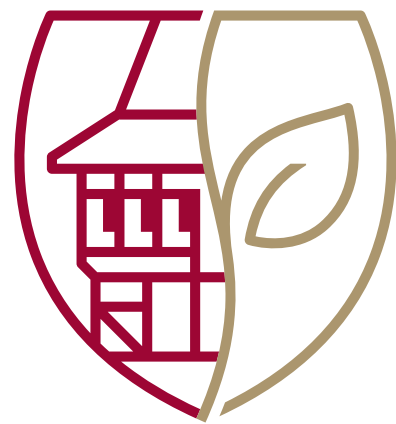


# Gesund in Einbeck



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN DER RATS APOTHEKE

AUSGABE 01 | 2026

**SOFORT  
SPAREN!**

Alle Rabatt-Coupons  
für Ihre Wunschartikel  
im Innenteil ►

**-20%\***

## Gesund ins neue Jahr starten – kleine Schritte, große Wirkung

Der Jahresbeginn ist für viele ein Moment des Aufbruchs. Ein guter Anlass, die eigene Gesundheit stärker in den Mittelpunkt zu rücken – ohne Druck, ohne große Versprechen, sondern mit machbaren Veränderungen, die sich im Alltag gut anfühlen. Genau dabei möchten wir Sie unterstützen.

### Der Jahresanfang als Chance für neue Gewohnheiten

Viele gute Vorsätze scheitern daran, dass sie zu groß gedacht sind. Dabei sind es oft kleine Schritte, die langfristig die größte Wirkung entfalten. Ein kurzer Spaziergang in der Mittagspause, ein bewusstes Ausatmen zwischen Terminen oder ein Abend, der endlich mal ohne Bildschirm ausklingt – all das stärkt Körper und Seele und macht den Weg frei für mehr Energie im neuen Jahr.

Ein besonders großer Hebel für die Gesundheit ist der **Rauchstopp**. Schon nach wenigen rauchfreien Tagen verbessert sich die Sauerstoffversorgung, der Kreislauf wird stabiler, der Körper dankt es mit neuer Leistungsfähigkeit. Falls das Loskommen schwerfällt, gibt es wirkungsvolle Unterstützung: Produkte wie das **nicorette Spray** können akute Rauchimpulse deutlich mindern und helfen, den Ausstieg Schritt für Schritt zu

meistern. Wir beraten Sie gern, welche Unterstützung für Ihren Alltag am besten geeignet ist.

### Mehr Bewegung – auch wenn die Tage grau sind

Der Winter lädt selten zu großen Sportplänen ein, aber er bietet ideale Bedingungen für sanfte Aktivität. Es müssen keine intensiven Workouts sein: Ein zügiger Spaziergang bringt den Kreislauf in Schwung, stärkt das



- gesteigerte Leistungsfähigkeit
- mehr Atemvolumen
- viel Geld sparen
- frischer Atem
- Umgebung schützen (Passivrauchen)
- langsamere Hautalterung
- Kleidung riecht frischer

Immunsystem und hebt die Stimmung. Schon 20 bis 30 Minuten täglich machen einen Unterschied. Wer lieber drinnen aktiv bleibt, kann mit einfachen Übungen starten, die ohne Geräte auskommen – leichte Dehnungen, Mobilisation für Rücken und Schultern oder ein paar Schritte auf der Stelle, um den Kreislauf zu aktivieren.

Entscheidend ist weniger die Intensität, sondern die Regelmäßigkeit. Jede Bewegung zählt und schenkt ein gutes Gefühl, gerade in der dunklen Jahreszeit.

