KOSMOS

Ihr Gesundheitsmagazin der KOSMOS Apotheke Bremen

Deine #safespace Apotheke



Kein Stress zum Fest

Gesundheits-Fahrplan für die Festtage

COOL CHRISTMAS



Liebe Kundinnen und Kunden,

Lichterglanz, Plätzchenduft und Vorfreude: Die Adventszeit hat ihren ganz eigenen Zauber. Doch zwischen Weihnachtsmarkt, Familienbesuchen und Silvesterfeier bleibt oft wenig Zeit für uns selbst – und für die eigene Gesundheit. Mit unserem Gesundheitsfahrplan leiten wir Sie fit durch die Festtage: von der Vorbereitung auf die Infektsaison über den bewussten Genuss bis zum Neustart im Januar. Und wenn der Weihnachtstrubel zu viel wird, zeigen wir Ihnen, wie Bewegung als natürlicher Stresskiller wirkt.

Wie jede gute Apotheke versorgen wir Sie zuverlässig mit Arzneimitteln. Aber wir möchten für Sie mehr sein: Ansprechpartner für Ihre persönlichen Gesundheitsthemen und Ratgeber in schwierigen Lebenslagen – kompetent, vertrauensvoll und mit Zeit für Sie. Darum freuen wir uns besonders, dass wir als #safespace Apotheke akkreditiert sind. Jugendliche mit Sorgen oder Problemen finden bei uns einen geschützten Anlaufpunkt, ein offenes Ohr und Unterstützung auf dem Weg zu weiterer Hilfe.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien eine besinnliche Adventszeit, frohe Festtage und einen guten Start in ein gesundes, glückliches neues Jahr!

Ihr Dr. Stefan Schwenzer
und das KOSMOS Team

Deine #safespace Apotheke

Mehr Info zum Thema #safespace Apotheke

Der Festtags-Fahrplan: Gut genießen, gesund bleiben

In drei Etappen gesund durch Weihnachten und Silvester – mit Expertentipps aus Ihrer KOSMOS Apotheke Bremen

Lebkuchen, Gänsebraten, Familienbesuche und volle Züge: Die Feiertage sind schön – für Körper und Abwehr aber auch eine Herausforderung. Mit unserem Fahrplan kommen Sie entspannt durch die Festtage und starten frisch ins neue Jahr. Denn wer gut vorsorgt, darf umso unbeschwerter genießen.



Etappe 1: Abwehr stärken vor dem Fest

Weihnachten fällt mitten in die Erkältungs- und Grippesaison. Auf Weihnachtsmärkten, beim Weihnachtseinkauf oder auf der Reise zu Familie und Freunden, treffen wir viele Menschen auf engem Raum. Das fordert unser Immunsystem heraus. Vitamin C, D, Zink und Selen tragen zu einer normalen Immunfunktion bei – gerade Vitamin D ist in der dunklen Jahreszeit oft knapp. Regelmäßiges Händewaschen und häufiges Lüften senken das Ansteckungsrisiko zusätzlich. Genauso wichtig sind ausreichend Schlaf und tägliche Bewegung an der frischen Luft. Für die Reise gehören Händedesinfektion, Taschentücher und Nasenspray ins Gepäck. In der Bahn hilft es, Abstand zu hustenden Mitreisenden zu halten und sich möglichst selten ins Gesicht zu fassen. Wer älter ist oder chronisch krank, sollte jetzt an die Grippe- und Coronaimpfung denken.

Extra-Tipp: Prüfen Sie vor den Feiertagen Ihre Dauermedikamente – zwischen den Jahren sind viele Praxen geschlossen.

Etappe 2: Genießen mit Köpfchen

Jetzt dürfen Sie schlemmen! Mit ein paar Kniffen bleibt das Völlegefühl aus: Essen Sie langsam und nehmen Sie lieber kleinere Portionen – Nachschlag geht immer. Plätzchen und Lebkuchen schmecken bewusst genossen ohnehin besser als nebenbei vom Teller. Zwischen den Festessen entlastet leichte Kost mit viel Gemüse den Magen. Bitterstoffe, etwa aus Artischocke oder Löwenzahn, regen die Verdauung an. Nach dem Festessen tun Fenchel-, Anis- oder Kümmeltee gut, noch besser: ein Verdauungsspaziergang von 15 Minuten. Bei Sodbrennen und Völlegefühl gibt es rasche Hilfe aus der Apotheke – fragen Sie uns danach. Zum Feiern gehört für viele auch ein gutes Gläschen. Trinken Sie Alkohol jedoch maßvoll und zu jedem Glas Wein oder Sekt ein Glas Wasser. Am Neujahrsmorgen gleichen Elektrolyte den Mineralstoffhaushalt aus. Wichtig: Wer regelmäßig Medikamente einnimmt, sollte mögliche Wechselwirkungen mit Alkohol rechtzeitig abklären.

