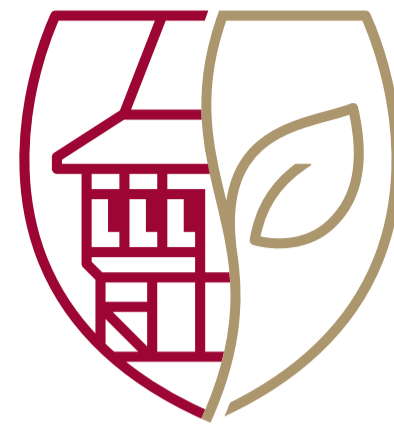


# Gesund in Einbeck



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN DER RATS APOTHEKE

AUSGABE 02 | 2026

**SOFORT  
SPAREN!**

Alle Rabatt-Coupons  
für Ihre Wunschartikel  
im Innenteil ▶

**-20%\***



Wir wünschen Ihnen  
eine anregende Lektüre,  
viele gute und positive  
Gedanken – und einen Start  
in den Frühling mit Klarheit,  
Zuversicht und neuer  
Energie. Wir helfen Ihnen  
gerne weiter!

Ihre Familie Dr. Quick  
und das gesamte Team  
der Rats Apotheke



## Alles wieder im Schwung – wir helfen dem Frühling beim Ankommen

Alles, was jetzt guttut: mehr Energie, mehr Überblick und ein paar praktische Abkürzungen durch den Gesundheitsalltag. Manchmal ist es nicht der Kalender, der umschaltet – sondern Körper und Kopf brauchen ihren eigenen Rhythmus. Wir helfen beim Ankommen: mit verständlicher Beratung, kleinen Impulsen für neue Kraft und dem sicheren Gefühl, nicht allein durchstarten zu müssen.

### Wenn der Körper seinen eigenen Kalender hat



Die Tage werden länger, aber die Energie lässt auf sich warten. Der Kopf will durchstarten, der Körper braucht noch eine Runde Anlauf. Genau in diesem Übergang sind wir für Sie da – mit gezielter Beratung zu Vitalstoffen, die jetzt sinnvoll sein können.

Bewegung an frischer Luft und eine ausgewogene Ernährung sind die beste Grundlage. Doch wenn der Alltag das nicht immer zulässt, unterstützen wir Sie gerne bei der Wahl eines passenden Ergänzungsmittels.

Frühling bedeutet nicht, sofort alles anders zu machen. Manchmal reicht es, kleine Dinge bewusster anzugehen – die Morgenroutine mit einem durchdachten Nahrungsergän-

zungsmittel unterstützen, den Kreislauf mit einfachen Mitteln stabilisieren, das Gespräch über eine Frage führen, die schon länger wartet. Wir nehmen uns Zeit für Ihre Situation, prüfen Wechselwirkungen mit Ihrer Dauermedikation und finden gemeinsam heraus, was für Sie gerade dran ist. Ob es um mehr Kraft geht, um Vorsorge oder einfach um das Gefühl, gut beraten zu sein.

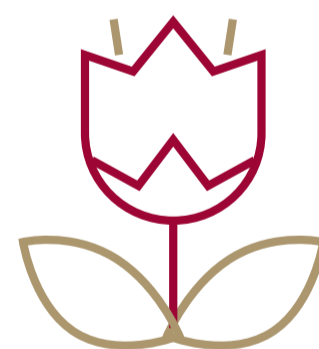
### In dieser Ausgabe finden Sie außerdem:

**Pflegeberatung** – Informationsveranstaltung am 15. April in der Rats Apotheke: „Was tun, wenn der Alltag zur Last wird“ (Seite 2)

**Frühjahrsmüdigkeit** – Warum sie kommt und was dagegen hilft: Mini-Übungen und sinnvolle Unterstützung durch Nahrungsergänzungsmittel (Seite 3)

**Hobby-Weinherstellung** – Vom Marktobst (oder auch Tiefkühlfrüchten) zum eigenen Jahrgang: Wir zeigen, wie's geht, und haben die passende Ausstattung für Sie (Seite 4)

Und das Beste: Wenn Sie Ihr Marktbummel (auf der Suche nach dem richtigen Obst für Ihren Wein beispielsweise) ohnehin in die Innenstadt führt, können Sie gleich bei uns in der Rats Apotheke vorbeischaun und die passende Ausstattung direkt mitnehmen. Wir helfen Ihnen dabei, dass alles zusammenpasst und Sie sauber und entspannt mit der Weinherstellung starten können.