### Stress reduzieren – kleine Inseln im Alltag schaffen

Viele Menschen unterschätzen, wie sehr Anspannung die Gesundheit belastet. Das neue Jahr bietet die Chance, kleine Ruhephasen bewusst zu integrieren. Fünf Minuten langsames Atmen, eine kurze Pause mit einer Tasse Tee oder einige

Wir wünschen  
Ihnen von Herzen  
einen gesunden und  
glücklichen Start ins  
neue Jahr. Bleiben Sie  
gesund und gehen Sie Ihre  
Vorhaben mit Freude an!  
Ihre Familie Dr. Quick  
und das gesamte Team  
der Rats Apotheke



Minuten an der frischen Luft wirken oft Wunder. Wer solche Momente fest in den Alltag einbaut, stärkt nicht nur sein Wohlbefinden, sondern auch die eigene Widerstandskraft.

**Lust auf noch mehr wertvolle Gesundheitstipps? Viele weitere Informationen rund um Ihre Gesundheit finden Sie auch auf unserer neuen Webseite – mehr auf Seite 3!**





# AKTION

Eucerin®

**EUCERIN-Aktionstag**  
in Ihrer Rats Apotheke  
am 27.01.2026  
von 10 bis 18 Uhr  
**TIPP: am besten gleich anmelden!**

Kälte und Heizungsluft stellen unsere Haut im Winter vor große Herausforderungen, machen sie trocken, rau und empfindlich. Erfahren Sie, wie Sie mit gezielten Wirkstoffen die Hautbarriere reparieren und Ihrer Haut helfen, sich tiefenwirksam zu regenerieren.

## SOS Winterhaut: Ihre Haut verdient Streicheleinheiten

### Basis-Schutz: Aufbauen statt nur Pflegen

Um winterliche Trockenheit wirklich zu besiegen, brauchen wir Inhaltsstoffe, die die Hautbarriere reparieren und Feuchtigkeit tief binden – wie diese beiden Multitalente:

Der Feuchtigkeitsmagnet **Urea** (Harnstoff) ist ein natürlicher Bestandteil unserer Haut und funktioniert wie ein Schwamm: Er bindet Wasser in den oberen Hautschichten und hält die Haut geschmeidig. Zusätzlich wirkt Urea als sanfter Schuppenlöser, indem es hilft, abgestorbene Hautzellen zu lösen. Das glättet raue Stellen, macht die Oberfläche feiner und lindert Juckreiz, der im Winter oft plagt. Für eine optimale Versorgung und schnelle Beruhigung ist die Anwendung in verschiedenen Konzentrationen ideal, wie sie beispielsweise die Eucerin UreaRepair PLUS Serie bietet.

**Linolsäure** ist eine essenzielle Fettsäure, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Sie ist lebenswichtig, da sie ein Schlüsselbaustein für Ceramide ist – jene Lipide, die wie

ein „Haut-Zellkitt“ die Hautbarriere festigen. Indem Sie Linolsäure zuführen (etwa in Form von reichhaltigen Ölen), helfen Sie Ihrer Haut, weniger Feuchtigkeit zu verlieren, werden widerstandsfähiger gegen Reizungen und verbessern die Elastizität. Besonders bei empfindlicher und zu Rötungen neigender Haut, wie oft im Winter, unterstützen Produkte aus der Eucerin AtopiControl Reihe (auch toll für zarte Kinderhaut) die Regeneration spürbar.

### Intensiver Schutz für trockene Winterhaut

Die Kombination aus Kälte und Heizungsluft entzieht der Haut im Winter schnell Feuchtigkeit, was zu Spannungsgefühlen führen

kann. Es ist daher essenziell, die Haut mit tiefenwirksamer Hydratation und effektivem Anti-Aging zu unterstützen. Intensiv feuchtigkeitsspendende Tages- und Nachtpflegen lindern Trockenheit sofort und mildern erste feine Linien. Spezielle Anti-Aging-Serien stärken zusätzlich die Hautstruktur, verbessern die Elastizität und polstern tiefe Falten wirksam auf. Ein ergänzendes Serum kann Pigmentflecken reduzieren. Mit dieser kombinierten Pflege bleibt die Haut auch bei winterlichen Bedingungen widerstandsfähig, glatt und geschmeidig.

