                                    |                                | Basketballstar: Shaquille O'...    |                      |                                 |                        |                           |

04 | 21



Bitte tragen Sie oben das Lösungswort ein, füllen das Adressfeld aus und werfen die Karte in die Losbox in unserer Apotheke.

## WIR DRÜCKEN IHNEN DIE DAUMEN!

Name | Vorname

Straße | Hausnummer

PLZ | Ort

Telefonnummer

**Teilnahmebedingungen:** Teilnahmechluss ist der 31.08.2021. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Pro Person ist nur eine Teilnahme möglich. Ihre persönlichen Daten werden ausschließlich für das Gewinnspiel verwendet. Minderjährige und Mitarbeiter der Rats Apotheke in Einbeck dürfen nicht teilnehmen. Kein Kaufzwang. Die Barablässe der Gewinne ist nicht möglich. Die Gutscheine sind nicht übertragbar. Die Gewinner werden aus allen Teilnehmern ausgelost und schriftlich benachrichtigt.

## Mutter und Kind in besten Händen Natürlich nachhaltig und von Anfang an

Kinder zu bekommen ist das Natürlichste der Welt, ebenso natürlich sollte es bei der Gesundheit und Pflege der neuen Erdenbürger zugehen. Darum setzen wir bei unseren Mutter-Kind-Produkten konsequent auf hochwertige und nachhaltige Naturprodukte sowie Bioqualität.

### Eine besondere Pflege

„Die Geburt eines Kindes ist wie die Entstehung einer neuen Welt“. Ein Zitat, dass allen Eltern aus dem Herzen sprechen dürfte. Das neue Familienmitglied steht im Mittel-

punkt der Aufmerksamkeit und wird keine Sekunde aus dem Auge gelassen. Doch neben Liebe und Fürsorge brauchen die Kleinsten auch eine besondere Pflege, um sich rundum wohl zu fühlen.

**Hebamme Ingeborg Stadelmann empfiehlt Produkte der Bahnhof-Apotheke Kempten**  
Das weiß auch die bundesweit bekannte Hebamme Ingeborg Stadelmann – ihr Buch „Die Hebammen-Sprechstunde“ gilt als eines der meistverkauften Ratgeber zu den Themen Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Sie hält bundesweit Vorträge zu alternativmedizinischen Themen wie natürliche Geburtshilfe, Kräuterheilkunde, Homöo-

pathie und Aromatherapie. Wir schätzen die Arbeit von Ingeborg Stadelmann und haben von Ihr mitentwickelte Produkte in unserem Apotheken Programm.

### Für Baby, Kind und Mutter

Dazu gehören neben Aromamischungen auch Windelbalsame sowie Öle und Badesalze für die empfindliche Babyhaut. Thymian-Myrte-Balsam und Engelwurz-Balsam lindern beispielsweise Erkältungsbeschwerden ganz natürlich und für eine wohltuende Bauchmassage empfehlen wir Fenchel-Kümmel-Öl. Jungen Müttern hilft bei äußeren Hämorrhoiden der Hamamelis-Myrte-Balsam. Er pflegt

auch irritierte und gereizte Haut und hilft außerdem bei Rhagaden und Schürfwunden.

### Individuelle Beratung

Was Müttern und Babys gut tut, ist so individuell wie die Familie selbst. In unserer Rats Apotheke beraten wir Sie einfühlsam und kompetent – vor, während und nach der Schwangerschaft. Wir versorgen Sie und Ihren Nachwuchs zu jeder Zeit mit allem, was Sie zur Pflege und Gesunderhaltung benötigen. Unser Team freut sich auf Sie!



**Rats  
Apotheke**

Marktplatz 15  
37574 Einbeck

Tel. 05561 / 93 45 - 0  
info@ratsapotheke-einbeck.de

**Geänderte Öffnungszeiten  
(bis auf Weiteres):**

Mo – Fr 08.00 – 18.00 Uhr  
Sa 08.00 – 13.00 Uhr