

MEDIMED Apotheke

Rudolfstraße 2-4 • 65510 Idstein-Nassauviertel
Telefon: 06126-710790 • info@medimed24.de
www.apotheken-idstein.de

Samstags extra lange für Sie geöffnet

Mo - Fr: 8.00 - 19.00 Uhr,
Sa: 9.00 - 18.00 Uhr

FLORA APOTHEKE

Reichenberger Straße 27 • 65510 Idstein-Wörsdorf
Telefon: 06126-70630 • Fax: 06126 988023
info@floraapo.com • www.apotheken-idstein.de

Unsere Öffnungszeiten

Mo - Fr: 8.30 - 18.30 Uhr, Mi.: 8.30 - 13.00 Uhr,
Sa: 9.00 - 13.00 Uhr

**Omron Prüftag
am 16.09.2024**

Lassen Sie Ihr Blutdruckmessgerät in der Flora-Apotheke „eichen“

OMRON



Liebe Kunden der Flora & Medimed Apotheke, liebe Nachbarn!

„What gets measured gets done“ – auch wenn sich diese Management-Weisheit nicht 1 zu 1 auf Ihre Gesundheit übertragen lässt, unterstützt & motiviert eine regelmäßige Kontrolle des Blutdrucks bei bzw. zu einer gesunden Lebensführung. Für uns ein Anlass, in Kooperation mit der Firma Omron unsere alljährliche Prüfung ihrer Blutdruckmessgeräte anzubieten.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen – vor allen Dingen Schlaganfall, Herzinfarkt und Folge-Erkrankungen – sind mit etwa 34% die führende Todesursache in Deutschland. Vor diesem Hintergrund möchte ich kurz auf das Thema Blutdruck (Hypertonie) eingehen. Wichtig zu wissen: schon eine geringe Absenkung des durchschnittlichen Blutdrucks um wenige mm Hg kann sich in einer deutlichen Risikoreduktion und damit Lebensverlängerung niederschlagen. Bevor man jedoch zu Medikamenten greift lässt sich viel durch eine gesunde Lebensführung bewirken.

Für eine Blutdrucksenkung möchte ich Ihnen sechs Tipps für den Alltag ans Herz legen:

- 1. Achten Sie auf ausreichend Bewegung:** fünf Mal pro Woche für 30 Minuten schnelles Spazierengehen bewirken viel
- 2. Vermeiden Sie Übergewicht:** ein Kilo weniger senkt gut 1 mm Hg
- 3. Essen Sie weniger Salz:** auch wenn der Effekt erst mit ca. 1 Woche Verzögerung eintritt
- 4. Trinken Sie nur wenig Alkohol:** viele alkoholfreie Alternativen stehen zur Verfügung – andere Organe danken es Ihnen auch
- 5. Vermeiden Sie Stress:** das hilft auch bei chronischen Entzündungen
- 6. Verzichten Sie aufs Rauchen:** der Blutdruck sinkt binnen Tagen und nach 2 Jahren hat sich ihr Herz-Kreislauf-Risiko dem eines lebenslangen Nichtrauchers angeglichen

Darüber hinaus finden Sie einige natürliche blutdrucksenkende Lebensmittel

in Ihrer Küche – z.B. Rote Beete, Weißkohl aber auch Fenchel und „dunkle“ Schokolade.

Selbstmedikation bei Bluthochdruck ist ein heikles Thema, da die unkontrollierte Einnahme von Medikamenten Risiken bergen kann. Es gibt jedoch einige rezeptfreie Medikamente und natürliche Ergänzungen, die helfen können, den Blutdruck zu senken.

- **Kalium** kann helfen, überschüssiges Natrium aus dem Körper zu spülen. Oft reicht eine kaliumreiche Ernährung (z.B. Bananen, Spinat, Avocados) aus.
- **Magnesium** spielt eine Rolle bei der Entspannung der Blutgefäße.
- **Omega-3-Fettsäuren** wirken entzündungshemmend und können die Gefäßgesundheit fördern.
- **Knoblauchextrakt** hat durch eine Erweiterung der Blutgefäße und eine Verbesserung der Blutzirkulation blutdrucksenkende Eigenschaften, bei
- **Coenzym Q10 (CoQ10)** ist die Studienlage nicht ganz so eindeutig.
- **„Entwässerungstabletten“ (Diuretika)**, wie Brennnessel oder Löwenzahn Präparate enthalten entwässernde Inhaltsstoffe mit leicht blutdrucksenkender Wirkung. Diese sollten auf Grund einer möglichen Dehydratation und Verschiebung des Elektrolyt-Gleichgewichtes jedoch mit Vorsicht verwendet werden.

Sollten die o.g. Maßnahmen nicht zum Erfolg führen, steht ein breites Spektrum an verschreibungspflichtigen Medikamenten zur Verfügung, um Ihren Blutdruck langfristig und stabil unter Kontrolle zu halten. Zwingend ist jedoch hier, dass man sich vorher mit einem Arzt abspricht.

