

Viele tolle Angebote
%
zur Herbstzeit

Das Herbstthema

*

**Haut, Haare
und Nägel**

*

Gesund und
gepflegt in den
Herbst

Herbstzeit ist Wohlfühlzeit

Haut, Haare & Nägel

Liebe Kundinnen und Kunden,

Herbstzeit ist Wohlfühlzeit. Gerade jetzt lohnt es sich, dem eigenen Wohlbefinden besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Denn eine ausgewogene Ernährung und die richtige Pflege tragen dazu bei, die natürliche Schönheit zu bewahren und die persönliche Ausstrahlung zu unterstützen.



In dieser Ausgabe zeigen wir Ihnen, worauf es in der kühlen Jahreszeit ankommt und wie

Sie Ihren Körper von innen und außen sinnvoll unterstützen können. Oft sind es schon kleine Veränderungen im Alltag, die einen spürbaren Unterschied machen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und einen gesunden, entspannten Herbst.

Ihr Dr. Stefan Schwenzer und das Team der KOSMOS Apotheke Bremen

Gesund und gepflegt durch den Herbst

Was trockene Haut, strapaziertes Haar und brüchige Nägel jetzt benötigen

Haut

Wenn die Tage kühler werden, verändert sich auch der Pflegebedarf unserer Haut. Wind, sinkende Temperaturen und trockene Heizungsluft können ihr Feuchtigkeit entziehen. Sie spannt, wirkt rau oder beginnt zu jucken. Jetzt sind milde Reinigungsprodukte und eine reichhaltigere Pflege sinnvoll. Cremes mit rückfettenden Bestandteilen unterstützen die natürliche Hautbarriere. Hände, Lippen und andere besonders beanspruchte Stellen dürfen mehrmals täglich eingecremt werden.

Auch ausgiebiges heißes Duschen belastet die Haut. Besser sind kurze Duschen mit lauwarmem Wasser und hautschonenden Waschprodukten. Anschließend sollte die Pflege möglichst auf die noch leicht feuchte Haut aufgetragen werden. Regelmäßiges Lüften und eine nicht zu trockene Raumluft können das Hautgefühl zusätzlich verbessern. Wer zu empfindlicher Haut neigt, sollte auf wenige, gut verträgliche Inhaltsstoffe achten und möglichst auf stark parfümierte Produkte verzichten. Bei uns in der KOSMOS Apotheke



beraten wir Sie gerne, welche Reinigung und Pflege zu Ihrem individuellen Hauttyp passt. Bleiben Rötungen, Juckreiz oder schuppige Stellen längere Zeit bestehen, empfiehlt sich eine ärztliche Abklärung.

Haare

Auch das Haar reagiert auf den Wechsel der Jahreszeit. Trockene Raumluft, häufiges Föhnen und heiße Stylinggeräte können Längen und Spitzen spröde wirken lassen. Ein mildes Shampoo, eine passende Spülung und eine gelegentliche Haarkur helfen dabei, die Haaroberfläche zu glätten und das Haar geschmeidig zu halten. Beim Trocknen gilt: lieber vorsichtig ausdrücken statt kräftig rubbeln und den Föhn nicht zu heiß einstellen. Trockene oder schuppige Kopfhaut sollte besonders sanft behandelt werden.

Nägel

Nägel werden im Herbst oft durch Kälte, häufiges Händewaschen und den Kontakt mit Reinigungsmitteln beansprucht. Handcremes und Nagelöle helfen dabei, Nägel und Nagelhaut geschmeidig zu halten. Bei Haus- und Gartenarbeiten schützen Handschuhe vor Wasser, Schmutz und Chemikalien.

Nägel sollten möglichst schonend gefeilt und nicht als Werkzeug benutzt werden. Auch acetonhaltiger Nagellackentferner kann stark entfetten und sollte daher sparsam verwendet werden. Veränderungen wie ausgeprägte Rillen, Verfärbungen oder anhaltende Brüchigkeit können unterschiedliche Ursachen haben und sollten bei Bedarf ärztlich beurteilt werden.

Eine auf Hauttyp, Haarstruktur und Ihr ganz persönliches Profil abgestimmte Pflege hilft dabei, die Wirksamkeit zu optimieren. Bei uns in der KOSMOS Apotheke beraten wir Sie persönlich und finden gemeinsam mit Ihnen die passende Pflege für die kalte Jahreszeit.