### UNSER FRÜHLINGSTIPP:

Vom 20. bis 23. März 2026 findet der Einbecker Frühjahrsmarkt in der Altstadt statt – direkt vor der Rats Apotheke. Ein perfekter Anlass für einen entspannten Stadtbummel: es gibt jede Menge zu entdecken und die Altstadt zeigt sich von ihrer lebendigsten Seite. Freuen Sie sich auf fröhliches Treiben, Fahrgeschäfte für kleine und große Besucher und überall diese typischen Marktdüfte. Ob etwas Süßes auf die Hand, etwas Herzhaftes zwischendurch oder einfach ein schöner Nachmittag mit der Familie: Der Frühjahrsmarkt ist jedes Jahr ein tolles Highlight zum Start in die warme Jahreszeit.

# AKTION

## Informationsveranstaltung in Ihrer Rats Apotheke

am Mittwoch, 15. April 2026

von 18.30 bis 20.00 Uhr

**TIPP: am besten gleich kostenfrei anmelden, die Teilnehmerzahl ist begrenzt!**



Älterwerden bedeutet nicht automatisch Pflegebedürftigkeit. Und doch verändert sich für viele Menschen mit zunehmendem Alter der Alltag schleichend – manchmal auch ganz plötzlich. Ein Sturz, ein Herzinfarkt, ein Schlaganfall oder der langsame Verlust körperlicher und geistiger Kräfte können dazu führen, dass Dinge schwerfallen, die früher selbstverständlich waren.

## Wenn der Alltag plötzlich schwer wird – warum gute Pflegeberatung so wichtig ist

Nicht nur Betroffene stehen in solchen Situationen vor großen Herausforderungen. Auch Angehörige fühlen sich oft überfordert. Zwischen Arztterminen, Formularen, Anträgen und der Frage nach der richtigen Unterstützung bleibt wenig Raum für Ruhe und Orientierung.

Der Wunsch vieler Menschen ist dabei ganz ähnlich: so lange wie möglich selbstbestimmt leben, Entscheidungen rechtzeitig treffen und im Ernstfall nicht alleine dastehen.

**Die größten Herausforderungen im Alltag**  
Wenn Pflege oder Unterstützung notwendig wird, tauchen meist viele Fragen auf:

- ▶ Wer trifft Entscheidungen, wenn man es selbst nicht mehr kann?
- ▶ Wie lässt sich Versorgung organisieren, ohne die eigene Selbstständigkeit zu verlieren?
- ▶ Welche finanziellen Leistungen stehen mir zu?
- ▶ Wo bekomme ich verlässliche und unabhängige Beratung?

Hinzu kommt: Das System aus Pflegeversicherung, Krankenversicherung, Hilfsmitteln und Unterstützungsangeboten ist komplex.

Viele Betroffene wissen gar nicht, wo sie anfangen sollen – oder zögern aus Unsicherheit, sich Hilfe zu holen.

**Was sich Senioren und Angehörige wünschen**  
In der Beratung zeigt sich immer wieder: Menschen wünschen sich vor allem Verständnis, Zeit und klare Antworten.

- ▶ verständliche Informationen statt Fachsprache
- ▶ Orientierung ohne Zeitdruck
- ▶ Unterstützung bei konkreten nächsten Schritten
- ▶ Sicherheit bei wichtigen Vorsorgeentscheidungen

Genau hier setzt eine qualifizierte Pflege- und Seniorenberatung an: Sie schafft Überblick, sortiert Möglichkeiten und hilft, individuelle

Lösungen zu finden – passend zur persönlichen Lebenssituation. **Lassen Sie sich bei unserer Veranstaltung unabhängig informieren!**

### EINLADUNG ZUR INFORMATIONSVERANSTALTUNG Mittwoch, 15. April von 18:30 – 20:00 Uhr

Was tun, wenn der Alltag zur Last wird? Diese Frage steht im Mittelpunkt einer Informationsveranstaltung in der Rats Apotheke Einbeck.

Eine Mitarbeiterin des Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen im Landkreis Northeim, zuständig für den Raum Einbeck und Dassel, stellt die Arbeit der Beratungsstelle vor und gibt einen verständlichen Überblick über zentrale Themen.

Die Veranstaltung richtet sich an Senioren, Angehörige und alle, die sich vorsorglich informieren möchten. Fragen sind ausdrücklich willkommen. Wir laden Sie herzlich ein, sich in ruhiger Atmosphäre zu informieren und Orientierung zu gewinnen.

Wenn Ihnen der Vortrag gefallen hat, freuen wir uns über einen freiwilligen Unkostenbeitrag nach der Veranstaltung!