### Wichtige Winterpflege-Regeln

**Kurz und lauwarm duschen:** Vermeiden Sie zu heißes Wasser, da es die Hautschutzschicht auslaugt.

**Sonnenschutz ist ein Muss:** UV-Strahlen schädigen die Haut auch im Winter. Nutzen Sie täglich eine Pflege mit mindestens LSF 30, besonders, wenn Sie Produkte zur Hauterneuerung anwenden.

**Haut von innen stärken:** Achten Sie auf eine Ernährung, die reich an essenziellen Fettsäuren (Nüsse, Pflanzenöle) ist.

**Trinken Sie viel Wasser:** Hydratation beginnt immer im Inneren des Körpers.

**Spezialpflege für Kinderhaut:** Die Haut von Kindern ist dünner und reagiert sehr empfindlich auf Kälte. Nutzen Sie speziell auf Kinder abgestimmte, lipidreiche Cremes, die die Schutzbarriere stärken, besonders vor dem Spielen im Freien.

**Gerne beraten wir Sie in Ihrer Rats Apotheke, welche Wirkstoffe und Pflegeschritte Ihre Haut in der kalten Jahreszeit unterstützen!**

### IHRE PERSÖNLICHE HAUTBERATUNG!

Möchten Sie mehr über Ihre Haut erfahren? Profitieren Sie von einer gründlichen Analyse Ihrer Haut sowie von einer individuellen Beratung, um die für Sie geeignete Pflegeroutine zu finden. Unser Eucerin-Aktionstag findet am 27. Januar 2026 bei uns in der Rats Apotheke statt. Eine Dermoexpertin berät Sie an diesem Tag ausführlich und nimmt sich Zeit für die individuellen Bedürfnisse Ihrer Haut.

Haben Sie Interesse?

Dann melden Sie sich jetzt telefonisch an unter: 05561 / 93 45 - 0.

## ANGEBOTE VOM 2. JANUAR BIS 28. FEBRUAR 2026

20%  
gespart

1035,00 €/l

10,35€

statt 12,90€



**TROCKENES AUGE IM WINTER**  
**HYLO-VISION SafeDrop 0,1%\***  
10 ml sterile Augentropfen

Natürliche, mittelviskose und gut verträgliche Augenbefeuchtung mit Hyaluronsäure – wohltuend bei brennenden, tränenden Augen und Sandkorngefühl, ganz ohne Konservierungsmittel.

### REIZHUSTEN

**Silomat**  
Hustenstiller  
Pentoxifyverin  
Saft\*

100 ml Hustensaft

Lindert trockenen Reizhusten und befeuchtet die gereizten Stellen im Hals.



20%  
gespart

99,50 €/l

9,95€

statt 12,40€

20%  
gespart

70,20 €/l

17,55€

statt 21,90€



**HAUTPFLEGE**  
**Dermasence Adtop\***  
250 ml Pflegecreme

Parfümfreie Pflege für die trockene bis sehr trockene, raue und schuppige Haut. Erzeugt einen angenehmen atmungsaktiven, nicht fettenden Schutzfilm.



# Die Rats Apotheke von ihrer schönsten (Web-)Seite

Es ist endlich soweit: Unsere neue Webseite ist online und macht Ihnen den Kontakt zu uns noch leichter. Denn auch digital möchten wir Ihnen die vertraute Qualität der Rats Apotheke bieten: aufmerksam, zuverlässig und hilfsbereit an Ihrer Seite stehen, wenn es um Ihre Gesundheit geht.



### Alles Wichtige im Blick

Schon auf der Startseite sehen Sie, was gerade zählt: aktuelle Aktionen, besondere Angebote, wichtige Hinweise und Neuigkeiten aus unserer Apotheke. So sind Sie immer auf dem neuesten Stand, ohne lange suchen zu müssen.

