



# KOSMOS

Ihr Gesundheitsmagazin der KOSMOS Apotheke Bremen



## Gesundheitstipp: Schnupfen

Wir haben wichtige Empfehlungen für Sie zur Schnupfenbekämpfung in der kalten Jahreszeit.

## Web-Adventskalender

Ab dem 1. Dezember bis Heiligabend halten wir täglich Überraschungen für Sie bereit!

## Vitamin D im Winter

Für die wichtige Versorgung mit Vitamin D im Winter haben wir wertvolle Tipps für Sie.

# Gemütliche Winterzeit



Jetzt tolle Winter-



Angebote entdecken!





# Gemütliche Winterzeit

## Liebe Kundinnen und Kunden,

das Jahr 2023 nähert sich dem Ende. Es war in vielerlei Hinsicht ein durchwachsendes Jahr. Wir haben die Pandemie überwunden, doch Krieg und Not in vielen Teilen der Welt sind weiter zu beklagen.



Auch für Apotheken war es nicht einfach: Lieferengpässe und wachsende Bürokratie auf der einen Seite, mangelnde Anerkennung und politische Fehlentwicklungen auf der anderen. Gesundheitsminister Lauterbach hat leider wenig Verständnis für die Sorgen der Apotheken.

Dennoch wollen wir das Jahr positiv ausklingen lassen und Ihnen auch in diesem Jahr mit unserem Web-Adventskalender etwas Freude in der Vorweihnachtszeit bereiten.

Wir wünschen Ihnen, Ihren Familien und Freunden eine schöne Weihnachtszeit.

Ihr Dr. Stefan Schwenzer  
und das KOSMOS Team



**Hier gehts zum Adventskalender**  
Jetzt QR-Code scannen und ab 1.12.2023 täglich Überraschungen sichern!

## Unser Web-Adventskalender 2023

Lassen Sie sich überraschen! Wir halten kleine und größere attraktive Geschenke\* für Sie bereit. Um welchen Artikel es sich jeweils handelt, erfahren Sie erst bei der Abholung.

So funktioniert unser Web-Adventskalender:

- Website unter folgender URL besuchen: [www.adventskalender.kosmos-apotheke-bremen.de](http://www.adventskalender.kosmos-apotheke-bremen.de) (QR-Code links verwenden)
- Geschenk mit aktuellem Datum anklicken und Gutscheindatei herunterladen
- Gutscheindatei ausdrucken oder aktuellen Code notieren
- Geschenk\* gegen Vorlage des aktuellen Codes bei uns in der Apotheke abholen

\*Solange der Vorrat reicht

## Gesundheitstipp: Schnupfen

Ein Schnupfen ist immer unangenehm. Wenn die Nase verstopft ist, schläft man schlecht. Man fühlt sich unwohl, manchmal kommen Kopfschmerzen dazu - Schnupfen in Herbst und Winter ist meist das erste Anzeichen eines viralen Infekts. Was kann man tun, um den Schnupfen wirksam zu bekämpfen? Für die Nacht und eventuell auch am Tag können abschwellende Nasensprays oder -tropfen Linderung bringen. Diese enthalten einen Wirkstoff, der die Gefäße in der Nasenschleimhaut verengt und dadurch die Schwellung reduziert und das Atmen erleichtert. Bei der Anwendung dieser Sprays sind ein paar wichtige Dinge zu beachten. Sie sollten nicht länger als 5-7 Tage angewendet werden, da sich sonst ein Gewöhnungseffekt in der Nasenschleimhaut einstellt. Auch sollten abschwellende Nasensprays nicht mit Arzneimitteln kombiniert werden, die ebenfalls abschwellend wirkende Stoffe enthalten wie z.B. bestimmte Erkältungsmittel. Bei der Kombination kann es zu einer zu starken Wirkung kommen, die die Nasenschleimhaut schädigt. Wichtig: für Kleinkinder und Babys gibt es spezielle Dosierungen. Nach dem Absetzen abschwellender Nasensprays kann es zu einem erneuten Anschwellen der Nasenschleimhaut kommen. Diese Reaktion ist normal und sollte bald vorübergehen. Auf keinen Fall sollte man dann weiter abschwellendes Nasenspray ohne ärztlichen Rat verwenden. Als Alternative stehen salzhaltige Nasen-

sprays zur Verfügung. Durch den Salzgehalt wirken diese ebenfalls leicht abschwellend und schleimlösend. Sie können unbedenklich auch über einen längeren Zeitraum angewendet werden.