Im Vortrag geht es unter anderem um:

- ▶ Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
- ▶ Beantragung eines Pflegegrades
- ▶ Leistungen der Pflegeversicherung und Krankenversicherung
- ▶ Möglichkeiten der Unterstützung im Alltag
- ▶ Hilfsmittel und Entlastungsangebote

Haben Sie Interesse?

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



## ANGEBOTE VOM 2. MÄRZ BIS 30. APRIL 2026

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

0,51 €/St.

10,15€

statt 12,70€



### ALLERGIE

#### ALLEGRA Allergietabletten 20 mg\*

20 Tabletten

Lindern Allergiesymptome, wie eine laufende oder juckende Nase, Niesen, juckende oder tränende Augen sowie Juckreiz, Rötung und Quaddel-Bildung auf der Haut.

### TIERGESUNDHEIT

#### FRONTPRO für Hunde 2-4 kg\*

3 Kautabletten

Schützt Ihren Hund effektiv vor Zecken und Flöhen. Die Tablette ist schmackhaft und kann mit oder ohne Futter verabreicht werden und die Wirkung setzt besonders schnell ein.



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

10,38 €/St.

31,15€

statt 38,90€

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

0,75 €/St.

14,95€

statt 18,70€



### MINERALSTOFFE

#### frubiase SPORT\*

20 Brausetabletten

Das erfrischende Mineralgetränk versorgt den Körper mit einer einzigartigen und hochdosierten Kombination aus wichtigen Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen.

# Tschüss Frühjahrsmüdigkeit. Hallo Energie!

Fühlen Sie sich nach dem Winter oft schlapp? Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihren Stoffwechsel in nur 60 Sekunden aktivieren. Mit unseren effektiven Mini-Workouts für den Alltag bringen Sie Kreislauf und Venen in Schwung und starten fit in den März.

Im Frühling stellt unser Körper den Hormonhaushalt um und kurbelt den Stoffwechsel an. Das Resultat ist oft die bekannte Frühjahrsmüdigkeit. Doch statt zur Extratasse Kaffee zu greifen, hilft oft schon ein wenig „Muskel-Aktivierung“. Holen Sie Ihren Körper doch mit diesen drei simplen Übungen aus dem Winterschlaf – ganz ohne Fitnessstudio!

## 1. Der Venen-Aktivator (Waden-Wippen)

Stellen Sie sich aufrecht hin und rollen Sie 15-mal auf die Zehenspitzen und wieder ab. Das aktiviert die Wadenmuskelpumpe und beugt schweren Beinen vor.



## 2. Das Sonnen-Strecken (Brustkorb öffnen)

Strecken Sie beide Arme nach oben und führen Sie sie auf Schulterhöhe nach hinten. Das löst Verspannungen und versorgt das Gehirn mit frischem Sauerstoff.

## 3. Die 5-Sekunden-Kniebeuge

Gehen Sie in die Hocke, als würden Sie sich setzen, stoppen Sie knapp über dem Stuhl und stehen Sie wieder auf – fünfmal wiederholen. Der Fettstoffwechsel wird angekurbelt und der Blutzuckerspiegel reguliert.



### Unser Nährstoff-Tipp:

Bewegung ist der Motor, Mikronährstoffe und gesunde Ernährung sind der Treibstoff. Damit Ihre Muskeln und Nerven im Frühling optimal zusammenarbeiten, kann eine Kur mit Magnesium oder einem Vitamin-B-Komplex hilfreich sein. Magnesium unterstützt die Muskelfunktion und beugt Krämpfen vor, während B-Vitamine Ihr Nervensystem stärken und Müdigkeit reduzieren können. Für alle, die aktiv in den Frühling starten, bietet sich auch eine gezielte Kombination aus beidem an. Wir beraten Sie gerne dazu, wie Sie voller Energie in die warme Jahreszeit starten!



## Gut zu wissen!



### IHRE RATS APOTHEKE INFORMIERT!

## WARUM DIE ZUZAHLUNG MANCHMAL SO KOMPLIZIERT IST

Viele wundern sich: Warum zahle ich bei einem Rezept mal etwas dazu – und mal nicht? Der Grund: Die Regeln kommen von der gesetzlichen Krankenkasse und hängen oft von Verträgen ab.

### Das Wichtigste in Kürze

- Apotheken ziehen die Zuzahlung im Auftrag der Krankenkasse ein – das ist gesetzlich geregelt (SGB V).
- Die Höhe Ihrer Zuzahlung ist gesetzlich festgelegt. Auch wenn Sie das Geld bei uns bezahlen: Ansprechpartner für Höhe und Befreiung ist Ihre Krankenkasse.
- Manche Medikamente sind zuzahlungsfrei. Wenn Ihre Krankenkasse günstige Rabattverträge mit Herstellern hat, kann die Zuzahlung entfallen.
- Rabattvertrag heißt nicht automatisch „immer verfü-



bar“. Wenn der Partner nicht liefern kann, hilft der „günstigste Vertrag“ leider wenig. Wir versuchen auch hier eine Lösung zu finden!

