



KOSMOS

Ihr Gesundheitsmagazin der KOSMOS Apotheke Bremen

Ihre Sommerapotheke

Mit wertvollen Tipps für Ihre Gesundheit, tollen Aktionsangeboten und einer Sammelaktion!

Der KOSMOS EM-Fußball

Sammeln Sie Tore mit unserer EM-Stempelkarte und erhalten Sie spannende Preise!

Wertvolle Gesundheitstipps

Was Sie gegen Magen-Darm-Beschwerden tun können verrät Ihnen Apotheker Dr. Stefan Schwenzer.

Fit bleiben im Sommer

Bei kleineren Sportverletzungen können Mittel aus der Apotheke schnelle Hilfe leisten.



*Fit & gesund
durch den
EM-Sommer*

Fit & gesund durch den EM-Sommer



Liebe Kundinnen und Kunden,

der Sommer ist da und mit ihm die Fußball-Europameisterschaft. Gemeinsam mit Ihnen freuen wir uns auf einen spannenden und aktiven EM-Sommer.

Damit der Sommer Freude macht, sind wir auch dieses Jahr wieder Ihre Sommerapotheke. Mit wertvollen Tipps für die Gesundheit, tollen Aktionsangeboten und einer Sammelaktion, die Sie mit spannenden Preisen belohnt.

Wir wünschen Ihnen einen gesunden EM-Sommer!

Ihr Dr. Stefan Schwenzer
und das KOSMOS Team

Stempel sammeln und Preise abholen

Schnappen Sie sich unsere EM-Stempelkarte und sammeln Sie Tore!

So funktioniert unsere Sammelaktion: für je 5 € Einkaufswert erhalten Sie einen Stempel auf der Sammelkarte*. Schon für fünf gesammelte Stempel gibt es den KOSMOS Spielball für Kiddies**. Sie wollen lieber den großen KOSMOS Fußball? Dann sammeln Sie einfach weiter. Für zehn gesammelte Stempel erhalten Sie den exklusiven KOSMOS Trainingsball**.



QR-Code scannen und mehr Details zur Teilnahme an der Stempel-Aktion erfahren ...

Magen-Darm-Beschwerden im Sommer

Durchfall, Übelkeit, Erbrechen - das kann einem schon mal den Urlaub verderben. Sommerliche Magen-Darm-Probleme sind leider nicht selten. Sie können verschiedene Ursachen haben. Woran es liegt und was Sie dagegen tun können verrät Ihnen Apotheker Dr. Stefan Schwenzer.

Wenn es im Sommer heiß wird, kann es vermehrt zu Magen-Darm-Erkrankungen kommen. Das Risiko für Magen-Darm Infekte steigt laut einer Studie der Universität Zürich bei einer Hitzewelle um fünf Prozent. Der Grund sind vor allem Lebensmittelverunreinigungen. In nicht ausreichend kühl gelagerten Lebensmitteln können sich schädliche Bakterien vermehren, die bei Verzehr zu Magen-Darm-Infekten bis hin zur Lebensmittelvergiftung führen können. Wichtig ist daher, im Sommer verstärkt auf Lebensmittelhygiene zu achten.

Wenn es Sie trotzdem erwischt, gilt es vor allem viel zu trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Von Fachleuten empfohlen wird die Anwendung von sogenannten Rehydrationslösungen (Elektrolyt-Glucose-Mischungen), die in der Apotheke erhältlich sind. Gegen Durchfall und Übelkeit gibt es verschiedene Medikamente. Erwachsene können Mittel gegen Übelkeit einnehmen und gegen den Durchfall den Wirkstoff Loperamid. Kinder sollen diese Mittel nicht ohne ärztlichen Rat nehmen. Kohle-Tabletten, die früher oft bei Durchfall empfohlen wurden, gelten heute als nicht mehr geeignet. Zudem gilt, dass die Selbstbehandlung nur erfolgen sollte,

wenn der Flüssigkeitsverlust nicht schwerwiegend ist. Ist der Flüssigkeitsverlust nicht auszugleichen, tritt Fieber auf oder Blut in Stuhl oder Erbrochenem muss immer ein Arzt hinzugezogen werden. Auch bei länger als zwei Tage anhaltenden Beschwerden sollte ein Arzt konsultiert werden.

Ein weiterer Grund für Magen-Darm-Probleme im Sommer kann ein Sonnenstich sein. Wer sich zu lange in der Sonne aufhält und/oder bei großer Hitze nicht ausreichend trinkt, kann Symptome wie Übelkeit und Kopfschmerzen bekommen. Achten Sie im Sommer darauf reichlich zu trinken und vermeiden Sie längere Aufenthalte in der Sonne. Ältere Menschen und Kinder sind besonders gefährdet. Bei einem Sonnenstich sollte man sich mit leicht erhöhtem Oberkörper in einen kühlen Raum legen, den Kopf kühlen und ausreichend trinken. Bei starken Symptomen oder Bewusstseinsbeeinträchtigung den Notarzt rufen!

Zudem gibt es auch im Sommerurlaub natürlich die Reiseübelkeit. Empfindliche Personen neigen bei Auto-, Bus- oder Schiffsreisen zu Übelkeit bis hin zum Erbrechen. Hier gibt es die Möglichkeit sogenannte Reisetabletten oder Reisekaugummis einzunehmen. Dabei ist zu beachten, dass diese Mittel nicht für jedes Alter geeignet sind und auch Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten haben können. Sie können zudem leicht Müde machen, weshalb man sich nach der Einnahme nicht ans Steuer setzen sollte.