### Gesundheit zum Lesen

Unter „Aktuelles“ halten wir Sie über Neuigkeiten aus unserer Apotheke auf dem Lau-

fenden und teilen mit Ihnen wertvolle Tipps und Anregungen rund um Ihre Gesundheit. Dort können Sie auch in der digitalen Ausgabe unserer aktuellen Apothekenzeitung stöbern.

### Finden statt lange klicken

Mit der klaren, intuitiven Navigation finden Sie rasch genau das, was Sie brauchen: digitale Services wie unsere App, Informationen zu unseren Gesundheitsleistungen sowie einen Einblick in unsere Historie und unser Team.

### Von Smartphone bis PC

Unsere Seite ist für alle Geräte optimiert. Ob unterwegs oder zu Hause auf dem Sofa, Sie

haben alle Inhalte und Services der Rats Apotheke immer nur einen Klick entfernt.

### Für alle gut nutzbar

Wie der Zugang zu unserer Apotheke, ist auch unsere neue Webseite barrierefrei angelegt. Klare Strukturen, gut lesbare Schriften und verständliche Inhalte helfen dabei, dass möglichst viele Menschen unsere digitalen Angebote problemlos nutzen können.

Schauen Sie doch gleich mal vorbei: [ratsapotheke-einbeck.de](https://ratsapotheke-einbeck.de)



## RABATT- COUPONS

RABATT-COUPON JANUAR 2026

**20% Rabatt\*\*\*** auf eine Packung Ihrer Wahl



Einzulösen beim nächsten Einkauf vom **02.01. ► 17.01.2026** 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 JANUAR 2026

**20% Rabatt\*\*\*** auf eine Packung Ihrer Wahl



Einzulösen beim nächsten Einkauf vom **19.01. ► 31.01.2026** 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 FEBRUAR 2026

**20% Rabatt\*\*\*** auf eine Packung Ihrer Wahl



Einzulösen beim nächsten Einkauf vom **01.02. ► 14.02.2026** 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 FEBRUAR 2026

**20% Rabatt\*\*\*** auf eine Packung Ihrer Wahl



Einzulösen beim nächsten Einkauf vom **16.02. ► 28.02.2026** 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

## Gut zu wissen!



### IHRE RATS APOTHEKE INFORMIERT!

## SIE PFLEGEN ANGEHÖRIGE MIT PFLEGEGRAD – WIR HABEN DA ETWAS FÜR SIE!

Als Pflegepersonen wissen Sie, wie wichtig es ist, Ihre Angehörigen bestmöglich zu unterstützen und zu versorgen. Deshalb möchten wir Sie informieren, dass Sie einen Anspruch auf Pflegehilfsmittel im Wert von 42 Euro haben.

Die Pflegekasse übernimmt jeden Monat bis zu 42 Euro für diese Pflegehilfsmittel zum Verbrauch, ohne dass eine Zuzahlung erforderlich ist. Nur wenn die Kosten über diesen Betrag hinausgehen, müssen Sie die zusätzlichen Kosten selbst tragen.

Pflegehilfsmittel sind spezielle Produkte, die Ihnen helfen, die Pflege zu erleichtern und eine optimale Hygiene zu gewährleisten. Dazu gehören beispielsweise Desinfektionsmittel wie Sterillium und Bacillol,

die Ihnen dabei helfen, Keime zu bekämpfen und eine saubere Umgebung für Ihre Angehörigen zu schaffen. Auch Bettschutze (Ein-/Mehrweg) oder Handschuhe von Peha und zahlreiche weitere Qualitätsprodukte stehen Ihnen zur Verfügung.

Unser Ziel ist es, Ihnen qualitativ hochwertige Marken anzubieten, auf die Sie sich verlassen können. Denn wir wissen, dass Sie in Ihrer Pflegetätigkeit das Beste für Ihre Angehörigen wollen.