- **Wir prüfen gerne für Sie, ob es zuzahlungsfreie Alternativen gibt. Sprechen Sie uns an – wir schauen, was bei Ihrer Krankenkasse möglich und lieferbar ist.**

### Fragen & Antworten

Warum bezahle ich die Zuzahlung in der Apotheke, aber meine Krankenkasse entscheidet? Weil Apotheken im Auftrag der Krankenkassen die Zuzahlung einziehen.

Kann meine Zuzahlung auch null Euro sein? Ja, bei bestimmten Präparaten verzichtet die Krankenkasse darauf.

Warum bekomme ich manchmal ein anderes Präparat als „letztes Mal“? Weil Krankenkassen über Rabattverträge festlegen, welcher Hersteller abgegeben werden soll – und weil die Liefersituation schwanken kann.

Bei Fragen zur Zuzahlung sind wir in der Rats Apotheke jederzeit für Sie da. Für eine Befreiung wenden Sie sich an Ihre Krankenkasse. Eine Sammelquittung des letzten Jahres erhalten Sie gerne bei uns.



## CORONA CLUNGENE COVID 19 Antigen Schnelltest\*

1 Stück

COVID-19 Schnelltest für den Nasenabstrich – einfach anzuwenden, zuverlässiges Ergebnis in nur 15 Minuten.



50%<sup>\*\*</sup> gespart

1,00€

statt 2,00€



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

5.475,00 €/kg

10,95€

statt 13,70€

## LIPPENHERPES PENCIVIR BEI LIPPENHERPES\*

2 g Creme

Zur lindernden Therapie von Schmerzen und Juckreiz sowie zur Beschleunigung der Krustenbildung beim natürlichen Heilungsverlauf von akuten Episoden leichter Formen wiederholt auftretender Lippenbläschen.

\* 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



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

61,00 €/l

9,15€

statt 11,40€

## REIZHUSTEN Phytohustil Hustenreizstiller\*

150 ml Sirup

Pflanzliches Arzneimittel bei Erkältungen, Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum und trockenem Reizhusten.

## RABATT- COUPONS

RABATT-COUPON

MÄRZ 2026

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

auf eine  
Packung  
Ihrer Wahl



Einzulösen beim nächsten Einkauf vom  
**02.03. ▶ 14.03.2026**

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

MÄRZ 2026

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

auf eine  
Packung  
Ihrer Wahl



Einzulösen beim nächsten Einkauf vom  
**16.03. ▶ 31.03.2026**

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

APRIL 2026

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

auf eine  
Packung  
Ihrer Wahl



Einzulösen beim nächsten Einkauf vom  
**01.04. ▶ 15.04.2026**

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

APRIL 2026

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

auf eine  
Packung  
Ihrer Wahl



Einzulösen beim nächsten Einkauf vom  
**16.04. ▶ 30.04.2026**

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

# Raten und gewinnen ...

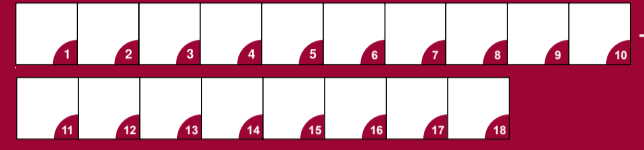
Frische Ausgabe, frisches Rätsel: Viel Spaß beim Knobeln, Mitmachen und natürlich viel Glück dabei – vielleicht gewinnen Sie diesmal einen unserer Gutscheine. Einfach ausfüllen und das Lösungswort bis zum 30. April 2026 in unserer Apotheke abgeben – und mit etwas Glück gewinnen. Viel Spaß!

