

Probiotika können auch Nebenwirkungen haben und sind nicht für alle Beschwerden gleichermaßen geeignet. Daher ist es wichtig, sich vor der Anwendung ausführlich beraten zu lassen, ob ein probiotisches Mittel sinnvoll ist und welches für den jeweiligen Bedarf geeignet ist. Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne!

## Jetzt Osterhasen stempeln!

Jetzt bis zum 30.4.2023 Stempel sammeln und tolle 10 Euro Rabatt auf den nächsten Einkauf sichern!



Für Je 10 Euro Einkaufswert\* erhalten Sie einen Stempel auf unserer Osterhasen-Sammelkarte (erhältlich in der Apotheke).

Wenn Sie alle fünf Osterhasen abgestempelt haben, erhalten Sie gegen Vorlage der Stempelkarte einen einmaligen Rabatt im Wert von 10 Euro!<sup>\*</sup>

\* Gilt nicht für Rezeptgebühren, Dienstleistungen und rezeptpflichtige Arzneimittel. Nicht kombinierbar mit anderen Rabattaktionen und Ermäßigungen. Keine Barauszahlung. Nur vollständig abgestempelte Karten einlösbar bis 31.7.2023

+ Weitere Informationen im Web unter [www.kosmos-apotheke-bremen.de](http://www.kosmos-apotheke-bremen.de)

**KOSMOS**  
apotheke

Die Apotheke mit Anziehungskraft

AM EINKAUFSZENTRUM BERLINER FREIHEIT • BREMEN-VAHR

Dieses Druckerzeugnis ist hergestellt aus 100% Altpapier • [www.kosmos-apotheke-bremen.de](http://www.kosmos-apotheke-bremen.de)

## Entdecken Sie tolle Frühlings-Angebote\*

Noch mehr tolle Angebote, passend zu unseren Frühjahrs-Themen, erwarten Sie im Webshop!

	<b>30% gespart*</b> <b>LORANO Akut</b> Tabletten, 20 St.; PZN: 07222502; Grundpreis: EUR 0,35,- /1 St.; statt AVP <sup>2</sup> EUR 10,02 nur EUR	<b>6,95</b> 3,07 € Vorteil*
	<b>35% gespart*</b> <b>CETIRIZIN Vividrin</b> 10 mg Filmtabletten, 20 St.; PZN: 12364291; Grundpreis: 0,15 /1 St.; statt AVP <sup>2</sup> EUR 4,57 nur EUR	<b>2,95</b> 1,62 € Vorteil*
	<b>34% gespart*</b> <b>MOMETAXAL</b> Heuschnupfenspray; PZN: 11077448; 50 µg /Spr. 60 Spr. St. 10 g; Grundpreis: 895,- /1kg; statt AVP <sup>2</sup> EUR 13,65 nur	<b>8,95</b> 4,65 € Vorteil*
	<b>16% gespart*</b> <b>ZADITEN ophtha</b> 0,25 mg/ml Augentropfen 1 X 5 ml; PZN: 01478258; Grundpreis: EUR 1.990,- /1l; statt AVP <sup>2</sup> EUR 11,97 nur	<b>9,95</b> 2,02 € Vorteil*
	<b>15% gespart*</b> <b>INNOVALL RDS Microbiotic</b> Kapseln 14 St.; PZN: 12428039; Grundpreis: EUR 1,32/1 Stl. statt UVP <sup>1</sup> EUR 21,95 nur EUR	<b>18,50</b> 3,45 € Vorteil*

+ Weitere Angebote im Webshop unter [shop.kosmos-apotheke-bremen.de](http://shop.kosmos-apotheke-bremen.de)

\* Angebote gültig bis 31.05.2023. Solange Vorrat reicht. Sparpotential gegenüber der unverbindlichen Preisempfehlung des Herstellers (UVP) oder der unverbindlichen Herstellermeldung des Apothekenverkaufspreises (AVP) an die Informationsstelle für Arzneispezialitäten (IFA GmbH)

<sup>1</sup> Apothekenverkaufspreis (AVP). Der AVP ist ein von den Herstellern in Ansatz gebrachter Preis für rezeptfreie Arzneimittel, der in der Höhe dem für Apotheken verbindlichen Arzneimittel Abgabepreis entspricht, zu dem eine Apotheke in bestimmten Fällen (z.B. bei Kindern unter 12 Jahren) das Produkt mit der gesetzlichen Krankenversicherung abrechnet.

<sup>2</sup> Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers (UVP)

Alle hier abgedruckten Angebote und viele weitere „Schnäppchen“ finden Sie im Webshop unter „shop.kosmos-apotheke-bremen.de“!



Inhaber: Dr. Stefan Schwenger  
Berliner Freiheit 1c • 28327 Bremen  
Telefon: 0421 46 13 18  
Telefax: 0421 46 74 905

Montag - Freitag: 8 - 19 Uhr • Samstag: 8:30 - 14 Uhr

☎ 0421 46 13 18

# KOSMOS

Ihr Gesundheitsmagazin der KOSMOS Apotheke Bremen

## Probiotika - was ist das?

Der Begriff Probiotika begegnet uns immer öfter. Aber was sind Probiotika eigentlich?

## Osterzeit = Pollenzeit

Wenn im Frühling die ersten Pflanzen erblühen ist das nicht für alle ein Grund zur Freude.

## Jetzt Osterhasen sammeln!

Machen Sie mit: jetzt bis zum 30.4. Stempel sammeln und tolle 10 Euro Rabatt auf den nächsten Einkauf sichern!

# Der Frühling ist da!

Tolle Frühlingsangebote entdecken!

# Der Frühling ist da!

Freuen Sie sich auf tolle Aktionen und Angebote!



