



KOSMOS

Ihr Gesundheitsmagazin der KOSMOS Apotheke Bremen

Die KOSMOS Reiseapotheke

Wie Sie Ihre Reiseapotheke richtig zusammenstellen erklärt Ihnen Dr. Stefan Schwenzer im Expertenblog.

Sommer-Gesundheitstipps

Gesund durch den Sommer. Mit Tipps zu Impfungen, Sonnen- und Hitzeschutz sowie Insektenschutz.



Themenwelten

Entdecken Sie unsere Themenwelten. Erklärungen und Empfehlungen zu allen Themen.

Gesund durch den Sommer

65
JAHRE

KOSMOS
apotheke



Die KOSMOS Apotheke wird 65 Jahre!
Wir wollen mit Ihnen feiern!

Gesund durch den Sommer

Liebe Kundinnen und Kunden,

wir feiern Geburtstag! Die KOSMOS Apotheke Bremen wird 65 Jahre alt! Dieses besondere Jubiläum möchten wir gemeinsam mit Ihnen begehen: Freuen Sie sich auf eine Aktionswoche vom 30.06.

bis zum 05.07.2025 mit netten Begegnungen in unserer kleinen „Jubiläums-Lounge“ und einem spannenden Gewinnspiel rund um unsere Geschichte. Gleichzeitig sind wir natürlich auch in der Sommer- und Urlaubszeit wie gewohnt für Sie da - mit kompetenter Beratung und wertvollen Gesund-

heitstipps und natürlich den dazu passenden Angeboten. Schön, dass Sie uns seit so vielen Jahren Ihr Vertrauen schenken!

Einen schönen Sommer wünschen

Ihr Dr. Stefan Schwenzer
und das KOSMOS Team



Hier gehts zur Jubiläums-Website. Unter diesem Link finden Sie alle Informationen und Termine zum Thema.

Auch in der Sommerzeit sind wir für Sie da

Beratung

Unsere individuelle Beratung steht auch in der warmen Jahreszeit ganz im Zeichen Ihrer Gesundheit. Ob Sonnenschutz, Reiseapotheke oder Allergien - unser geschultes Team nimmt sich Zeit für Ihre Fragen und findet die passende Lösung.

Experten-Tipps

Verlassen Sie sich auf das Wissen unseres top-geschulten Apothekenpersonals: Sie erhalten fundierte Gesundheits-Tipps direkt bei uns vor Ort. Zusätzlich gibt Dr. Schwenzer in unserem Experten-Blog auf der Website praktische Hinweise zu aktuellen Gesundheitsthemen - saisonal, verständlich und zuverlässig.

Passende Angebote

Die passenden Produkte zu unseren Tipps finden Sie bei uns vor Ort oder in unserem Webshop - nur einen Klick entfernt. Testen Sie uns - wir freuen uns auf Sie!

Sommer - die schönste Zeit des Jahres gesund genießen

Der Sommer ist die beliebteste Zeit für einen Urlaub - schönes Wetter und lange Schulferien laden zu Reiseplänen ein. Aber auch wenn Sie zu Hause bleiben und den Sommer im Garten oder auf „Balkonien“ verbringen, sind unsere Tipps für einen gesunden Sommer genau das Richtige für Sie.

Sonnenschutz

In allen Jahreszeiten wichtig, aber im Sommer besonders gefordert ist der richtige Sonnenschutz. Neben geeigneter Kleidung sind Sonnencremes oder -sprays wichtig für den Schutz gegen die schädlichen UV-Strahlen. Empfehlenswert sind Mittel mit einem hohen Lichtschutzfaktor, die möglichst hautverträglich sind und zum individuellen Hauttyp passen. Im Badeurlaub sollte man darauf achten, dass die Produkte wasserfest sind. Trotzdem: nach dem Baden erneut eincremen, denn durch Bewegung und Abtrocknen geht die Schutzschicht leicht verloren. Mehr zum Thema erfahren Sie auf unserer Homepage oder bei einer persönlichen Beratung bei uns in der Apotheke.

Reiseapotheke

Wer im Sommer auf Reisen geht sollte darauf achten, alle notwendigen Medikamente in ausreichender Menge mitzunehmen. Regelmäßig eingenommene Arzneimittel sollte man sich vor den Ferien in ausreichender Menge verordnen lassen (beachten

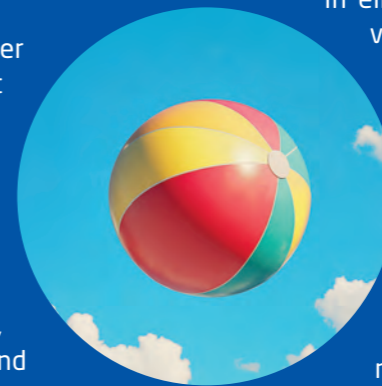
Sie, dass auch viele Arztpraxen im Sommer Urlaub machen). Eine gut ausgestattete Reiseapotheke darf in keinem Urlaub fehlen, da Probleme meist dann auftauchen, wenn gerade keine Apotheke in der Nähe ist. Zudem ist die Medikamentenversorgung nicht in jedem Urlaubsland mit der unseren vergleichbar. Alle wichtigen Informationen zu Ihrer Reiseapotheke erhalten Sie bei uns in der Apotheke oder auf unserer Homepage. Eine praktische Checkliste zum Ausdruck finden Sie ebenfalls dort.