Wenn Sie wissen möchten, wie Sie und Ihre Familie am besten gesund durch den Sommer kommen fragen Sie uns in der KOSMOS Apotheke. Wir beraten Sie gerne.



Sportverletzungen - kleine Helfer immer dabei

Radfahren, Wandern, Schwimmen, Fußball etc. Im Sommer ist man gerne aktiv. Das ist positiv, denn körperliche Aktivität ist gut für den Körper und fördert das Wohlbefinden. Aber manchmal passiert doch ein kleines Unglück, man zerrt sich einen Muskel, holt sich Prellungen oder Schürfwunden. Sind die Verletzungen nicht so groß, dass ein Arzt aufgesucht werden muss, können Mittel aus der Apotheke helfen. Doch die ist im Wald, auf dem Sportplatz oder am See meist weit entfernt. Daher ist es hilfreich bei sportlichen Aktivitäten immer ein kleines Notfallpaket mitzunehmen. Aber was gehört in das Notfallpaket?



Prellungen und Verstauchungen sollte man zunächst kühlen, anschließend helfen Salben, die die Schmerzen lindern und den Körper dabei unterstützen, die Verletzung des Gewebes zu heilen. Dabei gibt es verschiedene Möglichkeiten mit pflanzlichen, homöopathischen oder klassischen Mitteln. Wir beraten Sie gerne, welche Behandlung am besten zu Ihnen passt und welche Mittel sie bei Aktivitäten im Freien dabei haben sollten. Schürfwunden sollte man vorsichtig reinigen und unbedingt desinfizieren. Hierfür können geeignete Sprays und Salben mit und ohne Jod verwendet werden. Anschließend sollte die Wunde, bis sie oberflächlich verheilt ist gut geschützt werden. Hautfreundliche Pflaster in allen Größen finden Sie bei uns in der Apotheke.

*gilt nur für apothekenpflichtige Arzneimittel und freiverkäufliche Ware. Keine Stempel für Rezeptgebühren und rezeptpflichtige Arzneimittel. ** nur solange Vorrat reicht, keine Barauszahlung.

Die unschlagbare KOSMOS EM-Eif!

Extra günstige Schnäppchen für Ihren gesunden EM-Sommer:



SUPERPEP

Reise Kaugummi Dragees 20 mg;
10 St.; PZN: 04877929; Grundpreis:
EUR 0,95 / St.; statt AVP² EUR 12,45 nur EUR

9,50

23%
gespart*

2,95 € Vorteil*



TRAUMEELS

Creme; 50 g; PZN: 01288865;
Grundpreis: EUR 170,- / kg;
statt AVP² EUR 10,69 nur EUR

8,50

20%
gespart*

2,19 € Vorteil*



MOSQUITO

Mückenschutz-Spray protect; 100 ml;
PZN: 17610352; Grundpreis: EUR
85,- / l; statt AVP² EUR 9,99 nur EUR

8,50

14%
gespart*

1,49 € Vorteil*



SOVENTOL

Hydrocortisonacetat 0,5%; Creme;
15 g; PZN: 10714350; Grundpreis: EUR
500,- / kg; statt AVP² EUR 9,97 nur EUR

7,50

24%
gespart*

2,47 € Vorteil*



LORANO Pro 5 mg

Filmtabletten; 18 St.; PZN: 13917740;
Grundpreis: EUR 0,50 / St.;
statt AVP² EUR 12,07 nur EUR

8,95

25%
gespart*

3,12 € Vorteil*



MAGNESIUM VERLA 300

Orange; Granulat; 20 St.; PZN: 01316900;
Grundpreis: EUR 0,40 / St.;
statt AVP² EUR 10,25 nur EUR

8,-

22%
gespart*

2,25 € Vorteil*



LADIVAL

allergische Haut Gel; 200 ml; LSF 50+;
PZN: 03520421; Grundpreis: EUR
95,- / l; statt AVP² EUR 25,50 nur EUR

19,-

25%
gespart*

6,50 € Vorteil*



LOPEDIUM akut

bei akutem Durchfall; Hartkapseln;
10 St.; PZN: 01939446; Grundpreis:
EUR 0,35 / St.; statt AVP² EUR 5,47 nur EUR

3,50

36%
gespart*

1,97 € Vorteil*



FENISTIL Gel

30 g; PZN: 12550409;
Grundpreis: EUR 250,- / kg;
statt AVP² EUR 10,36 nur EUR

7,50

27%
gespart*

2,86 € Vorteil*



DOC IBUPROFEN

Schmerzgel 5%; 50 g; PZN: 05853351;
Grundpreis: EUR 150,- / kg;
statt AVP² EUR 9,84 nur EUR

7,50

23%
gespart*

2,34 € Vorteil*



KYTTA

Schmerzsalbe; 100 g; PZN: 10832859;
Grundpreis: EUR 165,- / kg;
statt AVP² EUR 20,88 nur EUR

16,50

21%
gespart*

4,38 € Vorteil*



QR-Code scannen
und weitere
tolle Angebote
im Webshop der
KOSMOS Apotheke
entdecken!

* Angebote gültig bis 03.08.2024. 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.

 **KOSMOS**
apotheken



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

Die Apotheke mit Anziehungskraft

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

AM EINKAUFSZENTRUM BERLINER  FREIHEIT · BREMEN-VAHR

 0421 46 13 18

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