Wenn sich der Schnupfen festsetzt, kann es im schlimmsten Fall zu einer Stirnhöhlenvereiterung kommen. Daher sollte man bei feststehendem Schnupfen, der vielleicht



schon mit Druck hinter der Stirn und leichten Kopfschmerzen kombiniert ist, unbedingt etwas unternehmen. Hier eignen sich Tabletten auf pflanzlicher Basis, die sekretlösend und entzündungshemmend wirken. Zusätzlich können Inhalationen und Nasenspülungen helfen. Wenn sich die Symptome allerdings nicht bessern oder gar verschlimmern, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.

Gerne beraten wir Sie rund um das Thema Schnupfen und Erkältung in Ihrer KOSMOS Apotheke.

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





## Vitamin D: gerade im Winter wichtig!

Nach Daten des RKI sind ca. 56% der Deutschen nicht ausreichend mit Vitamin D versorgt. Im Winter steigt dieser Wert sogar auf über 80%. Dabei ist Vitamin D nicht nur für die Knochen, sondern auch für das Immunsystem wichtig. Zwar wird in der Haut auch in gewissem Maße Vitamin D durch Sonnenlicht produziert. Jedoch gibt es viele Risikofaktoren, die zu einer geringeren Eigenproduktion beitragen, wie z.B. dunkler Hauttyp oder überwiegender Aufenthalt in Innenräumen (Büroarbeit). Auch Medikamente und Krankheiten können den Vitamin D Blutspiegel negativ beeinflussen.

Daher ist es wichtig, gerade im Winter ausreichend Vitamin D zu ergänzen. Über die Nahrung ist das oft schwierig, sodass es sinnvoll sein kann, Vitamin D Tabletten zu nehmen. Wer sicher gehen möchte, ob der eigene Vitamin D Blutspiegel ausreicht, kann dies beim Arzt testen lassen oder seit neuestem auch einen praktischen Selbsttest durchführen.

Fragen Sie uns gerne, wenn Sie mehr zum Thema Vitamin D erfahren wollen. Weitere Informationen finden Sie auch in unserem Expertenblog auf [www.kosmos-apotheke-bremen.de](http://www.kosmos-apotheke-bremen.de)

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



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)

## Tolle Angebote\* für die kalten Wintermonate!



34% gespart\*

**SNUP Schnupfenspray**

0,1% Nasenspray, 10 ml; PZN: 04482674;  
Grundpreis: EUR 350,00 / 1 l; statt AVP<sup>2</sup>  
EUR 5,32 nur EUR

**3,50**

1,82 € Vorteil\*



21% gespart\*

**EMSER Nasenspray**

20 ml; PZN: 11587178;  
Grundpreis: EUR 295,00 / 1 l;  
statt UVP<sup>1</sup> EUR 7,46 nur EUR

**5,90**

1,56 € Vorteil\*



27% gespart\*

**GELOMYRTOL forte**

magensaftresistente Weichkapseln,  
20 St.; PZN: 01479157; Grundpreis:  
EUR 0,53 / 1 St.; statt AVP<sup>2</sup> EUR 14,30  
nur EUR

**10,50**

3,80 € Vorteil\*



25% gespart\*

**DEKRISTOL 1.000 I.E.**

Tabletten 100 St.; PZN: 10068950;  
Grundpreis: EUR 0,07 / 1 St.; statt AVP<sup>2</sup>  
EUR 8,69 nur EUR

**6,50**

2,19 € Vorteil\*



25% gespart\*

**PARI TestDirect VITAMIN D**

Selbsttest Blut; PZN: 18758660;  
Grundpreis: EUR 15,00 / 1 St.; statt AVP<sup>2</sup>  
EUR 19,95 nur EUR

**15,00**

4,95 € Vorteil\*

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



\* Angebote gültig bis 31.12.2023. 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)“!



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**