Impfschutz

In einigen Ländern gelten besondere Impfvorschriften. Auch in manchen Regionen Deutschlands wird eine Impfung gegen die durch Zecken übertragene FSME empfohlen. Erkundigen Sie sich vor dem Urlaub, welche Impfungen für Sie relevant sind.

Hitzeschutz

In Zeiten des Klimawandels wird der Schutz vor extremer Hitze nicht nur im Urlaub, sondern auch bei uns zu Hause immer wichtiger. Gerade ältere oder chronisch kranke Menschen sollten sich vor zu großer Hitze schützen. Wichtige Maßnahmen: insbesondere über Mittag schattige und kühle Orte aufsuchen und körperliche Anstrengungen vermeiden. Besonders wichtig: ausreichend trinken. Führen Sie am besten immer eine Flasche Wasser mit sich. Bedenken Sie, dass der Körper durch starkes Schwitzen auch viele wichtige Salze (Elektrolyte) verliert. Diese kann man durch geeignete Ernährung oder elektrolythaltige Mittel ausgleichen.

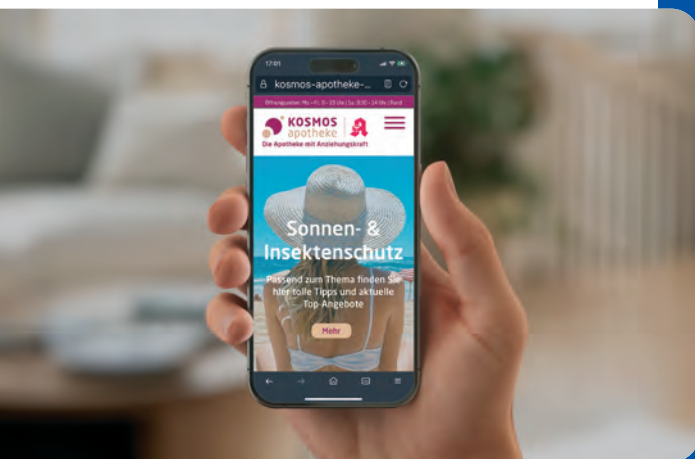


Weiterlesen auf der Rückseite >

Achten Sie auch darauf, dass Ihre Medikamente ausreichend vor Hitze geschützt gelagert werden. In der Regel sollte eine Temperatur von 25 Grad nicht überschritten werden. Manche Medikamente müssen gekühlt werden. Fragen Sie uns gerne, wie Sie auch im Sommer und im Urlaub richtig mit Medikamenten umgehen.

Entspannen

Der wichtigste Tipp: nutzen Sie den Sommer und den Urlaub zum Entspannen und um Energie zu tanken. Auch das fördert Ihre Gesundheit. Dabei wünschen wir Ihnen viel Freude.



Entdecken Sie unsere Themenwelten

Jetzt neu auf der KOSMOS Website: Spannende Themenwelten rund um Ihre Gesundheit - mit hilfreichen Tipps, verständlichen Erklärungen sowie Empfehlungen für Medikamente und Hausmittel. Der Webshop ist nur einen Klick entfernt. Jetzt ganz entspannt zuhause am PC entdecken oder mobil von unterwegs.

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

KOSMOS
apotheke
Die Apotheke mit Anziehungskraft

AM EINKAUFSZENTRUM BERLINER  FREIHEIT • BREMEN-VAHR

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

Tolle Angebote für Ihren gesunden Sommer!*

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

27% gespart* **FENISTIL GEL** **7,95**
30 g; PZN: 12550409; Grundpreis: EUR 265,00 / kg; statt AVP¹ EUR 10,89 nur EUR **2,94 € Vorteil***

20% gespart* **MOSQUITO** Mückenschutz-Spray **7,95**
100 ml; PZN: 17610352; Grundpreis: EUR 79,50 / l; statt UVP² EUR 9,99 nur EUR **2,04 € Vorteil***

27% gespart* **SOVENTOL** Hydrocortisonacetat **7,95**
0,5% Creme; 15 g; PZN: 10714350; Grundpreis: EUR 530,00 / kg; statt AVP¹ EUR 10,97 nur EUR **3,02 € Vorteil***

20% gespart* **AVENE** Thermalwasser Spray **9,50**
150 ml; PZN: 04396609; Grundpreis: 63,34 / l; statt UVP² EUR 11,90 nur **2,40 € Vorteil***

16% gespart* **LA ROCHE-POSAY** **19,95**
Anthelios Fluid UVMune 400; LSF 50+; 50 ml; PZN: 17636587; Grundpreis: EUR 399,- / l; statt UVP² EUR 23,90 nur **3,95 € Vorteil***

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



* Angebote gültig bis 16.08.2025. 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“!

Hinweis: Abbildungen ähnlich. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Technische und optische Abweichungen möglich. Einige Abbildungen mit KI generiert.



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**