Kommen Sie gerne zu uns in die Rats Apotheke und nutzen Sie Ihren Anspruch auf Pflegehilfsmittel. Wir stehen Ihnen mit unserem Fachwissen und einer breiten Auswahl an Markenprodukten zur Seite, um Ihnen die Pflegearbeit zu erleichtern.

Den „Papierkram“ mit der Pflegekasse übernehmen wir gerne für Sie. Den Antrag füllen wir gemeinsam mit Ihnen aus. Dazu benötigen wir lediglich die Gesundheitskarte des Versicherten.



### HUSTEN

## ACC akut 200 mg\*

20 Brausetabletten

Brausetabletten zum Auflösen in Wasser: Lösen den Schleim, erleichtern das Abhusten und befreien so die Bronchien.



**20%\* gespart** 166,00 €/kg  
**8,55€** statt **10,70€**



### MINERALSTOFFE

## Doppelherz system Magnesium 400 DIRECT\*

30 Portionen

Magnesium für die normale Funktion von Muskeln und Nervensystem als Granulat zur direkten Einnahme.

**21%\* gespart** 0,43 €/St.  
**8,35€** statt **10,40€**

\* Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Für Druckfehler keine Haftung.  
\*\* Ersparnis gegenüber bisherigem Preis

### MULTIVITAMINE

## HERMES Cevitt Orange\* Cevitt Zitrone\*

20 Brausetabletten



**20%\* gespart** 0,17 €/St.  
**3,35€** statt **4,20€**

## HERMES Multivit\* Multivit extra\*

20 Brausetabletten



**20%\* gespart** 0,16 €/St.  
**3,10€** statt **3,90€**

# Raten und gewinnen ...

Zum Start ins neue Jahr lädt unser Rätsel zum entspannten Tüfteln an langen Winterabenden ein – mit ein wenig Glück wartet dabei ein schöner Gewinn auf Sie. Einfach ausfüllen und das Lösungswort bis zum 28. Februar 2026 in unserer Apotheke abgeben – und mit etwas Glück gewinnen. Viel Spaß!

weibliches Geisterwesen		falscher Weg	Walart		Vorgang überglücklich		durchgekocht	Werbekurzfilm	Bedienung im Restaurant		Name Noahs in der Vulgata	getrocknete Traube			hohe Spielkarte	Holzraummaß	Lagerstelle	
Fußballspielerposition											5	das „Baltische Meer“						
Laienbruder eines Ordens					16		Weissager		ein Sedimentgestein			3		Wasserstandsmesser			ohne Hunger	
				ugs.: sehr gut		Teil des Schuhs					Fluss im Harz	kolumbianische Währung						
deutsche Anrede	Begründer eines christl. Ordens		Schonkost				7		Wechselbegriff		Annonce						12	
Gehalt					Sehhilfen			Turngerät zum Schwingen				sprachlich hervorheben		Kleinstaat in Südeuropa			Fremdwortteil: außen	
	13		Votum		früher als			8		Schwebeteilchen	Frauenname		2					
verschwunden	einer der „Beatles“ (Ringo)			14				Rohstoff für Parfüme	Wassersportart								barschartiger Fisch	
					Stadt bei Dijon		Mediziner		10		Software-nutzer (engl.)	westafrikanischer Staat		Gesangspaar		6		
Glücksspiel	höfliche Anrede in England		Zierpflanze					eigenständig					9				ein dt. Geheimdienst (Abk.)	
Sohn Abrahams		11					eine Jacke				4			dt. Rundfunkanstalt				
Roman von Kipling				afrikanisches Steppenpferd		15			stark wünschen			1						
Ladentisch							griechische Unheilsgöttin			Männerkurzname				Verbund dt. TV-Anstalten				

**Teilnahmebedingungen:** Teilnahmechluss ist der 28.02.2026. 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.

## Ihre Apotheke in der Hosentasche: Schnell und transparent

In unserem modernen Alltag zählt jede Minute. Deshalb bieten wir Ihnen mit der „Rats Apotheke Einbeck“-App einen Service, der die Fachkompetenz Ihrer lokalen Apotheke mit dem Komfort digitaler Lösungen vereint. Sparen Sie Zeit, vermeiden Sie unnötige Wege und behalten Sie Ihre Gesundheit mühelos im Blick – ganz bequem von zu Hause oder unterwegs.

