

# KOSMOS

Ihr Gesundheitsmagazin der KOSMOS Apotheke Bremen

## E-Rezept einlösen - leicht gemacht

Nutzen Sie unsere E-Rezept-Beratungstage: Wir zeigen Ihnen auf die Schnelle, wie Sie Ihr E-Rezept mit der Gesundheitskarte ganz einfach einlösen können.

## Web-Adventskalender

Unser Web-Adventskalender startet wieder: täglich kleine Überraschungen vom 1. Dezember bis Heiligabend!

## Erkältungszeit - „heiße“ Tipps

Welche Hausmittel helfen wirklich? Vorbeugend Immunsystem stärken und Symptome lindern. Hilfreiche Tipps von Dr. Stefan Schwenzer.



# Behagliche Winterzeit

Mit tollen Tipps und Angeboten gesund durch den Winter!

# Behagliche Winterzeit

## Liebe Kundinnen und Kunden,

wieder geht ein Jahr zu Ende, in dem wir uns gerne und mit Freude um Ihre Arzneimittel und Ihre Gesundheit gekümmert haben. Das feiern wir mit Ihnen mit unserem traditionellen Web-Adventskalender, der auch in diesem Jahr tolle Überraschungen bereithält. Trotz steigender Herausforderungen - Lieferengpässe, Apothekensterben, E-Rezept etc. - ist die KOSMOS Apotheke weiter zuverlässig für Sie vor Ort. Für alle Menschen in der Berliner Freiheit, der Neuen Vahr und umzu.



Im kommenden Jahr sind wir übrigens schon 65 Jahre für Sie da. Freuen Sie sich auf spannende Aktionen zu unserem Jubiläum.

Schöne Festtage und ein gesundes neues Jahr wünschen

Ihr Dr. Stefan Schwenzer  
und das KOSMOS Team

## Unser Web-Adventskalender 2024

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 unten 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



### Hier gehts zum Adventskalender

Diesen QR-Code scannen und ab dem 1. Dezember täglich Überraschungen sichern!

## Winterzeit - Erkältungszeit.

Winterzeit ist Erkältungszeit. Schon im Herbst zogen die ersten Erkältungswellen durch das Land. Wie Sie sich wappnen können und was hilft, erläutert Apotheker Dr. Stefan Schwenzer.

### Immunsystem stärken

Vorbeugen ist besser als heilen. Nach diesem Motto sollten Sie dafür sorgen, dass Ihr Immunsystem möglichst gestärkt in die Winterzeit geht. Gesunde und Ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und gesunder Schlaf sind die besten Voraussetzungen für ein gesundes Immunsystem. Aber auch Nahrungsergänzungsmittel können das Immunsystem stärken. Vitamin D, Zink und Vitamin C helfen dem Immunsystem. Auch Selen wirkt unterstützend.

### Husten, Schnupfen, Heiserkeit

Die Symptome einer Erkältung sind vielfältig und unangenehm. Zum Glück gibt es hier Mittel, die Abhilfe schaffen. Sie verkürzen zwar in der Regel nicht die Erkältungsdauer, aber sie schaffen Linderung und sorgen z.B. für einen erholsamen Schlaf. Bei Schnupfen können abschwellende Sprays die Nase befreien. Für Husten gibt es verschiedene, auch pflanzliche Präparate, die den Schleim lösen oder den Hustenreiz stillen. Gegen Halsschmerzen helfen Lutschtabletten oder Rachensprays. Bei Fieber und Kopfschmerzen können z.B. Ibuprofen oder Paracetamol eingenommen werden. Beide Wirkstoffe sind fiebersenkend und schmerzlindernd.

### Hausmittel bei Erkältung - welche helfen wirklich?

- Hühnersuppe - enthält Vitamine, Eisen und Zink, die das Immunsystem unterstützen. Die Wärme ist wohltuend.
- Heiße Milch mit Honig - ein Klassiker bei Halsschmerzen. Die warme Milch beruhigt die Schleimhäute. Honig enthält entzündungshemmende Stoffe.
- Inhalationen mit Kamille und Pfefferminze - Kamille wirkt entzündungshemmend, Pfefferminze schleimlösend



und leicht antibakteriell. Achten Sie bei der Verwendung auf Arzneibuchqualität!

- Wadenwickel - eine sinnvolle Ergänzung zum Senken des Fiebers bei Erkältungen. Umschläge mit kalten, feuchten Tüchern regelmäßig wechseln.

