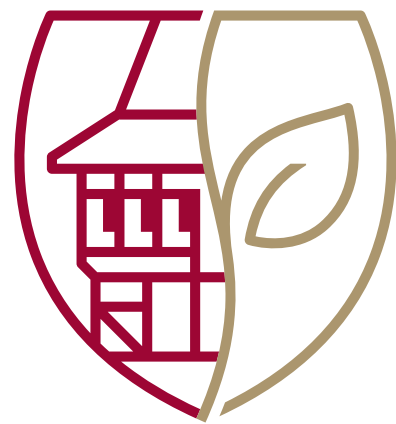


Gesund in Einbeck



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN DER RATS APOTHEKE

AUSGABE 06 | 2025

**SOFORT
SPAREN!**

Alle Rabatt-Coupons
für Ihre Wunschartikel
im Innenteil ►

-20%*

Gesundheit schenken – mit Herz und Sinn

Schenken kann leicht sein, wenn es gut tut. Bei uns finden Sie Dinge, die verwöhnen, schützen und den Winter ein wenig sanfter machen. Verbinden Sie den Bummel durch das Einbecker Weihnachtsdorf mit einem Besuch bei uns in der Rats Apotheke. Wir beraten Sie in Ruhe und finden mit Ihnen das passende gesunde Geschenk – für eine entspannte Adventszeit.

Ich hoffe, dass diese Themen Ihnen Inspiration und Wohlbefinden schenken. Frohe Weihnachten, erholsame Tage und einen zuversichtlichen Start ins neue Jahr. Ihre Familie Dr. Quick und das gesamte Team der Rats Apotheke



Die Adventswochen sind oft voll und laut – deshalb: den Blick aufs Wesentliche richten und kleinen Gesten Raum geben – schenken Sie doch mal Momente der Ruhe, etwas für das Wohlbefinden oder eine praktische Aufmerksamkeit für den Alltag.

Schöne Pflege, die gut tut

Wenn es draußen kalt ist, schenken wir Ihrer Haut Pflege und Ihren Liebsten ein Lächeln: Die hochwertigen Pflegelinien von Caudalíe, Eucerin, La Roche-Posay und Dermasence bieten alles von zarter Reinigung über entspannende Pflege oder ein Serum

für strahlende Haut auch im Winter – gerne liebevoll für Sie kombiniert, auf Hauttyp und Vorlieben abgestimmt. So wird aus guter Pflege ein Geschenk mit Gefühl.

Feine Seifen und kleine Luxusmomente

Manchmal braucht es nur ein kleines Ritual, damit der Tag gelassen wird: unsere festlichen, veganen Handseifen holen genau dieses Gefühl in den Alltag. Die Waldseife Zirbe und Verbene schenken klare Frische und behagliche Wärme.



Wer das Besondere liebt, entdeckt die traditionellen Seifen von Nesti Dante aus Florenz: handgearbeitet, plastikfrei und in florentinisches Papier gehüllt. Die feinen Duftkompositionen tragen

ein Stück Toskana in Bad oder Gästezimmer – elegant, wertig und langlebig. Gern helfen wir bei der Duftwahl und stellen aus Ihren Favoriten eine stimmige Auswahl zusammen, die Freude macht und gut zur Adventszeit passt. Passende Seifenschalen machen das Set komplett und sind ebenfalls bei uns erhältlich.



Natürliche Frische für jeden Tag

Unsere Deocremes sind kleine Alltagsbegleiter mit großer Wirkung: sanft in der Anwendung, wohltuend für die Haut und angenehm im Duft. Varianten wie Seide oder Leinen schenken ein Gefühl von Frische, das zuverlässig durch den Tag trägt, ganz ohne Aluminiumsalze und



überflüssige Zusätze. Und wenn es im Advent turbulent wird, schützt die Deo Creme natürlich und zuverlässig, damit Sie sich den schönen Momenten widmen können.