Ich kann und möchte hier nur anregen. Fragen Sie uns gerne, wenn Sie weitere Informationen benötigen. Dies gilt insbesondere, wenn bereits andere Medikamente eingenommen werden oder Vorerkrankungen bestehen. Wir freuen uns, Ihnen bei allen Themen in puncto Arzneimittel bestmöglich zur Seite zu stehen.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr Peter Vorstheim

Inhaber der Flora & der Medimed Apotheke

Unsere Top-Angebote im September & Oktober 2024



22% SPAREN
Angebot:
6,20€

Thymian-Myrte-Balsam Kinder

30 ml, statt 7,95 €* (1kg = 206,67 €)



22% SPAREN
Angebot:
9,15€

ACC akut 600 mg

10 Brausetabletten, statt 11,73 €*



22% SPAREN
Angebot:
12,74€

Sinupret extract

20 Tabletten, statt 16,33 €*



22% SPAREN
Angebot:
5,31€

Bronchipret Saft TE

50 ml, statt 6,81 €* (1kg = 106,20 €)

15%

FREUNDSCHAFTS-RABATT

auf einen Artikel Ihrer Wahl*

vom 01.09. bis 10.09.24
in Ihrer MEDIMED & Flora Apotheke

15%

FREUNDSCHAFTS-RABATT

auf einen Artikel Ihrer Wahl*

vom 11.09. bis 20.09.24
in Ihrer MEDIMED & Flora Apotheke

15%

FREUNDSCHAFTS-RABATT

auf einen Artikel Ihrer Wahl*

vom 21.09. bis 30.09.24
in Ihrer MEDIMED & Flora Apotheke



* Coupon einmalig gültig gemäß Coupon-Datum in Ihrer MEDIMED Apotheke und Flora Apotheke in Idstein in Verbindung mit einem Kundenkonto. Nur auf nicht-rezeptpflichtige Arzneimittel unseres Lagersortiments bei Kauf ohne Rezept. Nicht auf online- oder telefonische Bestellungen und nicht auf Hauschka-, Orthomol- und Kijimea-Produkte. Bezug auf UVP des Herstellers. Marken, Markenzeichen und Namen sind Eigentum der jeweiligen Rechteinhaber. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Verkauf nur solange Vorrat reicht. Angebote gültig vom 01.09. bis 31.10.2024.



15%

FREUNDSCHAFTS-RABATT

auf einen Artikel Ihrer Wahl*

vom 01.10. bis 10.10.24
in Ihrer MEDIMED & Flora Apotheke

15%

FREUNDSCHAFTS-RABATT

auf einen Artikel Ihrer Wahl*

vom 11.10. bis 20.10.24
in Ihrer MEDIMED & Flora Apotheke

15%

FREUNDSCHAFTS-RABATT

auf einen Artikel Ihrer Wahl*

vom 21.10. bis 31.10.24
in Ihrer MEDIMED & Flora Apotheke



20% SPAREN
Angebot: **9,26€**

Silomat

100ml, statt 11,57 €* (1l=92,60 €)



18% SPAREN

Angebot: **4,43€**

Bronchicum Thymian

20 Lutschtabletten, statt 5,40 €*



20% SPAREN

Angebot: **5,58€**

Buscopan PLUS

10 Filmtabletten, statt 6,97 €*



20% SPAREN

Angebot: **20,79€**

Cystinol akut

60 Tabletten, statt 25,99 €*



18% SPAREN

Angebot: **11,47€**

Dobendan Direkt Zuckerfrei

24 Lutschtabletten, statt 13,99 €*



20% SPAREN

Angebot: **4,78€**

ASS-ratiopharm PROTECT 100 mg

100 Tabletten, statt 5,97 €*



20% SPAREN

Angebot: **6,39€**

MediGel

20g, statt 7,99 €* (1kg=319,50 €)



20% SPAREN

Angebot: **6,88€**

Doppelherz aktiv B12 Vita-Energie

8 Stück, statt 8,60 €*



20% SPAREN

Angebot: **6,50€**

Maaloxan 25 mVal Kautablette

20 Stück, statt 8,13 €*



20% SPAREN

Angebot: **7,42€**

Naratriptan-ratiopharm

2 Filmtabletten, statt 9,28 €*



20% SPAREN

Angebot: **9,20€**

ratioGrippal

28 Filmtabletten, statt 11,50 €*



20% SPAREN

Angebot: **11,71€**

Meditonsin

35g, statt 14,64 €* (1kg=334,57 €)



20% SPAREN

Angebot: **15,18€**

Diclox forte 20mg/g Gel

100g, statt 18,98 €* (1kg=151,80 €)



20% SPAREN

Angebot: **19,16€**

Vitamin B-Komplex-ratiopharm

60 Hartkapseln, statt 23,95 €*



20% SPAREN

Angebot: **7,88€**

VIGANTOL 1000 I.E. Vitamin D3

100 Tabletten, statt 9,85 €*

Top-Angebot!

20% SPAREN

Angebot: **31,96€**

Omron M300 Oberarm-Blutdruckmessgerät

1 Stück, statt 39,95 €*



* Coupon einmalig gültig gemäß Coupon-Datum in Ihrer MEDIMED Apotheke und Flora Apotheke in Idstein in Verbindung mit einem Kundenkonto. Nur auf nicht-rezeptpflichtige Arzneimittel unseres Lagersortiments bei Kauf ohne Rezept. Nicht auf online- oder telefonische Bestellungen und nicht auf Hauschka-, Orthomol- und Kijimea-Produkte. Bezug auf UVP des Herstellers. Marken, Markenzeichen und Namen sind Eigentum der jeweiligen Rechteinhaber. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Verkauf nur solange Vorrat reicht. Angebote gültig vom 01.09. bis 31.10.2024.