



KOSMOS

Ihr Gesundheitsmagazin der KOSMOS Apotheke Bremen

Osteraktion mit Kundenumfrage

Diese Ostern wollen wir es wieder von Ihnen wissen: wie können wir für Sie noch besser werden?

Blasenentzündung - was hilft?

Leichtere Fälle heilen oft auch ohne Antibiotikum und lassen sich gut selbst behandeln.

Heuschnupfen effektiv behandeln

Heuschnupfen effektiv behandeln mit Selbstmedikation und Beratung aus der Apotheke.

Frisch & vital in den Frühling

Frohe Ostern!

Liebe Kundinnen und Kunden,

endlich ist der Winter vorbei und der Frühling kommt. Wir freuen uns mit Ihnen zusammen auf schöne Tage und ein frohes Osterfest.



Damit diese Tage möglichst ungetrübt bleiben, haben wir für Sie wieder ein paar Tipps zu Gesundheit und Selbstmedikation zusammengestellt. Mein ganz persönlicher Geheimtipp: nehmen Sie an unserer Osterumfrage teil und sichern Sie sich eine unserer schicken KOSMOS-Tassen.

Einen schönen Frühling wünschen

Ihr Dr. Stefan Schwenzer
und das KOSMOS Team



Hier gehts zur Osterumfrage. Unter diesem Link können Sie unseren Flyer herunterladen.

Osteraktion mit Kundenumfrage

Diese Ostern wollen wir es wieder von Ihnen wissen: wie gefällt Ihnen unser Service? Wie können wir für Sie noch besser werden?

Beantworten Sie unsere Osterumfrage (Flyer in der Apotheke oder als Download auf der Webseite – siehe QR-Code linke Seite) und erhalten Sie als kleines Dankeschön eine unserer attraktiven KOSMOS-Kaffeetassen mit einer süßen Osterüberraschung.



Blasenentzündung – was hilft?

Ständiger Harndrang, Brennen beim Wasserlassen – das sind die typischen Symptome bei einer leichten Blasenentzündung (Zystitis). Eine Blasenentzündung kann durch die Schmerzen, das Brennen und den Harndrang sehr belastend sein. Eine Blasenentzündung wird normalerweise durch Bakterien verursacht, die über die Harnröhre in die Blase gelangen und dort die Schleimhaut reizen. Häufiger sind davon Frauen betroffen, da bei ihnen die Harnwege kürzer und anatomisch weniger geschützt sind.

Zusätzliche Risikofaktoren sind unter anderem Geschlechtsverkehr, Schwangerschaft, das Vorliegen eines Diabetes oder einer chronischen Erkrankung der Harnwege. Auch Frauen in den Wechseljahren leiden häufiger unter Blasenentzündungen.

In schweren Fällen, wenn starke Schmerzen, Fieber oder Blut im Harn die Infektion begleiten, sollte unbedingt ärztlicher Rat eingeholt werden. In solchen Fällen kann die Verordnung eines Antibiotikums notwendig werden. Leichtere Fälle heilen oft auch ohne Antibiotikum und lassen sich gut selbst behandeln.

Zur Förderung der Heilung gibt es verschiedene pflanzliche Mittel. Extrakte aus Bärentraubenblättern wirken antibakteriell und hemmen das Bakterienwachstum. Andere pflanzliche Mittel mit Hauhechelwurzel, Orthosiphonblättern und Goldrutenkraut, aber auch Brennnesseltee wirken, indem sie den Harnfluss erhöhen bzw. Entzündungen hemmen. Kombinationen aus Rosmarin, Tausendgüldenkraut und Liebstöckel wirken schmerzlindernd, krampflösend, entzündungshemmend und bakterienausspürend und lindern so mehrere Symptome zugleich.

