

## Herz-Kreislauf Prävention

So hilft Ihnen Ihre KOSMOS Apotheke durch vorbeugenden Gesundheitsschutz gesund zu bleiben.

## Fit für Herbst und Winter

Wenn Herbst und Winter nahen, gilt es den Körper fit zu machen für die Erkältungswelle.

## E-Rezept: jetzt noch einfacher

Die gute Nachricht ist: das Einlösen des Rezepts ist jetzt noch unkomplizierter geworden.

*Der  
Herbst  
kommt!*

Tolle Herbstangebote  in Hülle und Fülle!

## Update E-Rezept: jetzt noch einfacher

Sehr geehrte Kundinnen und Kunden, vielleicht wird Ihr Arzt/Ihre Ärztin Ihnen schon bald ein E-Rezept ausstellen. Oder ist das sogar schon geschehen? Die gute Nachricht ist: das Einlösen des Rezepts ist jetzt noch unkomplizierter geworden.



Denn seit dem 1. Juli kann das E-Rezept einfach mit Ihrer Gesundheitskarte (Versichertenkarte der gesetzlichen Krankenversicherung) in der Apotheke eingelöst werden. Wie das funktioniert, erkläre ich Ihnen gerne.

Das E-Rezept wird von der Praxis in eine sichere Cloud geladen, die sogenannte Telematik-Infrastruktur (TI). Der Arzt/die Ärztin legt das Rezept sozusagen mit dem „Arztschlüssel“ in ein elektronisches Schließfach. Von dort kann es nur mit einem passenden Schlüssel abgeholt werden. Bisher gab es zwei Möglichkeiten, dass E-Rezept einzulösen (also den Schlüssel an eine Apotheke weiterzugeben). Neu ist jetzt der dritte Weg: Ihre elektronische Gesundheitskarte ist der Schlüssel. Sie können also

1. Einen Ausdruck mit Barcode von der Arztpraxis bekommen und diesen einfach in der KOSMOS Apotheke vorlegen.
2. Die „E-Rezept-App“ auf Ihrem Handy installieren, die Sie mit einer geeigneten Gesundheitskarte und einer PIN freischalten können. Mit dieser können Sie das E-Rezept an die KOSMOS Apotheke schicken oder direkt dort vorzeigen und einlösen.
3. Einfach mit Ihrer Gesundheitskarte in die KOSMOS Apotheke kommen. Wir lesen die Karte ein und können damit Ihre aktuellen E-Rezepte abrufen und sofort bearbeiten.

Wir freuen uns auf Ihr erstes E-Rezept!

Ihr Dr. Stefan Schwenzer  
und das KOSMOS Team

Herz-Kreislauf Prävention in der Apotheke

## So hilft Ihnen die Apotheke gesund zu bleiben

Als Prävention bezeichnet man in der Medizin Maßnahmen, die dazu dienen Erkrankungen zu vermeiden. Durch vorbeugenden Gesundheitsschutz soll erreicht werden, dass weniger Menschen krank werden und dann Medikamente oder sogar Operationen benötigen. Die Prävention erhöht also nicht nur die Lebensqualität, sie schützt auch unser Gesundheitssystem vor zu hohen Kosten.

Die KOSMOS Apotheke will in Zukunft dazu beitragen, dass auch Sie Präventionsmaßnahmen nutzen können, um Ihre Gesundheit zu verbessern. Dafür arbeiten wir mit verschiedenen Partnern zusammen. Eines unserer Ziele ist dabei Ihre Herzgesundheit. Durch zu hohen Blutdruck kann das Herz dauerhaft geschädigt werden. Das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfälle nimmt zu. Langfristig kann es zu Schädigungen der Gefäße und Organe und zu einer verminderten Leitungsfähigkeit des Herzens (Herzinsuffizienz) kommen. Daher bieten wir Ihnen in der KOSMOS Apotheke qualifizierte Blutdruckmessungen an, die dabei helfen Risiken zu erkennen und gegebenenfalls Gegenmaßnahmen zu ergreifen. In bestimmten Fällen übernimmt sogar die Krankenkasse die Kosten der Blutdruckmessung und unterstützt Sie mit gezielten Programmen zur Verbesserung der Herzgesundheit.

### Was hilft dem Herzen?

Ein wichtiges Ziel bei der Verbesserung der Herzgesundheit ist die Reduktion des so-

nannten Herzalters. Über eine Messung des Blutdrucks und die Erhebung weiterer Faktoren kann Ihr Herzalter bestimmt werden. Ist dieses zu hoch, sollten Maßnahmen ergriffen werden. So kann regelmäßige Bewegung den Blutdruck deutlich senken. Durch regelmäßige sportliche Betätigung und Anhebung der Herzfrequenz werden zudem Änderungen im Zellstoffwechsel erreicht, die dauerhaft zu einer Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems beitragen können.

### Was können Sie selbst tun?

Nutzen Sie die von den Krankenkassen empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen, die Ihnen z.B. auch in Ihrer Hausarztpraxis angeboten werden. Kontrollieren Sie selbst gelegentlich Ihren Blutdruck, bzw. lassen Sie diesen in der Apotheke messen, um Veränderungen rechtzeitig zu erkennen. Wenn Sie bereits Vorerkrankungen haben, sollten Sie Ihre sportlichen Betätigungen mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin besprechen. Ansonsten gilt: wenn möglich mindestens zweimal wöchentlich Sport treiben und den Puls steigern. Als Faustregel gilt ein Trainings-Puls von 180 minus Alter als optimal. Gegebenenfalls muss dieser noch auf das Gewicht angepasst werden.

Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum sind schädlich, und sollten unbedingt vermieden werden. Und natürlich sind auch gesunde Ernährung und ggf. Gewichtsreduktion wichtige Faktoren, mit denen Sie selbst Ihre Herz-Gesundheit (und Ihre Gesundheit insgesamt) verbessern können.

Die KOSMOS Apotheke bietet Ihnen regelmäßig Informationen und Beratung rund um das Thema Herzgesundheit und Prävention. Bleiben Sie up to date, z.B. mit unserem KOSMOS Newsletter.



## Immunsystem: jetzt fit machen für Herbst und Winter

Apothekerin Stephanie Lewy ist zertifizierte Fachberaterin für Mikronährstoffe. Sie weiß, wie man sich fit für Herbst und Winter macht.

Der Sommer war wie immer viel zu kurz. Wenn Herbst und Winter nahen, gilt es den Körper fit zu machen für die Erkältungswelle. Das Immunsystem lässt sich z.B. gut durch gesunde Ernährung und regelmäßigen Sport ankurbeln. Aber was ist, wenn Ernährung und Sport zu kurz kommen und nicht ausreichen? Eine Möglichkeit ist, dem Immunsystem genügend Mikronährstoffe, wie Vitamine und Spurenelemente zur Verfügung zu stellen.

Mikronährstoffe sind notwendig für eine gute Gesundheit und bei der Bewältigung von Krankheiten und normalerweise im Körper vorhanden. Allerdings ist der individuelle Bedarf aufgrund unterschiedlicher Faktoren wie Alter, Medikamenteneinnahme, besondere Lebensumstände etc. häufig erhöht und lässt sich nicht ausreichend über die Nahrung decken.

Besonders Vitamin C und D und die Spurenelemente Zink und Selen spielen bei der Infektabwehr eine große Rolle. Vitamin C (z.B. in Zitrusfrüchten, Beeren, Paprika) wirkt antioxidativ und hilft damit beim Zellschutz.



Weiterlesen auf der Rückseite >



Es aktiviert außerdem die Fresszellen des Immunsystems. Vitamin D agiert als Schutzschild gegen Viren und Bakterien und stimuliert die spezifische und unspezifische Abwehr. Es wird vor allem durch Sonneneinstrahlung in der Haut gebildet und kann nie ausreichend über die Nahrung aufgenommen werden. Etwa 80% der Deutschen leiden an einem Vitamin D Mangel.

Das Spurenelement Zink (z.B. in Fleisch, Milchprodukten, Hülsenfrüchten) ist Bestandteil des oxidativen Schutzsystems und verbessert die Bildung bestimmter Immunabwehrzellen. Ausreichend dosiert wirkt es gerade bei akuten Infekten schnell und effektiv.

Wer an immer wiederkehrenden Infekten leidet, für den empfiehlt sich zusätzlich die Einnahme von Selen (z.B. in Thunfisch, Erdnüssen, Paranüssen) über einen etwas längeren Zeitraum. Selen verbessert die Immunkompetenz der Zellen, ist Bestandteil verschiedener Enzyme und trägt damit einen wichtigen Teil zur Stärkung des Immunsystems bei.

Zu diesem und allen weiteren Gesundheitsthemen beraten wir sie gerne in unserer KOSMOS Apotheke.

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

## Tolle Angebote\* für ein starkes Immunsystem!

**31% gespart\***  
 **GRIPPOSTAD C** **10,95**  
Hartkapseln, 24 St.; PZN: 00571748; Grundpreis: EUR 0,46 / 1 St.<sup>2</sup>; statt AVP<sup>2</sup> EUR 15,97 nur **5,02 € Vorteil\***

**22% gespart\***  
 **SINUPRET extract** **11,95**  
überzogene Tabletten, 20 St.; PZN: 09285530; Grundpreis: EUR 0,60 / 1 St.<sup>2</sup>; statt AVP<sup>2</sup> EUR 15,40 nur **3,45 € Vorteil\***

**15% gespart\***  
 **WEPA Vitamin C + Zink** **4,95**  
Kapseln 60 St.; PZN: 17935077; Grundpreis: EUR 0,09 / 1 St.<sup>2</sup>; statt AVP<sup>2</sup> EUR 6,50 nur **1,55 € Vorteil\***

**14% gespart\***  
 **ASPECTON Immun** **13,95**  
Trinkampullen 7 St.; PZN: 10113834; Grundpreis: EUR 1,99 / 1 St.<sup>2</sup>; statt AVP<sup>2</sup> EUR 16,40 nur **2,45 € Vorteil\***

**14% gespart\***  
 **Bion3 Immun** **17,50**  
Tabletten 30 St.; PZN: 11587178; Grundpreis: EUR 0,67 / 1 St.<sup>2</sup>; statt UVP<sup>1</sup> EUR 19,99 nur **2,49 € Vorteil\***

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

\* Angebote gültig bis 15.11.2023. Solange der 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> Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers (UVP)

<sup>2</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.

Alle hier abgedruckten Angebote und viele weitere „Schnäppchen“ finden Sie im Webshop unter „[shop.kosmos-apotheke-bremen.de](http://shop.kosmos-apotheke-bremen.de)“!

 **KOSMOS**  
apotheke



Die Apotheke mit Anziehungskraft

AM EINKAUFSZENTRUM BERLINER  FREIHEIT • BREMEN-VAHR



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**

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