



brunsviga apotheke

Ihre Gesundheit in guten Händen

Gesund durch den Herbst!



**JETZT
ENTDECKEN
& SPAREN**

Unsere Angebote
im Herbst*

- ✓ Abwehr stärken
- ✓ Infekten vorbeugen
- ✓ Beschwerden lindern

* Die Angebote gelten bis 15.11.2026 auf ausgewählte Nahrungsergänzungsmittel und pflanzliche Arzneimittel aus unserem vorrätigen Warensortiment, so lange der Vorrat reicht. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.



Dr. Daniel & Petra Strassner



brunsviga apotheke

Syker Straße 2
27321 Thedinghausen
Tel. 0 42 04 - 406
Fax 0 42 04 - 6 95 33

info@brunsviga-apotheke.de
www.brunsviga-apotheke.de

Öffnungszeiten

Mo - Sa	8.30 - 13.00
Mo/Di/Do	14.30 - 19.00
Mi/Fr	14.30 - 18.00

Gut versorgt vor Ort!
Ihre Apotheke für Thedinghausen,
Schwarne und umzu.



brunsviga apotheke

Ihre Gesundheit in guten Händen

STARK DURCH DIE ERKÄLTUNGSZEIT

Unser Immunsystem schützt den Körper Tag für Tag vor Krankheitserregern wie Viren und Bakterien. Haut und Schleimhäute bilden dabei die ersten wichtigen Schutzbarrieren.

Wie gut unsere Abwehr funktioniert, hängt von vielen Faktoren ab. Eine gesunde Lebensweise kann dazu beitragen, den Körper und seine Abwehrkräfte langfristig zu unterstützen.

Eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse und Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen versorgt den Körper mit wichtigen Nährstoffen.

Regelmäßige Bewegung im Alltag tut gut. Treppen statt Aufzug, zu Fuß zum Bäcker oder ein Spaziergang in der Mittagspause stärken Herz, Kreislauf und damit auch den Immunschutz.

Ausreichend Schlaf und Erholung sind ebenso wichtig. Dauerhafter Stress, Schlaf- oder Bewegungsmangel sowie ein hoher Konsum von Alkohol und Nikotin belasten den Körper zusätzlich.

AUCH DIE SEELE SPIELT MIT

Lachen, positive Erlebnisse und liebevolle Nähe können Stress abbauen und damit das Wohlbefinden fördern. Also: öfter mal gemeinsam lachen, kuscheln oder einen Kuss genießen!

WENN ES EINEN DOCH ERWISCHT

Ruhe und ausreichend Flüssigkeit sind besonders wichtig. Bei Fieber auf körperliche Schonung achten. Je nach Beschwerden können Nasentropfen, fiebersenkende Mittel oder Inhalationen die Symptome lindern. Diese ersetzen allerdings nicht den Arztbesuch!

Eine **Grippeimpfung** kann besonders für Menschen mit erhöhtem Risiko eine wichtige Schutzmaßnahme sein. Lassen Sie sich dazu in Ihrer Arztpraxis oder Apotheke beraten.

LIEBER VORBEUGEN STATT ANSTECKEN

- Gründlich die Hände waschen.
- Regelmäßig Lüften und Zeit draußen verbringen.
- Ausreichend trinken, um die Schleimhäute zu befeuchten – am besten Wasser oder ungesüßten Tee.
- Gegen trockene Raumluft eine Schale Wasser aufstellen.
- Bei einem trockenem Hals/Rachen können zuckerarme Bonbons oder Salzpastillen helfen.
- Hausmittel nutzen – warme Getränke, Honig, Ingwer oder eine kräftige Hühnersuppe können wohltuend sein.

Tipp



**Brunsviga Apotheke
Immun Premium**
Nahrungsergänzungsmittel

90 Kapseln
statt 42,95 €
34,95 €

30 Kapseln
statt 16,95 €
13,95 €

**OMNI Biotic
Pro-Vi**
Nahrungsergänzungsmittel



14 x 2 g
statt 20,95 €
16,95 €



**Meditonsin
Extract Junior**
Pflanzliches Arzneimittel

60 Tabletten
statt 16,95 €
13,95 €

**Meditonsin
Extract**
Pflanzliches Arzneimittel



20 Tabletten
statt 16,45 €
13,95 €



**Imupret N
Tropfen**
Pflanzliches
Arzneimittel

50 Tabletten
statt 16,45 €
13,95 €

**Imupret N
Dragees**
Pflanzliches Arzneimittel



50 ml
statt 15,45 €
12,95 €

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin oder in Ihrer Apotheke.