Echte Vanille – ein Hauch von Luxus

Vanille bringt eine elegante, runde Note in jedes Rezept und in kleine Genussmomente. Ob als echter Vanillezucker oder in Form ganzer Schoten: Die hochwertigen Spezialitäten von Odorum sind vielseitig einsetzbar und ein besonderes Geschenk für alle, die das Backen, Kochen oder einfach den natürlichen Genuss lieben. Ein Stück kulinarische Adventsfreude, das in Erinnerung bleibt.



Weitere gesunde Geschenkideen finden Sie auf der Rückseite.



AKTION

Vom **10. bis 22. November 2025**
laden wir Sie herzlich
zu den **PARI-Aktionswochen**
in Ihrer Rats Apotheke ein.

Trockene Heizungsluft, kalte Außenluft und häufige Infekte fordern die Atemwege besonders in der Winterzeit. Eine Inhalation bringt den Wirkstoff direkt dorthin, wo er gebraucht wird, befeuchtet die Schleimhäute und löst festsitzenden Schleim.

Inhalieren – wirksam entlasten, richtig anwenden

Schnell da, wo's wirkt

Bei Erkältungen sind die Atemwege oft angeschwollen und trocken. Inhalationen bringen Salzlösung oder verordnete Wirkstoffe direkt auf die Schleimhaut. So setzt der Effekt rasch ein und der restliche Körper wird kaum belastet. Das hilft beim Abhusten, lindert Kratzen und Brennen im Rachen und unterstützt die Erholung nach Infekten. Bei Kindern zeigen sich oft ruhigere Nächte, bei Erwachsenen häufiger ein freieres Atemgefühl im Alltag – die Entlastung der Atemwege ist in beiden Fällen die gleiche.

Zur Nacht und am Morgen

Sinnvoll sind ein bis drei Anwendungen pro Tag während der akuten Phase und in den ersten Tagen der Genesung. Vor dem Schlafengehen beruhigt die Inhalation die Atemwege, am Morgen löst sie festsitzendes Sekret. Anhaltendes Fieber, pfeifende Atmung, Luftnot oder Schmerzen im Brustbereich sollten immer ärztlich abgeklärt werden.

Was in den Nebel gehört

Salzlösungen sind die Basis, weil sie gut verträglich sind und gleich zwei Dinge leisten:

befeuchten und lösen.

Sanft befeuchten (isoton): sterile, milde Salzlösung (0,9 %) für trockenen Reizhusten und empfindliche Schleimhäute.

Kräftiger lösen (hyperton): etwas salziger (1,5 bis 3%) für zähen Schleim und hartnäckigen Husten.

Sicher anwenden

WICHTIG: Nur freigegebene Inhalationslösungen gehören in den Vernebler. Ätherische Öle und balsamische Zusätze sind ungeeignet. Nicht geeignete Zusätze können das Gerät beschädigen und die Atemwege reizen. Wir beraten, was sicher ist und was sich für Ihr Pari-Gerät (nicht) eignet.

Einfach gut inhalieren

Setzen Sie sich aufrecht hin, atmen Sie ruhig ein und lassen Sie das Aerosol einen Moment wirken, halten Sie den Atem kurz an und atmen Sie anschließend langsam wieder aus. Gönnen Sie sich danach etwas Zeit und ein warmes Getränk. Kontinuität über einige Tage ist wichtiger als lange Einzelsitzungen. Wir zeigen Ihnen gern eine einfache Routine, die zu Ihrem Tagesablauf passt.

Beratung, die ankommt

Wir hören zu, ordnen Ihre Beschwerden ein und empfehlen passende Salzlösungen oder beraten Sie zu verordneten Präparaten für Ihre Situation. Auf Wunsch demonstrieren wir die Anwendung Schritt für Schritt, prüfen

fen Dosierung und Verträglichkeit und geben praktische Alltagstipps. Unser Ziel ist, dass Sie schneller wieder durchatmen können und die Erkältungszeit sanfter verläuft.

Einfach
vorbei-
kommen!

PARI-FUNKTIONSÜBERPRÜFUNG

Vom 10. bis 22.11.25 überprüfen wir Ihren PARI kostenlos auf Funktion und ausreichenden Druck mit dem Original-PARI-Prüfgerät. Sie können Ihren PARI in der Regel am nächsten Tag bereits wieder abholen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wenn vorhanden, bringen Sie zur Überprüfung bitte Ihren PARI-Gerätepass mit!