## Liebe Kundinnen und Kunden,

viele von Ihnen haben es schon mitbekommen: Lieferengpässe bestimmen derzeit den Apothekenalltag.



Oft müssen wir für Sie eine Alternative finden, wenn Ihr gewohntes Präparat nicht zu bekommen ist. Dabei brauchen wir flexible Regelungen, die es uns ermöglichen, den Austausch unbürokratisch und mit dem besten Ergebnis für Ihre Versorgung

vorzunehmen. Leider haben wir dafür derzeit nicht die Unterstützung der Politik. Gesundheitsminister Lauterbach plant Einschränkungen, die Ihre Versorgung mit wichtigen Medikamenten noch schwieriger machen werden. Wie sich diese Einschränkungen im Detail auswirken, ist noch unklar. Wir werden Sie auf dem Laufenden halten.

Aber es gibt auch Fröhliches zu berichten. Ostern naht und in diesem Jahr haben wir uns wieder ein besonderes Erlebnis für Sie ausgedacht: wir sammeln Osterhasen! Wie das funktioniert und weitere interessante Themen zu Gesundheit und Wohlbefinden lesen Sie auf den nächsten Seiten.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Frühling und fröhliche Ostern!

Ihr Dr. Stefan Schwenzer und das Team der KOSMOS Apotheke Bremen

## Osterzeit = Pollenzeit

Für manche unserer Kundinnen und Kunden wird die Osterzeit getrübt durch den im Frühjahr häufigen Heuschnupfen.

Wenn im Frühling die ersten Pflanzen erblühen ist das nicht für alle Grund zur Freude. Pollen bringen bei vielen die Nasen zum Laufen und die Augen zum Tränen. Weitere Symptome sind Kratzen im Hals, Atemnot, Hautreaktionen sowie allgemeine Müdigkeit und Erschöpfung.

Treten Symptome eines Heuschnupfens zum ersten Mal auf, sollte die Ursache ärztlich abgeklärt werden. Wer schon länger unter Heuschnupfen leidet, kann sich aber mit frei verkäuflichen Arzneimitteln aus der Apotheke helfen. Man kann die Symptome mit Nasensprays und Augentropfen lokal behandeln oder Tabletten gegen Allergie einnehmen. Verschiedene Wirkstoffe zur Einnahme sind frei verkäuflich. Cetirizin wirkt schnell (innerhalb ca. 1 Stunde) und langanhaltend, so dass nur eine Tablette am Tag genommen werden muss. Loratadin wirkt ähnlich, macht aber etwas seltener müde. Am wenigsten müde machen die neueren Wirkstoffe Desloratadin und Levocetirizin. Sie sind daher besonders für Verkehrsteilnehmer zu empfehlen.

Für die lokale Therapie eignen sich z. B. Nasensprays mit dem Wirkstoff Azelastin, der entzündungshemmend, antiallergisch und abschwellend wirkt. Augentropfen mit dem Wirkstoff Ketotifen wirken schnell und langanhaltend, wenn die Symptome das Auge be-

treffen. Auch cortisonhaltige Nasensprays sind zum Teil frei verkäuflich. Diese sollten nur angewendet werden, wenn ärztlich ein Heuschnupfen festgestellt wurde und ohne ärztlichen Rat nicht über einen längeren Zeitraum verwendet werden. Abschwellende Nasensprays wirken ausschließlich symptomatisch auf die Durchblutung der Nasenschleimhaut, verhindern aber nicht die allergische Reaktion. Daher sind sie bei Heuschnupfen nicht zu empfehlen.

Neben der Behandlung mit Arzneimitteln, gibt es weitere Möglichkeiten die Symptome des Heuschnupfens zu mildern. Nasenspülungen können die Pollenbelastung reduzieren, gereizte Augen können mit künstlichen Tränen befeuchtet werden. Wer sich tagsüber viel draußen aufgehalten hat, sollte zudem abends die Haare waschen, um die Übertragung von Pollen auf das Kopfkissen zu verhindern.

In jedem Fall gilt: wenden Sie Arzneimittel nicht unkritisch an und lassen Sie sich bei uns in der Apotheke beraten. Bei starken und andauernden Symptomen oder einer plötzlich auftretenden Verschlechterung sollte ein Arzt oder eine Ärztin aufgesucht werden.

+ Weitere Informationen im Web unter [www.kosmos-apotheke-bremen.de](http://www.kosmos-apotheke-bremen.de)



## Probiotika - was ist das eigentlich?

Der Begriff Probiotika begegnet uns immer öfter. Oft sind diese Bestandteile von Nahrungsmitteln wie Joghurt. Hochwertige probiotische Mittel gibt es zum Einnehmen in der Apotheke. Aber was sind Probiotika eigentlich?

Probiotika sind Zubereitungen aus lebenden Bakterien, die auf die Darmflora wirken. In der Regel sind sogenannte Milchsäurebakterien (Lactobacillus) enthalten, die durch ihren Stoffwechsel einen positiven Einfluss auf die Darmflora haben und diese stabilisieren bzw. den Wiederaufbau unterstützen. Auch andere Bakterienstämme oder Mischungen sind erhältlich.

Als Arzneimittel werden solche Bakterienstämme zum Beispiel als Mittel gegen Durchfall angewendet. Probiotika können aber auch eingesetzt werden, um mögliche Nebenwirkungen einer Antibiotika-Therapie wie Durchfall und Blähungen zu verhindern. Auch bei chronischen Darmbeschwerden wie z.B. Reizdarmsyndrom können probiotische Mittel helfen.

Eine gesunde Darmflora ist zudem wichtig für das Immunsystem und die körperliche Fitness. So können Probiotika sich auch positiv auf die Immunabwehr auswirken und stressbedingte Beschwerden lindern.

Weiterlesen auf der Rückseite >