Eine andere Möglichkeit, Blasenentzündung zu behandeln bzw. vorzubeugen ist die Behandlung mit einem bestimmten Zucker, der D-Mannose. Dieser spezielle Zucker gelangt nach der Einnahme in die Blase, wo er die Bakterien am Wachstum hindert, indem er sich an Ihrer Hülle ansammelt. Präparate mit Cranberry werden als Vorbeugung



gegen Blasen- bzw. Harnwegsinfekt empfohlen. Unterstützend und vorbeugend hilft zudem Wärme, denn Kälte führt zu einer verminderten Durchblutung und kann so lokal das Immunsystem schwächen. Vermeiden Sie daher gerade jetzt im schönen Frühling sich zu dünn anzuziehen und längere Zeit auf einer kalten Parkbank zu sitzen. Wenn auch Sie häufig oder akut unter einem Harnwegsinfekt leiden, lassen Sie sich gerne von uns in der KOSMOS Apotheke zu den Möglichkeiten einer Selbstbehandlung beraten. Doch in schweren Fällen oder bei bereits vorgeschädigter Niere sollte stets eine ärztliche Abklärung erfolgen.

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



Heuschnupfen

Effektiv behandeln mit Selbstmedikation und Beratung aus der Apotheke

Jedes Jahr ist der Heuschnupfen für Allergiker ein wiederkehrendes Problem. Natürlich empfehlen wir bei erstmalig auftretenden oder sehr starken Symptomen zunächst einen Arzt oder eine Ärztin aufzusuchen. Aber tränende Augen, laufende Nase und Kratzen im Hals sind für viele ein bekanntes Problem. Hier helfen viele Präparate, die man auch ohne Arztbesuch in der Apotheke kaufen kann. Es gibt Tabletten, Augentropfen oder Nasensprays mit einer Vielzahl von verschiedenen Wirkstoffen. Aber welches Mittel ist das richtige für Sie? Welche Neben- oder Wechselwirkungen gilt es zu beachten?

Die kompetente persönliche Beratung bei uns in der KOSMOS Apotheke hilft Ihnen optimal bei der Entscheidung für das richtige Medikament. Denn Ihre Apotheke vor Ort bietet mehr als nur Medikamente.

Informieren Sie sich außerdem auch gerne auf unserer Homepage zum Thema Heuschnupfen und zu weiteren Gesundheitsthemen.

+ Weitere Informationen im Web unter 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

Frische Angebote* für Ihren vitalen Frühling!

 <p>48% gespart*</p>	<p>CETIRIZIN ratiopharm Filmtabletten; 20 St.; PZN: 02158142; Grundpreis: EUR 25,00 / St.; statt AVP² EUR 9,50 nur EUR</p>	<p>4,95 4,55 € Vorteil*</p>
 <p>40% gespart*</p>	<p>VIVIDRIN Azelastin Augentropfen; 6 ml; PZN: 12910546; Grundpreis: EUR 1.291,67 / l l; statt AVP² EUR 12,97 nur EUR</p>	<p>7,75 5,22 € Vorteil*</p>
 <p>34% gespart*</p>	<p>VIVIDRIN Azelastin Nasentropfen; 10 ml; PZN: 12910552; Grundpreis: EUR 695,00 / l; statt AVP² EUR 10,45 nur EUR</p>	<p>6,95 3,50 € Vorteil*</p>
 <p>45% gespart*</p>	<p>MOMETA Hexal Heuschnupfen Nasenspray; 10 g; PZN: 11077448; Grundpreis: EUR 750,00 / kg; statt AVP² EUR 13,60 nur EUR</p>	<p>7,50 6,10 € Vorteil*</p>
 <p>24% gespart*</p>	<p>Femannose Granulat; 25 Btl.; PZN: 12828537; Grundpreis: EUR 1,25 / 1 St.; statt AVP² EUR 22,95 nur EUR</p>	<p>17,50 5,45 € Vorteil*</p>

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



* Angebote gültig bis 15.05.2024. Solange der Vorrat reicht. Sparpotenzial gegenüber der unverbindlichen Preisempfehlung des Herstellers (UVP) oder der unverbindlichen Herstellermeldung des Apothekenverkaufspreises (AVP) an die Informationsstelle für Arzneispezialitäten (IFA GmbH)

¹ Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers (UVP)

² 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“!



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**