Tipp: Falls Sie Ihr Gerät innerhalb der letzten zwölf Monate gekauft haben, bringen Sie den Kaufbeleg mit und Sie erhalten Ihren persönlichen Gerätepass – inklusive Garantieverlängerung um ein weiteres Jahr.



ANGEBOTE VOM 1. NOVEMBER BIS 31. DEZEMBER 2025



20%
gespart

101,50 €/kg

20,30€ statt **25,40€**

KÖRPERPFLEGE

**Eucerin Hyaluron Filler
+ Elasticity***

200 ml straffende Körpercreme

Straffende Körpercreme, die mit ihrem dreifachen Effekt eine straffere, ebenmäßigere und jünger aussehende Haut macht, die sich glatt und geschmeidig anfühlt.

HUSTENREIZ/HALSBESCHWERDEN

ipalat Hydro Med akut*

60 Tabletten

Die Lutschpastillen lindern schnell und langanhaltend Symptome wie Hustenreiz, Heiserkeit, Halskratzen und Mundtrockenheit, außerdem bilden sie einen effektiven Schutzfilm auf der Schleimhaut und befeuchtet sie intensiv.



20%
gespart

0,13 €/St.

7,50€ statt **9,40€**



20%
gespart

0,66 €/St.

13,10€ statt **16,40€**

SCHLAFEN

Hoggar Night*

20 Tabletten

Für die Kurzzeitbehandlung von Schlafstörungen: ab erster Einnahme, meist ohne Hangover, gut erträglich und nicht abhängig machend.

Besser schlafen: So kommt Ruhe in die Nacht

Die langen Winterabende bringen den Schlaf-Wach-Rhythmus leicht aus der Balance. Mit gut gewählten Gewohnheiten findet der Körper abends wieder in die Ruhe. Wir begleiten Sie mit persönlicher Beratung und sanfter Unterstützung, damit die Nacht erholsam wird.

Innere Uhr im Gleichgewicht

Licht steuert unseren Schlaf-Wach-Rhythmus stärker als jeder andere Faktor. Senken Sie am Abend die Helligkeit und wählen Sie warmes, gedimmtes Licht. Zwei bis drei Stunden vor dem Schlafen lohnt es sich, Handy und Tablet beiseite zu legen; ein aktivierter Blaulichtfilter unterstützt zusätzlich. Am Tag hilft jeder Gang nach draußen, selbst bei Wolken. Das natürliche Tageslicht stabilisiert den inneren Takt und macht abends wieder angenehm müde.

Schlafhygiene leicht gemacht

Regelmäßige Zeiten geben dem Körper Sicherheit. Halten Sie das Schlafzimmer kühl, ruhig und möglichst

dunkel, und nutzen Sie das Bett ausschließlich zum Ausruhen und Schlafen. Später Sport, schwere Mahlzeiten, Kaffee und Alkohol können die Nacht unruhig machen. Ein kleines Abendritual schafft einen sanften Übergang: einige Seiten lesen, entspannte Yogaübungen machen oder leise Musik hören. So kommt der Geist zur Ruhe und der Körper folgt.

Sanfte Unterstützung aus der Natur

Manchmal fällt das Abschalten trotz guter Gewohnheiten schwer. In diesen Momenten kann eine sanfte Unterstützung hilfreich sein. Melatonin in niedriger Dosierung verkürzt die Einschlafzeit, bewährte Pflanzen wie Baldrian, Passionsblume oder



Lavendel beruhigen und lösen innere Anspannung. Welche Variante zu Ihnen passt, finden wir gemeinsam in der Rats Apotheke heraus. Wir achten auf Ihre Beschwerden, Ihren Alltag und die Verträglichkeit.

Wenn Ein- oder Durchschlafprobleme über mehrere Wochen anhalten, neue Symptome hinzukommen oder Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, sprechen Sie uns gerne an. Wir beraten Sie persönlich zu Anwendung und Dosierung und geben praktische Tipps für Ihre Abendroutine. Unser Ziel ist, dass lange Winternächte wieder erholsam werden und Sie am Morgen gestärkt in den Tag starten.



