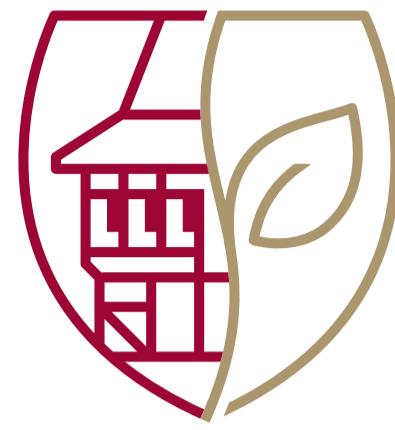


Gesund in Einbeck



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN DER RATS APOTHEKE

AUSGABE 06 | 2025

**SOFORT
SPAREN!**

Alle Rabatt-Coupons
für Ihre Wunsch Artikel
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. 



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.



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.



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



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 Schlaflengehen 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, prü-

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, ebenmäßige und jünger aussehende Haut macht, die sich glatt und geschmeidig anfühlt.

HUSTENREIZ/HALSBESCHWERDEN ipalat Hydro Med akut*

60 Tabletten



20% gespart
0,13 €/St.
7,50 € statt **9,40 €**

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
0,66 €/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 aktiver 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.

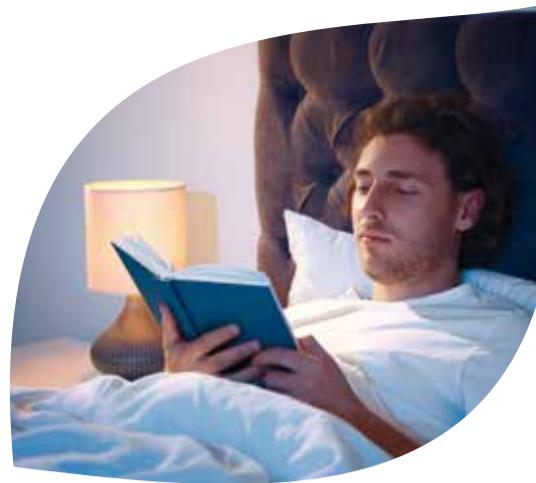
Schlafhygiene leicht gemacht

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.



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

Dicloxx forte*

50 g Gel

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



20% gespart 166,00 €/kg

8,30 €

statt 10,40 €



21% gespart

8,50 €

statt 10,70 €

* 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

HUSTEN/ERKÄLTUNG

ACC akut 200*

20 Brausetabletten

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

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

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, verschreibungs-pflichtige Arzneimittel, Rezepturen, Dauerniedrig-preis-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, verschreibungs-pflichtige Arzneimittel, Rezepturen, Dauerniedrig-preis-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, verschreibungs-pflichtige Arzneimittel, Rezepturen, Dauerniedrig-preis-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, verschreibungs-pflichtige Arzneimittel, Rezepturen, Dauerniedrig-preis-Sortiment; nicht mit anderen Rabattaktionen und/oder weiteren Gutscheinen kombinierbar; nicht beim Botendienst oder im Notdienst einlösbar

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 Rom	▼	betagt	Tri-athlon-sportler (... man)	Sport-gefährt	▼ engl. Männer-kurz-name	öffent-licher Aushang	▼ dt. Kirchen-reformator	▼	Heil-be-handlung	tiefste Abnei-gung	Terrain	▼
Müll-tonne	►	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼ engl. Männer-kurz-name	▼ öffent-licher Aushang	▼ dt. Kirchen-reformator	▼	▼ Heil-be-handlung	▼ tiefste Abnei-gung	▼ Terrain	▼
Trauung	►	12	▼	▼	▼	▼	greisen-haft	▼	be-urkun-dender Jurist	▼	▼	▼	4	▼ Hoch-gebiege in Süd-amerika	▼ Fremd-worttei-fen, weit	▼
►	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼ 6 natür-licher Kopf-schmuck	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
voraus-gesetzt, falls	▼	▼	▼	▼ 8 alt-mexika-nisches Volk	▼	▼	▼	▼	▼ Bruder von Gretel	▼	▼	▼	13	▼	▼	▼
japani-scher Kaiser-titel	►	▼	▼	▼ 5	▼	▼	▼ dünne Haut (Musik)	▼	▼ griff-bereit	▼	▼	▼	1	▼	▼	▼
Erd-achsen-punkt	►	▼	▼	ugs.: Töpfe	▼	▼	Tenni-soppel-paarung (engl.)	▼	▼ freund-liches Ersuchen	▼	▼ Augen-flüssig-keit	▼	▼	▼	▼	▼
▼	▼	▼	▼	▼ 9	▼	▼	▼	▼	▼ Lärm um nichts	▼	▼ anti, wider	▼	▼	▼	▼	▼
Elektri-zität	►	▼	▼	▼ 15	▼	▼	▼ krum-mes Glied-maß	▼	▼ Gärungs-getränk	▼	▼ Steuern, Gebüh-ren	▼	▼	▼	▼	▼
kleines Fischer-boot	►	▼	▼	▼ 14	▼	▼	▼ Pfeil-wurfspiel	▼	▼ Hund-rasse	▼	▼	▼	7	▼ ein Kraft-fahrzeug (Abk.)	▼	▼
deutsche Vorsilbe	►	▼	▼	▼ 16	▼	▼	▼ nied-erländisch: eins	▼	▼ Ver-schiedenes	▼	▼ alte japa-nische Münze	▼ 10	▼	▼ Berg-stock bei Sankt Moritz	▼	▼

ZU GEWINNEN:

1. Preis ► 50 EUR-Einkaufsgutschein
2. Preis ► 30 EUR-Einkaufsgutschein
3. 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

Teilnahmebedingungen: Teilnahmeschluss 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 tren-digen Wärmflaschen von Fashy und die ku-scheligen Tierwärmflaschen von Senger sind



treue Begleiter für Sofa, Kinder-zimmer und Gute-Nacht-Geschich-ten. Außerdem haben wir auch praktische Körnerkis-sen im Angebot – wohltu-end für Nacken, Rücken und warme Hände.

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 Stim-mung 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 zu-sammen 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 trüblich 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 Weih-nachtsgeschenk – wir hören zu, beraten per-sönlich 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.**



Rats Apotheke

www.gesund-in-einbeck.de

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:



Folgen Sie uns auch auf Facebook & Instagram!