Unsere App ist Ihr direkter Draht zu uns und macht den Umgang mit Rezepten und Medikamenten stressfrei.

### Ihre Vorteile mit der Rats Apotheke App

► **Rezepte einlösen & bestellen:** Lösen Sie E-Rezepte oder Papierrezepte (per Foto) schnell digital ein. Übermitteln Sie uns Ihre Bestellung und wählen Sie zwischen Abholung oder Lieferung.

► **Verfügbarkeit prüfen & Zeit sparen:** Sie sehen sofort, ob Ihr verschriebenes Medikament vorrätig ist. So sparen Sie Wege und holen Vorbestellungen stressfrei ohne Wartezeit ab.

► **Einnahmeerinnerung:** Wenn Sie es wünschen, erinnert Sie die App an Ihre Einnahmezeiten und bietet Ihnen verständliche Informationen zu Ihren Arzneimitteln.

► **Organisation für die Familie:** Sie können in der App mehrere Profile anlegen, um Medikamente für Familienmitglieder oder pflegebedürftige Angehörige zu verwalten.

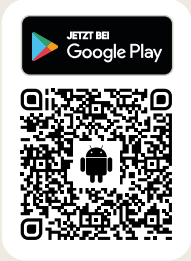
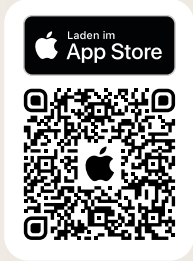
**Zuverlässiger und kostenloser Lieferservice**  
Sollte ein Präparat nicht auf Lager sein, können Sie es über die App nachbestellen und sich liefern lassen. Wir liefern Ihre Bestellungen kostenlos in Einbeck, die umliegenden Dörfer und auf Anfrage auch nach

Kreiensen und Greene. Ideal bei Erkältung, eingeschränkter Mobilität oder vollem Kalender.

### Extras und Support

Die App liefert Ihnen zusätzlich aktuelle Angebote, Gesundheitsnews und den Apothekennotdienst. Scannen Sie einfach rechts oben den entsprechenden QR-Code oder suchen Sie im Google Play Store oder Apple App Store nach „Rats Apotheke Einbeck“.

Unser Team hilft Ihnen jederzeit gerne persönlich bei Fragen zur App sowie bei der Einrichtung und Nutzung weiter. So haben Sie alles im Blick.

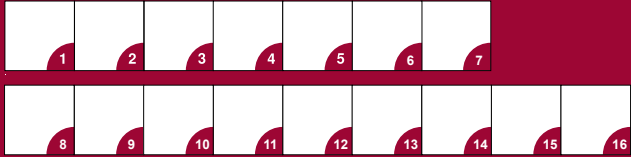


### ZU GEWINNEN:

- Preis ► 50 EUR-Einkaufsgutschein
- Preis ► 30 EUR-Einkaufsgutschein
- Preis ► 20 EUR-Einkaufsgutschein



01 | 26



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!

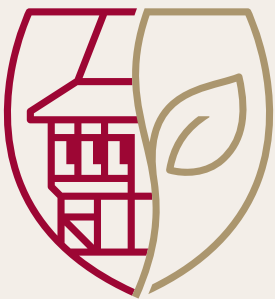


Name | Vorname

Straße | Hausnummer

PLZ | Ort

Telefonnummer



Rats Apotheke

Marktplatz 15  
37574 Einbeck

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

### Öffnungszeiten:

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

Bei Facebook & Instagram finden Sie uns hier:



www.gesund-in-einbeck.de

Folgen Sie uns auch auf Facebook & Instagram!