RABATT- COUPONS

RABATT-COUPON NOVEMBER 2025

20%
Rabatt***

auf einen
Artikel
Ihrer Wahl



Einzulösen beim nächsten Einkauf vom
01.11. ► 15.11.2025
in Ihrer Rats Apotheke in Einbeck

*** Ausgenommen Angebotsartikel, verschreibungspflichtige Arzneimittel, Rezepturen, Dauerniedrigpreis-Sortiment; nicht mit anderen Rabattaktionen und/oder weiteren Gutscheinen kombinierbar; nicht beim Botendienst oder im Notdienst einlösbar

RABATT-COUPON NOVEMBER 2025

20%
Rabatt***

auf einen
Artikel
Ihrer Wahl



Einzulösen beim nächsten Einkauf vom
17.11. ► 30.11.2025
in Ihrer Rats Apotheke in Einbeck

*** Ausgenommen Angebotsartikel, verschreibungspflichtige Arzneimittel, Rezepturen, Dauerniedrigpreis-Sortiment; nicht mit anderen Rabattaktionen und/oder weiteren Gutscheinen kombinierbar; nicht beim Botendienst oder im Notdienst einlösbar

RABATT-COUPON DEZEMBER 2025

20%
Rabatt***

auf einen
Artikel
Ihrer Wahl



Einzulösen beim nächsten Einkauf vom
01.12. ► 13.12.2025
in Ihrer Rats Apotheke in Einbeck

*** Ausgenommen Angebotsartikel, verschreibungspflichtige Arzneimittel, Rezepturen, Dauerniedrigpreis-Sortiment; nicht mit anderen Rabattaktionen und/oder weiteren Gutscheinen kombinierbar; nicht beim Botendienst oder im Notdienst einlösbar

RABATT-COUPON DEZEMBER 2025

20%
Rabatt***

auf einen
Artikel
Ihrer Wahl



Einzulösen beim nächsten Einkauf vom
15.12. ► 31.12.2025
in Ihrer Rats Apotheke in Einbeck

*** Ausgenommen Angebotsartikel, verschreibungspflichtige Arzneimittel, Rezepturen, Dauerniedrigpreis-Sortiment; nicht mit anderen Rabattaktionen und/oder weiteren Gutscheinen kombinierbar; nicht beim Botendienst oder im Notdienst einlösbar

Gut zu wissen!



IHRE RATS APOTHEKE INFORMIERT!

STRESS VOR WEIHNACHTEN? WIR HELFEN GERNE!

Zwischen Plätzchen backen, Besorgungen machen und den Weihnachtsvorbereitungen bleibt die Gesundheit oft auf der Strecke. Wir nehmen Ihnen Wege und Zeitdruck ab – digital und persönlich.

App nutzen, Wege sparen

Mit der **Rats-Apotheke-Einbeck-App** können Sie E-Rezepte einlösen, Rezepte scannen und Medikamente vorbestellen. Übermitteln Sie uns Ihre Bestellung und wählen **Liefern lassen** oder **Abholen**. Außerdem finden Sie dort Angebote, Gesundheitsnews und den aktuellen Notdienst. Einfach rechts den QR-Code scannen oder im entsprechenden Store „Rats Apotheke Einbeck“ suchen, wir helfen bei der Ein-

richtung. So haben Sie alles im Blick, auch wenn es vor Weihnachten voller wird.

Lieferservice: zuverlässig und kostenlos

Wir liefern Ihre Bestellungen (per App oder telefonisch) kostenlos in Einbeck und die umliegenden Dörfer, auf Anfrage auch nach Kreiensen und Greene – ideal bei Erkältung, eingeschränkter Mobilität oder vollem Kalender. So bleibt mehr Zeit für die schönen Seiten der Adventszeit.



SCHMERZEN Diclox forte^{*} 50 g Gel

Nur 2x täglich: lindert Rücken und Gelenkschmerzen, schmerzstillend und entzündungshemmend, kühlt, zieht fast rückstandsfrei ein.