Etappe 3: Neustart nach Silvester

Fettes Essen, Süßes, Alkohol und wenig Schlaf bringen die Darmflora aus dem Gleichgewicht – dabei sitzt ein Großteil unserer Immunzellen im Darm. Gönnen Sie ihm im Januar einen Neustart, zum Beispiel mit einer Kur aus Milchsäure- und Bifidobakterien über vier bis acht Wochen. Ballaststoffe aus Haferflocken, Flohsamenschalen und Gemüse sind Futter für die guten Bakterien. Fermentiertes wie Sauerkraut, Kefir oder Naturjoghurt ergänzt den Speiseplan. Viel Wasser und ungesüßter Tee sowie regelmäßige Bewegung bringen die Verdauung zusätzlich in Schwung. Statt Crash-Diät gilt: sanft zurück in den Alltag – mit kleinen Schritten, die Sie möglichst auch nach dem Januar beibehalten.

Drei Etappen, mit denen Sie fit durch die Festtage kommen: welche Maßnahmen und Mittel ganz persönlich zu Ihnen passen, besprechen wir gern mit Ihnen bei uns in der KOSMOS Apotheke.

Bewegung als „Stresskiller“

Wie Sport Anspannung abbaut – auch im Weihnachtstrubel

Geschenke besorgen, Termine jonglieren, das Jahr abschließen: Im Dezember steigt der Stresspegel. Dauerstress belastet nicht nur die Nerven, sondern auch Schlaf, Herz und Abwehrkräfte. Das beste Gegenmittel ist kostenlos – Bewegung. Beim Ausdauersport baut der Körper Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin ab und setzt Glückshormone frei. Schon 20 bis 30 Minuten zügiges Gehen, Radfahren oder Joggen wirken spürbar. Wenig Zeit? Dann helfen Mini-Workouts: Treppe statt Aufzug oder ein flotter Spaziergang in der Mittagspause. Regelmäßigkeit zählt mehr als Höchstleistung. Abends eignen sich ruhige Übungen wie Yoga oder Dehnen, die beim Abschalten helfen.



Und nach dem Training: ausreichend trinken und gut schlafen, denn Erholung gehört zum Stressabbau dazu. Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei – für Sportler besonders wichtig. Bei Muskelkater oder kleinen Prellungen helfen Salben und Gele. Tees mit Baldrian oder Lavendel beruhigen und können zur Entspannung beitragen.



Unser Web-Adventskalender 2026

Lassen Sie sich überraschen! Wir halten ab dem 1. Dezember wieder 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.adventskaleder.kosmos-apotheke-bremen.de (QR-Code unten verwenden)
- Große aktuelle Datumszahl anklicken und Gutscheindatei herunterladen
- Gutschein ausdrucken oder den dort aufgeführten 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!

Tolle Angebote* für die kalten Wintermonate!



20% gespart*

DEKRISTOL 1.000 I.E.
100 St. Tabletten; PZN: 10068950;
Grundpreis: 0,07€ / St.;
statt AVP[1] 8,69€ nur

6,95
1,74 € Vorteil*



24% gespart*

GELOMYRTOL forte
20 St. Weichkapseln; PZN: 01479157; Grundpreis: 0,58€ / St.;
statt AVP[1] 15,20€ nur

11,50
3,70 € Vorteil*



22% gespart*

PROSPAN Hustensaft
100 ml; PZN: 08585997;
Grundpreis: 79,50€ / 1 l;
statt AVP[1] 10,26€ nur

7,95
2,31 € Vorteil*



26% gespart*

SNUP Schnupfenspray 0,1%
Nasenspray; 10 ml; PZN: 04482674;
Grundpreis: 450,00€ / 1 l;
statt AVP[1] 6,16€ nur

4,50
1,66 € Vorteil*



22% gespart*

TANTUM VERDE 3 mg
20 St. Lutschtabletten; versch. Geschmacksrichtungen Minze, Orange-Honig oder Zitrone;
PZN: 05120370 / 03335557 / 03335540;
Grundpreis: 0,43€ / St.; statt AVP[1] 10,98€ nur

8,50
2,48 € Vorteil*

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

* Angebote gültig bis 31.01.2027. 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

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