

KOSMOS auf WhatsApp

Senden Sie uns Ihre Wünsche oder Ihre Rezeptfotos jetzt einfach bequem per WhatsApp!

Die Zukunft der Apotheke

Apotheken in Gefahr! Immer mehr Schließungen wegen steigender Kosten und Bürokratie.

Thema Sonnenbrand

Von uns erhalten Sie aktuelle Informationen über effektive Vorbeugung und Behandlung.



Gesund durch den Sommer

Jetzt tolle Sommer-



Angebote entdecken



aber zunehmend auch in der Stadt in ihrer Existenz gefährdet.

Das sind die Ziele

Die Forderungen der Apotheken sind: weniger Bürokratie und eine gerechte finanzielle Anerkennung der Mehrarbeit bei Lieferengpässen sowie eine Anpassung des Honorars an die gestiegenen Kosten.

Damit auch in Zukunft Apotheken wohnortnah - auf dem Land und in der Stadt - für Sie da sind. Gute Versorgung und Beratung braucht gutes Personal in Ihrer Apotheke vor Ort. Dafür setzen wir uns ein.

+ Weitere Informationen im Web unter www.kosmos-apotheke-bremen.de



Liebe Kundinnen und Kunden,



der Sommer kommt und es könnte ein heißer Sommer werden. Nicht nur beim Wetter, sondern auch in der Politik. Denn die vor Ort Apotheken werden von der Regierung derzeit gegen die Wand gefahren. Was uns beschäftigt und warum Apotheken jetzt auf die Barrikaden gehen, lesen Sie auf den nächsten Seiten.

Heiß wird es auch, wenn die Sonne scheint. Erfahren Sie, wie Sie sich am besten vor Sonnenbrand schützen und welche Mittel bei Sonnenbrand helfen.

Ach ja: per WhatsApp sind wir jetzt ganz bequem für Sie erreichbar. Dank spezieller Technologie Datenschutzkonform und 100% sicher.

Dann kann der Sommer ja kommen!

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



Jetzt neu: Chatten Sie mit uns über WhatsApp! Code scannen u. loslegen



Apotheken in Gefahr?

Am 14.6. hatten bundesweit und in Bremen viele Apotheken - darunter auch die KOSMOS Apotheke - aus Protest geschlossen. Doch was genau war eigentlich der Grund dafür?

Kosten und Bürokratie nehmen zu

Die KOSMOS Apotheke versorgt Sie in der Vahr seit über 60 Jahren mit Arzneimitteln. Und das wird auch so bleiben. Trotzdem haben wir uns aus Solidarität mit vielen anderen Apotheken, die zum Teil von Schließungen bedroht sind, an dem Protest beteiligt.

Steigende Miet-, Energie- und Personalkosten sowie eine zunehmende Krankenkassenbürokratie machen vielen Apotheken zu schaffen. Zugleich ist das Apothekenhonorar seit über 10 Jahren nicht angehoben worden. Fehlende Anerkennung und Frustration über überbordende Bürokratie verstärken auch den Mangel an Nachwuchs und Fachpersonal. Dadurch sind besonders Apotheken auf dem Land,

Wussten Sie, dass ...

- der Staat über die Mehrwertsteuer bei jedem Medikament 19% mitverdient
- die Ausgaben für Apotheken nur 1,9% der gesamten Gesundheitsausgaben ausmachen (Krankenkassenverwaltungskosten: 4,1 %)
- der Anteil an Frauen bei den Angestellten in der öffentlichen Apotheke bei fast 90% liegt
- im letzten Jahr fast 400 Apotheken in Deutschland für immer geschlossen haben

Vorsicht Sonnenbrand!

Wenn der Sommer endlich kommt, wollen viele in die Sonne um die Wärme zu genießen und den Körper zu bräunen. Das tut uns gut, denn die Sonnenstrahlen helfen dem Körper

bei der Vitamin D Produktion und fördern so unsere Gesundheit. Doch Vorsicht! Zuviel Sonne kann zu Sonnenbrand führen und die Haut dauerhaft schädigen. Auch Hautkrebs ist eine mögliche Folge zu hoher Sonneneinstrahlung.

Hautärzte empfehlen daher in Ihren Leitlinien übermäßige Sonneneinstrahlung zu vermeiden. Dies kann durch geeignete Kleidung oder die Verwendung eines guten Sonnenschutzes erreicht werden. Besonders in den Mittagsstunden sollte man zudem die Sonne meiden und

sich überwiegend im Schatten aufhalten. Ein guter Hinweis liefert dabei der UV-Index. Diesen findet man inzwischen bei fast allen Wetter-Apps und Wettervorhersagen. Liegt der Index über 7 ist es ratsam sich nicht in die direkte Sonne zu begeben.