20%^{**} gespart
166,00 €/kg
8,30€ statt 10,40€



HUSTEN/ERKÄLTUNG ACC akut 200^{*} 20 Brausetabletten

Brausetabletten zum Auflösen in Wasser: Löst den Schleim, erleichtert das Abhusten und befreit so die Bronchien.

21%^{**} gespart
0,43 €/St.
8,50€ statt 10,70€

MINERALSTOFFE/VITAMINE CentroVision Lutein 15 mg^{*} 90 Kapseln

Sehkraft + Zellschutz: Zink und Vitamin B2 tragen zur Erhaltung normaler Sehkraft bei. Vitamin C, Vitamin E und Kupfer tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.



20%^{**} gespart
0,39 €/St.
35,50€ statt 44,40

* Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Für Druckfehler keine Haftung.
** Ersparnis gegenüber bisherigem Preis

Raten und gewinnen ...

Ein Rätsel für gemütliche Stunden bei Kerzenschein: Knobeln Sie entspannt durch die Adventszeit und sichern Sie sich mit etwas Glück einen Gewinn. Einfach ausfüllen und das Lösungswort bis zum 31. Dezember 2025 in unserer Apotheke abgeben – und mit etwas Glück gewinnen. Viel Spaß!

Rhein-Zufluss in Bingen		frecher Junge	französisch: Ende	11	engl. für Auto Fußball-Club Roms		betagt	Triathlon-sportler (... man)	Sport-gefahr		engl. Männer-kurz-name	öffentlicher Aushang		Heilbe-hand-lung	tiefste Abnei-gung	Terrain	
Müll-tonne												dt. Kirchen-refor-mator	4				
Trauung	12						greisen-haft		be-urkun-dender Jurist					Hoch-gebirge in Süd-amerika		Fremd-wortteil: fern, weit	
			außer-ordent-lich			Klang-wirkung (engl.)				6	natür-licher Kopf-schmuck	Studen-ten-aus-schuss					
voraus-gesetzt, falls	alt-mexika-nisches Volk	8	Schwer-metall					Zwerg-hund	Bruder von Gretel							13	
japani-scher Kaiser-titel				5	dünne Haut (Musik)	griff-bereit						Ver-halten		ge-lernter Hand-werker		griechi-sche Vorsilbe: neu	
			ugs.: Töpfe		Tennis-doppel-paarung (engl.)				Lärm um nichts		anti, wider		1				
Erd-achsen-punkt	Wasser-rinne im Watt				9	freund-liches Ersuchen	Augen-flüssig-keit									Schiffs-zubehör	
				lang-weilig		Gä-rungs-getränk			Fluss in der Schweiz	gallert-artige Substan-zen		„heilig“ in portug. Städte-namen					
Elektri-zität	ein-farbig		krum-mes Glied-maß				Steuern, Gebüh-ren										persön-liches Fürwort
kleines Fischer-boot	15					Hunde-rasse				7		ein Kraft-fahrzeug (Abk.)					
deutsche Vorsilbe		14	Pfeil-wurf-spiel				3	Ver-schiede-nes								2	
Erkäl-tungs-erschei-nung				16	nieder-ländisch: eins			alte japa-nische Münze	10			Berg-stock bei Sankt Moritz					

Teilnahmebedingungen: Teilnahmechluss ist der 31.12.2025. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Pro Person ist nur eine Teilnahme möglich. Ihre persönlichen Daten werden ausschließlich für das Gewinnspiel verwendet. Minderjährige und Mitarbeiter der Rats Apotheke in Einbeck dürfen nicht teilnehmen. Kein Kaufzwang. Die Barablässe der Gewinne ist nicht möglich. Die Gutscheine sind nicht übertragbar. Die Gewinner werden aus allen Teilnehmern ausgelost und schriftlich benachrichtigt.

Weiterstöbern und fündig werden

Manchmal ist das schönste Geschenk ein Moment zum Durchatmen. Wir haben Ideen, die den Alltag entschleunigen und gut in die Vorweihnachtszeit passen. Bei uns erhalten Sie außerdem Geschenkgutscheine mit Ihrem Wunschbetrag – flexibel einlösbar und eine gute Wahl, wenn Sie auf Nummer sicher gehen möchten.