Wenn Sie mehr darüber erfahren wollen, wie Sie Ihr Immunsystem fit machen können oder welche Mittel Ihnen bei Erkältung helfen, lassen Sie sich bei uns beraten oder lesen Sie unsere Expertenblogs auf [kosmos-apotheke-bremen.de](http://kosmos-apotheke-bremen.de).

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

## Das E-Rezept bei uns einlösen - jetzt noch einfacher

Viele Kunden nutzen schon die Möglichkeit, ihr E-Rezept bequem mit der Gesundheitskarte bei uns einzulösen. Auch als Ausdruck mit



Barcode erreicht uns manches Rezept. Jetzt gibt es einen weiteren Weg, der das Einlösen des E-Rezepts bei uns besonders komfortabel für Sie macht.

### Card-Link: schwieriges Wort - einfache Lösung

Ab sofort können Sie Ihr E-Rezept ganz einfach per App bei uns einlösen. Ob Sie dabei

Weiterlesen auf der Rückseite >

unsere MeineApotheke App nutzen, die Apps von gesund.de oder IhreApotheke.de, spielt dabei keine Rolle. In jedem Fall erreicht uns Ihr Rezept schnell und problemlos. Ihre Medikamente können in der Regel noch am selben Tag abgeholt oder nach Hause geliefert werden.

Möglich macht dies das sogenannte Card-Link Verfahren. Dafür müssen Sie lediglich eine auf Ihrer Gesundheitskarte aufgedruckte Nummer in die App eingeben. Sie erhalten dann per SMS einen Freischaltcode. Anschließend können Sie ganz einfach das E-Rezept in Ihr Handy laden und es zu uns schicken.

### Schneller als Jauch und schlauer als Ulmen

Kommt das Rezept bei uns an, wird es innerhalb kürzester Zeit bearbeitet. Ihr Vorteil: Sie erhalten wichtige Medikamente in der Regel noch am selben Tag. Das ist schnell, denn das Warten bis zum nächsten Tag entfällt, genauso wie langes Warten auf den Paketdienst - mal kommt er, mal kommt er später oder vielleicht auch gar nicht.

Bei Fragen zu Ihrem Rezept haben wir zudem einen kurzen Draht zu Ihnen und Ihrem Arzt. Das ist schlau, denn wir kümmern uns vor Ort um Ihre Medikamente und beraten Sie direkt und persönlich. So können wir Lieferengpässe umgehen und Medikationsfehler vermeiden. Sie wollen mehr darüber erfahren, wie Sie mit Ihrem Smartphone bequem E-Rezepte einlösen und Medikamente bestellen können? Lassen Sie sich bei uns in der KOSMOS Apotheke beraten, informieren Sie sich auf unserer Homepage oder nutzen Sie einen unserer E-Rezept-Beratungstage.

### E-Rezept Beratungstage:

- Mittwoch, 04.12.2024
- Mittwoch, 18.12.2024
- Mittwoch, 08.01.2024

jeweils von 10 - 17 Uhr bei uns in der KOSMOS Apotheke Bremen

## Tolle Angebote\* für die kalten Wintermonate!

 **21% gespart\*** **DOLORMIN**  
40 mg/ml; Ibuprofensaft für Kinder;  
100 ml; PZN: 11528543; Grundpreis:  
59,50€ / 1 l; statt AVP<sup>2</sup> 7,57€ nur **5,95**  
**1,62 € Vorteil\***

 **27% gespart\*** **DORITHRICIN Classic**  
Halbtableten; 20 St.; Grundpreis:  
0,45€ / St.; PZN: 07727923;  
statt AVP<sup>2</sup> 12,35€ nur **8,95**  
**3,40 € Vorteil\***

 **21% gespart\*** **ENGYSTOL**  
Tabletten; 50 St; PZN: 04871306;  
Grundpreis: 0,22€ / St.;  
statt AVP<sup>2</sup> 13,93€ nur **10,95**  
**2,98 € Vorteil\***

 **30% gespart\*** **RHINOSPRAY plus**  
bei Schnupfen, mit Feindosiererg;  
10 ml; PZN: 07610138; Grundpreis:  
695,00€ / 1 l; statt AVP<sup>2</sup> 9,97€ nur **6,95**  
**3,02 € Vorteil\***

 **20% gespart\*** **STILAXX** Hustenstiller  
Isländisch Moos, Erwachsene;  
200 ml; PZN: 14447331; Grund-  
preis: 67,50€ / 1 l; statt AVP<sup>2</sup> 16,99€ nur **13,50**  
**3,49 € Vorteil\***

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



\* Angebote gültig bis 31.01.2025. 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“!

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



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**