#### GELD BERATEN





# STADT-APOTHEKE

**Apotheke und Sanitätshaus** 

Adam-Wild-Straße 22, 93437 • Furth im Wald • Telefon 09973 8440-0



## Gut beraten -Geld gespart!

Lindert Halskratzen, Hustenreiz und Heiserkeit

20 Lutschtabletten

### GUTSCHEIN

Benetzende Augentropfen mit Hyaluronsäure

1 I = 249,67 €

15 ml

#### 1 Backpinsel

#### Stadt-Apotheke Rewitzer OHG -Sanitätshaus Rewitzer

Inhaber Christian Rewitzer und Maximiliane Engert Adam-Wild-Straße 22 93437 Furth im Wald

2 x Gesundheitskompetenz unter einem Dach

Solange Vorrat reicht. Pro Person nur eine Abgabe möglich. Aus gesetzlichen Gründen keine Gutscheineinlösung in Zusammenhang mit der Abgabe von Arzneimitteln, die der Arzneimittelverordnung unterliegen.



mit Zitronen-Minzgeschmack

30 ml



1 I = 386,00 €









### Schlafstörungen: Melatonin kann helfen

Schlafstörungen betreffen viele Menschen und können zahlreiche Ursachen haben: Stress, unregelmäßige Schlafgewohnheiten oder körperliche Beschwerden. Dies kann die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen: So führt ein schlechter Schlaf zu Tagesmüdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und kann langfristig sogar ernsthafte gesundheitliche Folgen haben.

Hilfe bieten natürliche Schlafhilfen wie Baldrian, Lavendel oder Melatonin. Melatonin ist ein Hormon, das im Körper natürlicherweise vorkommt und den Schlaf-Wach-Rhythmus reguliert. Die Produktion beginnt, sobald es dunkel wird, und erreicht ihren Höhepunkt in der Nacht. Bei Menschen mit Schlafstörungen kann dieser Prozess gestört sein. Ein Melatonin-Spray kann das Einschlafen erleich-

tern. Es wird in den Mund gesprüht, was eine schnelle Aufnahme über die Schleimhäute ermöglicht. Dies ist besonders vorteilhaft, da es schneller wirkt als Tabletten oder Kapseln, die erst den Verdauungstrakt passieren müssen. Insbesondere Personen, die unter Einschlafstörungen leiden, profitieren von der schnellen Wirkung. Ähnliches gilt für Menschen mit unregelmäßigen Arbeitszeiten wie Schichtarbeiter oder Reisende, die unter Jetlag leiden. Hier einige wichtige Tipps:

- Halten Sie vor der Anwendung Rücksprache mit Ihrem Apotheker - insbesondere, wenn Sie unter chronischen Krankheiten leiden oder regelmäßig Medikamente einnehmen.
- Beachten Sie die Dosierungsempfehlungen genau. Fragen Sie im Zweifelsfall in Ihrer Apotheke nach.
- Erhöhen Sie nicht eigenmächtig die Dosis. Ansonsten können Nebenwirkungen auftreten.
- Trotz der positiven Effekte ist Melatonin-Spray kein Wundermittel und keine langfristige Lösung. Sinnvoller ist es, die Ursachen der Schlafstörungen anzugehen.
- Achten Sie auf eine gute Schlafhygiene mit festen Schlafenszeiten, eine entspannende Abendroutine, sowie Verzicht auf Koffein und schweren Mahlzeiten am Abend.

























## **GROSSE PACKUNG KLEINER PREIS**

Jetzt bevorraten!















# STADT-APOTHEKE

**Apotheke und Sanitätshaus** 

Adam-Wild-Straße 22, 93437 • Furth im Wald • Telefon 09973 8440-0

www.apotheke-rewitzer.de