Wärme und Durchatmen für große und kleine Familienmomente

Wenn die Abende länger werden, schenken kleine Rituale große Geborgenheit. Die trendigen Wärmflaschen von Fashy und die kuscheligen Tierwärmflaschen von Senger sind treue Begleiter für Sofa, Kinderzimmer und Gute-Nacht-Geschichten. Außerdem haben wir auch praktische Körnerkissen im Angebot – wohltuend für Nacken, Rücken und warme Hände.

Weniger Erkältungszeit, mehr Weihnachtszeit: Wir empfehlen bewährte Pflege aus der

Bahnhof Apotheke Kempten, zum Beispiel den Thymian Myrte Balsam. Sanft auf Brust und Rücken aufgetragen erleichtert er das Durchatmen und bringt Ruhe in die Nacht. Als Geschenk ist das praktisch und wohltuend zugleich, geeignet für Kinder und Erwachsene.

Wohlfühlinseln für zu Hause

Ein heißer Tee von Sonnentor eröffnet den Abend, wärmt von innen und lädt zum Durchatmen ein. Dazu passt sehr gut ein feiner Raumduft, der die Stimmung hebt und den Raum sanft begleitet, ohne zu dominieren.

Ein Zirbenkissen rundet das Ritual ab, bringt Natur ins Zimmer und unterstützt erholsame Pausen auf dem Sofa oder im Schlafzimmer. Gern stellen wir auch aus Ihren Favoriten ein stimmiges Set zusammen und ergänzen, was dazu passt. Auf Wunsch geben wir eine kurze Empfehlung für eine kleine Abendroutine mit auf den Weg, damit aus ein paar Minuten echte Ruhe wird.

Praktisch und beruhigend an den Feiertagen

Wenn es trübelig wird, gibt ein verlässlicher Blick auf den Blutdruck Sicherheit. Mit dem boso medicus X oder OMRON M400 Intelli IT messen Sie korrekt und nachvollziehbar. Wir prüfen die passende Manschette und er-

klären die Messroutine. So behalten Sie die Gesundheit im Blick, auch wenn die Stimmung am Baum einmal kippt.

Unser Service für Sie

Ob kleines Dankeschön oder großes Weihnachtsgeschenk – wir hören zu, beraten persönlich und finden genau das Richtige für die Menschen, die Ihnen wichtig sind. Während des Einbecker Weihnachtsdorfs sind wir Ihr Anlaufpunkt in der Innenstadt. Kommen Sie gern vorbei, lassen Sie sich inspirieren und nehmen Sie ein Stück Gelassenheit mit nach Hause. **Wir wünschen Ihnen friedliche Feiertage, viel Gesundheit und einen guten Start in das neue Jahr.**

ZU GEWINNEN:

- Preis ▶ 50 EUR-Einkaufsgutschein
- Preis ▶ 30 EUR-Einkaufsgutschein
- Preis ▶ 20 EUR-Einkaufsgutschein

06 | 25

Bitte tragen Sie oben das Lösungswort ein, füllen das Adressfeld aus und werfen die Karte in die Losbox in unserer Apotheke.

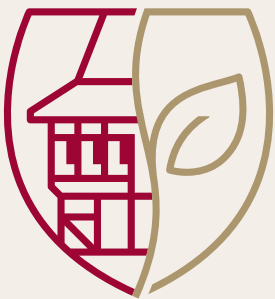
WIR DRÜCKEN IHNEN DIE DAUMEN!

Name | Vorname

Straße | Hausnummer

PLZ | Ort

Telefonnummer



Rats Apotheke

Marktplatz 15
37574 Einbeck

Tel. 05561 / 93 45 - 0
kundeninfo@ratsapotheke-einbeck.de

Öffnungszeiten:

Mo – Fr 08.00 – 18.00 Uhr
Sa 08.00 – 13.00 Uhr

Bei Facebook & Instagram finden Sie uns hier:



www.gesund-in-einbeck.de

Folgen Sie uns auch auf Facebook & Instagram!