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



Schönheit kommt auch von innen

Welche Nährstoffe Haut, Haaren und Nägeln in der kalten Jahreszeit besonders guttun

Haut, Haare und Nägel werden ständig erneuert. Dafür benötigt der Körper ausreichend Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe. Eine abwechslungsreiche Ernährung mit Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und hochwertigen Eiweißquellen schafft dafür eine gute Grundlage.

Einige Nährstoffe übernehmen besondere Aufgaben: Vitamin C unterstützt die normale Kollagenbildung und trägt zu einer gesunden Haut bei. Biotin und Zink leisten einen Beitrag zum Erhalt normaler Haut und Haare. Selen unterstützt die Erhaltung normaler Haare und Nägel. Entscheidend ist jedoch nicht ein einzelner Nährstoff, sondern eine insgesamt ausgewogene Versorgung.

Nahrungsergänzungsmittel können sinnvoll sein, wenn ein erhöhter Bedarf oder ein nachgewiesener Mangel besteht. Sie ersetzen jedoch keine ausgewogene Ernährung.

Bei anhaltendem Haarausfall, sehr brüchigen Nägeln oder deutlichen Hautveränderungen sollten nicht wahllos verschiedene Präparate kombiniert werden. Bei uns in der KOSMOS Apotheke beraten wir Sie gerne und finden gemeinsam mit Ihnen das passende Produkt für Ihren persönlichen Bedarf.



So nutzen Sie die KOSMOS Abholstation 24

- Nur für vorbestellte Medikamente
1. Persönliche Abhol-PIN eingeben
 2. Eingabe bestätigen
 3. Meldungen im Display beachten, kurz warten
 4. Ausgabefach öffnen und Medikamente entnehmen
 5. Erhalt bestätigen



Medikamente



Abholstation

Tag & Nacht für Sie da!

Neu: Ganz flexibel Medikamente Tag & Nacht abholen

Bestellen Sie bequem vorab und holen Sie Ihre Medikamente rund um die Uhr ab - ohne Wartezeiten. Sobald Ihre Bestellung in der Abholstation bereitliegt, werden Sie per SMS oder E-Mail informiert.

Sichere Technik ermöglicht eine diskrete Übergabe und ist leicht zu bedienen. Ideal für alle, die unabhängig von Öffnungszeiten bleiben möchten. Mehr Komfort und Freiheit. Service, der ins Leben passt!

So nutzen Sie die KOSMOS Abholstation 24 in 3 einfachen Schritten:

1. Persönliche Abhol-PIN (=Terminal-Abholnummer auf Ihrem Abholschein) eingeben und bestätigen (Meldungen im Display beachten, kurz warten)
2. Ausgabefach öffnen und Medikamente entnehmen
3. Erhalt bestätigen, fertig!

Weitere Informationen und ausführliche Bedienungsanleitungen in vielen Sprachen finden Sie auf unserer Website



Tolle Angebote für Ihren gesunden Herbst!*

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



10% gespart*

EUBOS Hand Repair & Schutz Creme

+ 25 ml gratis solange Vorrat reicht!

7,50

75 ml; PZN: 00677398; Grundpreis:

100,00€/1l.; statt AVP¹ 8,35 € nur EUR

0,85 € Vorteil*



20% gespart*

CETEBE Immun Aktiv Tabletten

30 St.; PZN: 17513442; Grundpreis:

0,40 €/St.; statt AVP¹

14,99 € nur EUR

11,95

3,04 € Vorteil*



19% gespart*

Dr. BÖHM Haut Haare Nägel

Tabletten; 60 St.; PZN: 15390975;

Grundpreis: 0,27 €/St.; statt

AVP¹ 19,90 € nur EUR

15,95

3,95 € Vorteil*

NIPPES

Nagelpflege



20% auf alle Artikel**

DERMASENCE

Hautpflege

DERMASENCE



15% auf alle Artikel**

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



* Angebote gültig bis 15.11.2026. 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)

** nur auf Lagerware. Solange Vorrat reicht.

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)

Hinweis: Abbildungen ähnlich. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Technische und optische Abweichungen möglich. Einige Texte und Abbildungen in diesem Magazin wurden mithilfe von Künstlicher Intelligenz (KI) erstellt oder bearbeitet. Die Inhalte wurden redaktionell geprüft; die redaktionelle Verantwortung liegt beim Herausgeber.

KOSMOS
apotheke



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