Trotzdem möchte man sich im Sommer natürlich gerne draußen bewegen und im Urlaub auch mal am Strand faulenzten. Aber grundsätzlich gilt: Sonnenbrände sollten Sie auf jeden Fall vermeiden! Achten Sie besonders auch darauf, dass Kinder ausreichend geschützt sind. Präparate mit Lichtschutzfaktor von mindestens 30, besser 50 sind hier wichtig. Der Sonnenschutz sollte schon 30 Minuten vor dem Sonnenbaden aufgetragen werden und nach jedem Gang ins Wasser erneuert werden. Auch bei wasserfester Sonnencreme ist eine Erneuerung sinnvoll, da mit dem Handtuch oft auch der Sonnenschutz abgerieben wird. Achten Sie darauf alle Körperstellen ausreichend einzucremen.

Was tun, wenn es doch zum Sonnenbrand kommt?

Falls Sie doch einmal ohne ausreichenden Schutz oder zu lange in der Sonne waren und die Haut gerötet ist und schmerzt handelt es sich wahrscheinlich um einen Sonnenbrand der Stufe 1. Einen solchen leichten Sonnenbrand können Sie selbst behandeln. Wichtig ist die Kühlung der Haut (jedoch nicht eiskalt!), z. B. mit kühlenden Umschlägen. Zudem sollte man ausreichend trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen.

Weiterlesen auf der Rückseite >

Bei leichter Rötung der Haut durch die Sonne sind wasserbasierte Cremes und After-Sun Lotions oder Gels hilfreich, weil sie der Haut Feuchtigkeit geben. Ist die Haut stärker gerötet und berührungsempfindlich, kann man mit einem Panthenol-haltigen Schaumspray die Haut kühlen und Pflegen und zugleich die Heilung der Haut verbessern. Fettbasierte Cremes sollten dagegen vermieden werden. Sie können zu einem Hitzestau in der Haut führen. Das Brennen kann man mit einem antiallergischem Gel lindern. Das hilft auch bei einer möglichen Sonnenallergie. Bei stärkerer Rötung, Brennen und Schmerzen kann auch für kurze Zeit eine leichte Cortison-Creme eingesetzt werden, um die Entzündungssymptome zu lindern.

5 Tipps gegen Sonnenbrand



- UV-Index beachten
- Mittags im Schatten aufhalten
- Durch geeignete Kleidung schützen
- Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 30+ erwenden
- Frühzeitig eincremen und nach dem Baden erneuern

Sind die Beschwerden stärker und zeigt sich Bläschenbildung ist Stufe 2 des Sonnenbrandes erreicht. Dann sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.

Lassen Sie sich gerne bei uns in der KOSMOS Apotheke rund um das Thema Sonnenschutz beraten.

+ Weitere Informationen im Web unter www.kosmos-apotheke-bremen.de

 **KOSMOS**
apotheker
Die Apotheke mit Anziehungskraft

AM EINKAUFSZENTRUM BERLINER  FREIHEIT • BREMEN-VAHR

 Dieses Druckerzeugnis ist hergestellt aus 100% Altpapier • www.kosmos-apotheke-bremen.de

Tolle Angebote aus Ihrer Sommer-Apotheke*

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


24% gespart* **SOVENTOL Creme** **7,50**
Hydrocortisonacetat 0,5%; Tube 15 g; PZN: 10714350; Grundpreis: EUR 500,- /1 kg; statt AVP² EUR 9,97 nur EUR **2,49 € Vorteil***

20% gespart* **FENISTIL Gel** **7,50**
Tube 30 g; PZN: 12550409; Grundpreis: EUR 250,- /1 kg; statt AVP² EUR 9,38 nur EUR **1,88 € Vorteil***

% **BEPANTHEN** **17,95**
Schaumspray 75 ml; PZN: 03916343; Grundpreis: EUR 239,33/1kg; nur EUR **Sparangebot***

30% gespart* **LADIVAL Gel** **16,50**
„allergische Haut“ LSF 30; 200 ml; PZN: 03373492; Grundpreis: EUR 82,50/1 l; statt UVP¹ EUR 23,79 nur **7,29 € Vorteil***

17% gespart* **SUPERPEP Reise Kaugummi** **9,95**
Dragees 20 mg 10 St.; PZN: 04877929; Grundpreis: EUR 1,- /1 St. statt AVP² EUR 12,10 nur EUR **2,15 € Vorteil***

+ Weitere Angebote im Webshop unter shop.kosmos-apotheke-bremen.de 

* Angebote gültig bis 31.08.2023. 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)

¹ 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.

² 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 Schwenzer
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**