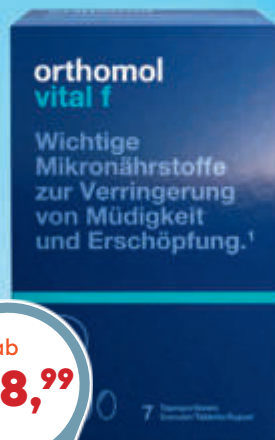


# Alles für einen fitten Start in den Frühling!



20 ml  
**€22,99**

La Roche-Posay® Toleriane dermallergo Augen



ab  
**€18,99**

Orthomol® vital f & m, verschiedene Sorten



250 ml  
**€27,99**

Caudalie® Vinosculpt liftender Körperbalsam



Paketpreis  
**€17,99**

Machen Sie eine Energie-Kur mit DHU®

Energie-Kur mit DHU® Schüssler-Salzen: DHU® Schüsslersalz 5, 3 und 7 je 80 Stück



30 Tabl.  
**€17,99**

Magnesium diasporal® pro DEPOT Muskeln und Nerven

BEZAHLT VON IHRER APOTHEKE



Schnupperkurs

## Gesund und Glücklich - Longevity

Erhalten Sie einen kurzen, praxisnahen Einblick in einen gesunden Lebensstil, der sich gut in den Alltag integrieren lässt.

Dienstag, 31. März 15.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz am TMG

Kostenbeitrag 5€



Anmeldung und weitere Infos in der Apotheke Rusche

mit  
**BIRGIT BRÜGGE**  
HEILPRAKTIKERIN



**GESUNDHEIT ist**



BEWEGUNG



ERNÄHRUNG



SEELISCHES WOHLBEFINDEN

APOTHEKE

**RUSCHKE**

Ihre Gesundheit liegt uns am...



Claudia Rusche

APOTHEKE

**RUSCHKE**

Ihre Gesundheit liegt uns am...



Claudia Rusche



## Allergien auf dem Vormarsch



Heutzutage reagieren sehr viele Menschen allergisch. Dennoch müssen Sie nicht ein Leben mit klassischen Symptomen wie tränenden Augen und Schniefnase verbringen! Zu den bekannteren Allergien, etwa gegen Tierhaare und Blütenpollen, kommen Allergien gegen Weizen, gegen Milch oder gegen Latex. Ist aber wirklich alles eine Allergie, was die Haut jucken und die Augen tränen lässt? Wir beraten Sie gerne über die drei Strategien, um trotz Allergie gut zurechtzukommen: wie Sie erstens die Auslöser der Allergie vermeiden können, welche rezeptfreien Mittel im Akutfall helfen und wann die Möglichkeiten der Selbsthilfe ausgereizt sind.

*Klania Rusche*

und das Team der Apotheke Rusche

Besuchen Sie uns im Internet:

[www.apotheke-rusche.de](http://www.apotheke-rusche.de)

[www.facebook.com/ApothekeRusche](https://www.facebook.com/ApothekeRusche)

[www.instagram.com/apotheke\\_rusche](https://www.instagram.com/apotheke_rusche)



# DER GROSSE FRÜHJAHRSPUTZ in der HAUSAPOTHEKE



Die Sonne bringt's an den Tag! Spätestens, wenn ihre ersten Frühlingsstrahlen durchs Fenster hereinscheinen, wird offenbar, was uns an den dunklen Wintertagen so alles entgangen ist: Eine Staubschicht hier, ein paar Flecken da. Fazit: Der Frühjahrsputz ist fällig.

Neben den Fenstern, Möbeln und Böden sollte man aber auch die Hausapotheke nicht vergessen und die Gelegenheit nutzen diese zu entrümpeln.

Entsorgt werden sollten zunächst alle Arzneimittel, deren Haltbarkeit abgelaufen ist. Das Datum muss auf der Verpackung angegeben sein. Bei angebrochenen Arzneimitteln muss unbedingt auf die Haltbarkeit nach Anbruch geachtet werden, denn nach Anbruch einer Packung kann sich der Abbau der Wirkstoffe beschleunigen. Besonders bei Augentropfen und -salben kann es zusätzlich zu mikrobiellen Verunreinigungen kommen, die Infektionen hervorrufen können.

Auch Medikamente ohne Beipackzettel sollten aussor-

tiert werden. Denn fehlen diese Informationen, können Präparate eher Schaden anrichten, als dass sie nützen. Nach dem Durchforsten der Hausapotheke müssen die aussortierten Pillen, Salben und Tinkturen fachgerecht entsorgt werden. Sie können Ihre Altmedikamente kostenfrei in Ihrer Apotheke Rusche abgeben. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, die Arzneimittel über den eigenen Restmüll zu entsorgen. Hierbei muss nur sichergestellt sein, dass die Medikamente nicht in falsche Hände - zum Beispiel von Kindern - gelangen können.

Doch mit dem Entrümpeln allein ist es nicht getan. Denn bei einem Medizinschrank, in dem nach der Ausmusterung gerade noch mal ein paar Kopfschmerztabletten liegen, greift man im Bedarfsfall buchstäblich ins Leere. Der nächste Schritt ist also ein sinnvolles, auf den individuellen Bedarf eines Menschen oder einer Familie zugeschnittenes Bestücken des privaten Arzneidepots.

**Wir beraten Sie gerne!**

## Was Ihre Hausapotheke in jedem Fall enthalten sollte:

### Arzneimittel

- Medikamente gegen Schmerzen
- Hustenmittel
- Schnupfenmittel (Sprays und Tropfen nach Gebrauch erneuern)
- Mittel gegen Übelkeit, Durchfall, Verstopfung
- Gel gegen Insektenstiche und/Sonnenbrand
- (Wund-)Desinfektionsmittel
- Wundsalbe

### Verbandstoffe

- Mullbinden
- Verbandpäckchen
- Elastische Binden
- Heftpflaster
- Wundschnellverbände

### Instrumente

- Verbandschere
- Sicherheitsnadeln
- Pinzette
- Dreiecktuch
- Wärmflasche
- Fieberthermometer
- Einmalhandschuhe
- Wattestäbchen
- Mundschutz

### Bei Kleinkindern im Haus

- Mittel gegen Zahnungsbeschwerden
- Mittel gegen Blähungen
- Elektrolytlösung bei Durchfall
- Kleinkinder-Nasentropfen
- Zäpfchen/Saft gegen Fieber
- Salbe gegen Wundsein



Übrigens gehört der Medizinschrank nicht ins Badezimmer, sondern in einen möglichst kühlen Raum, z.B. das Schlafzimmer.