## ZU GEWINNEN:

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

slawischer Herrscher † 660	deutscher Kaisername	italienisch: drei	Großmutter Vorsilbe: Stern	dt. Komponist † 1847	zum Pflücken geeignet (Obst)	Hirschart	Windschattenseite	diebischer Vogel	leblos	franz. Schriftsteller † (Boris)	Treffer beim Kegeln (alle ...)	
Gebräuchtwaren, Schrott								Museum in Paris			17	
Sumpfschlamm		2		Schiffsbauplatz	normalerweise		11		Gestalt der isländ. Sage	altröm. Kalendertage		
			weibliches Wildschwein	hinterbliebene Ehefrau				südamerikanisches Haustier	Feldrand			
Überbringer	ind. Fürstintitel	Postsendung			Tochter des Ödipus			Sage um einen Heiligen		9		
ein Papagei				Verschwen-der	Opfer-tisch				US-Filmstar (Julia)	noch unbekanntes Terrain	bibli-scher Priester	
			Staat in Afrika	15	Sicher-heit		1		Maschinen-antrieb	offene Wasser-leitung		
selten	Baum-woll-hemd				Bundes-land von Öster-reich			essbare Kastanie			18	
				Pappel-art	Erfinder d. altröm. Kurz-schrift		7		ägyptischer Sonnen-gott	rotes Wurzel-gemüse	Frauen-kurz-name	3
Geliebte des Zeus	Honig-wein	flüssiges Gewürz						Zahlen-übersicht			4	engl. f. Netz
Schmiede-eisen					Arbeits-automat					Vorfahr		5
arabi-sche Lang-flöte				argenti-nischer Staats-mann †				ein Nadel-baum			12	
Bewoh-ner des antiken Italiens					alba-nische Wäh-rung			Ort auf Ameland (Nieder-lande)		ein Mainzel-männ-chen		

02 | 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

---

**Teilnahmebedingungen:** Teilnahmeschluss ist der 30.04.2026. 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.

## Vom eigenen Garten direkt ins Glas Werden Sie zum Hobby-Winzer!

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, Ihren eigenen Wein herzustellen? Stellen Sie sich vor, wie Sie im Spätsommer mit einem Glas des selbst gekelterten Tropfens auf Ihrer Terrasse sitzen und den Erfolg Ihrer Arbeit genießen.

Damit dieser Traum wahr wird, ist jetzt ein idealer Zeitpunkt: Viele starten jetzt mit der Planung, besorgen Zubehör und können, sobald die ersten Früchte richtig Saison haben, direkt loslegen. Gute Vorbereitung ist bei der Weinherstellung tatsächlich die wichtigste Zutat. Wer sich jetzt informiert und das passende Equipment zusammenstellt, startet entspannt und ohne Hektik in die Saison.

**Die richtige Ausstattung für Ihren Erfolg**  
Man benötigt kein professionelles Labor, aber auf einige Basics sollte man nicht verzichten, um ein hochwertiges Ergebnis zu erzielen:

► **Gärballons aus Glas:** Sie sind das Herzstück der Herstellung. Im Gegensatz zu Plastikbehältern bleibt der Wein hier absolut geschmacksneutral. Zudem können Sie durch das Glas den faszinierenden Gärprozess genau beobachten.

► **Spezial-Hefen & Antigeliemittel:** Diese sorgen dafür, dass die Gärung sauber verläuft und Ihr Wein die gewünschte Klarheit und das volle Aroma behält.

**Ungeduldig? Doch schon jetzt starten! Mit TK-Früchten oder Lagerobst!**

Auch wenn draußen noch nicht alles reif ist: Sie können bereits jetzt mit der Weinherstellung beginnen. Eine einfache Möglich-

keit sind TK-Früchte (z. B. Beerenmischungen, Kirschen, Himbeeren) oder aktuell oft gut verfügbare, bezahlbare Obstsorten wie Äpfel oder Birnen.

### So kommen Sie unkompliziert ins Tun:

► **TK-Früchte haben einen Vorteil:** Durch das Einfrieren sind die Zellstrukturen schon aufgeschlossen – das gibt oft gut Saft und Aroma.

► **Sie können klein anfangen:** Ein kleiner Vorabtest im Gärballon macht sie vertraut mit dem Ablauf und den Einstieg so entspannt.

► **Wichtig ist sauberes Arbeiten:** Gerade am Anfang entscheidet Hygiene über Geschmack und Haltbarkeit.

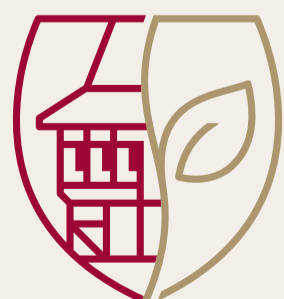
### Wir unterstützen Sie bei Ihrem Vorhaben!

In unserer Rats Apotheke finden Sie alles (außer Obst), was Sie für den Start in die Weinherstellung benötigen. Wir führen hochwertige Gärballons, Spezial-Hefen, Antigeliemittel und etliches weiteres Zubehör.

Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich in Ruhe beraten. Gemeinsam legen wir den Grundstein für Ihren eigenen Sommertraum – damit Ihr erster selbst gemachter Jahrgang gelingt.



Anleitung als Download:



**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:

