

Wir sind für Sie da!

Adler Apotheke

Rolf Flieg e.K.

Wilhelmstraße 158 • 72074 Tübingen
 Telefon 07071.81178 • Fax 07071.87749
 info@adlerapo.info • www.adlerapo.info



10,85 €
 statt 12,97 €*
 24

Grippostad C

24 Kapseln

Zur symptomatischen Behandlung von gemeinsam auftretenden Beschwerden wie Kopf- und Gliederschmerzen, Schnupfen und Reizhusten im Rahmen einer einfachen Erkältungskrankheit. Bei gleichzeitigem Fieber oder erhöhter Körpertemperatur wirkt Grippostad C fiebersenkend.

Thermacare Rückenumschläge S-XL

4 Stück

Bei chronischen und gelegentlich auftretenden Schmerzen. Lindert effektiv und gezielt Muskel- und Gelenkschmerzen.

Unser Preis
19,95 €



6,45 €
 statt 7,74 €*
 100 Tabletten

Vitamin D3 Hevert

100 Stück

bei Vitamin D-Mangel, zur Vorbeugung von Rachitis und zur unterstützenden Behandlung der Osteoporose.

Physiogel Daily Moisture Therapy Intensiv-Creme

200 ml

Zur täglichen Pflege für den ganzen Körper für empfindliche, sehr trockene Haut, zu Allergien neigende Haut und für empfindliche Baby- und Kinderhaut.



22,35 €
 statt 26,90 €*
 200 ml

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
 *Die angeführten Preise sind unsere normalen Verkaufspreise. In der Regel entsprechen sie dem empfohlenen Verkaufspreis des Herstellers und sind in keinem Fall höher als der empfohlene Verkaufspreis. Die Angebote gelten bis zum 28.02.2019 und solange Vorrat reicht.

Örtliche Geschäfte sichern die Infrastruktur am Ort und halten die Städte und Gemeinden lebendig und lebenswert.

10% Bonus-Gutschein

10% Preisvorteil auf ein Produkt Ihrer Wahl!

Gilt nicht für: verschreibungspflichtige Arzneimittel, Botenlieferungen sowie bereits reduzierte Preise. Pro Artikel ist maximal ein Gutschein verwendbar.

10% Bonus-Gutschein

10% Preisvorteil auf ein Produkt Ihrer Wahl!

Gilt nicht für: verschreibungspflichtige Arzneimittel, Botenlieferungen sowie bereits reduzierte Preise. Pro Artikel ist maximal ein Gutschein verwendbar.

10% Bonus-Gutschein

10% Preisvorteil auf ein Produkt Ihrer Wahl!

Gilt nicht für: verschreibungspflichtige Arzneimittel, Botenlieferungen sowie bereits reduzierte Preise. Pro Artikel ist maximal ein Gutschein verwendbar.

Dezember 2018

Januar 2019

Februar 2019

Adler Apotheke
 Beratung ist unser Rezept

Ausgabe 4 | 2018

Sich wohlfühlen im Winter



Mit aktuellen Angeboten und Gutscheinen

In dieser Ausgabe

- Schwerpunktthema Haut
- Der richtige Badezusatz und ein Chicoréerezept
- Aktuelle Angebote für Sie

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

der Sommer und der Herbst 2018 werden uns sicher noch einige Zeit in Erinnerung bleiben. So sehr wir dieses Jahr sind wir schon lange nicht mehr von der Sonne verwöhnt worden. Für unsere Haut, unser größtes Organ, bedeutete dies auch eine außergewöhnliche Belastung, die durch den vor der Tür stehenden Winter noch verstärkt wird. Mit praktischen Tipps und Ratschlägen wollen wir Ihnen helfen sich in Ihrer Haut rundum wohl zu fühlen.

Viel Spaß mit unserer neuen Ausgabe wünscht Ihnen

Rolf Flieg



Gesunde Haut – Wohlfühlen pur



Wir alle wollen schick aussehen und kleiden uns entsprechend. Wenn ein Stück nicht mehr passt, verblasst und verwaschen aussieht kommt es in den Kleidersack. Nicht in den Kleidersack stecken können wir das Kleid, das wir ein Leben lang tragen: unsere Haut. So ist es nur folgerichtig, dass wir unser Kleid des Lebens gut pflegen. Wir fühlen uns nur wohl in unsrer Haut, wenn es ihr gut geht. Basis aller Pflege ist die richtige Reinigung. Waschen, duschen oder baden sollten Sie grundsätzlich mit Produkten, die zu Ihrer Haut passen. Benutzen Sie nicht irgendetwas. Fragen Sie nach in Ihrer Apotheke, dort werden Sie beraten egal ob Ihre Haut eine „normale“ ist oder ob Sie Spezialpflege brauchen, weil Sie möglicherweise Neurodermitis haben oder Psoriasis oder unter Ekzemen leiden.

Auch die unreine Haut, eine Akne braucht besondere Pflegeprodukte zur Reinigung, zur Tonerung und als Tages- und Nachtpflege. Ihre Apotheke hat unterschiedlichste gute Produkte zur Auswahl. Ein Lichtschutzfaktor in der Tagescreme ist auch bei wenig Sonnenlicht vorteilhaft, je nach Hauttyp ist er ein Muss. Vergessen Sie bitte nicht die Ganzkörperpflege. Wunderbare Körperlotionen oder Körperöle pflegen und machen die Hautbarriere stark. Die Haut ist unsere Schutzhülle nach Außen. Nur wenn sie gesund ist kann sie diese Schutzfunktion erfüllen. Gesunde Haut hat viel mit unserem Gemütszustand zu tun. Stress, Ärger, Aufregung usw. schlagen nicht nur auf den Magen, sondern oft reagiert auch die Haut. Auch Arzneimittel können Einfluss haben auf den Hautzustand. Viele Hautprobleme sind Folge von Übersäuerung und Blockade im Bindegewebe. Der Körper kann nicht optimal entschlacken. Vergessen Sie eine ausgewogene Ernährung nicht und trinken Sie genug. Auch die Haut braucht Flüssigkeit.

Achten Sie sehr darauf, dass die Produkte auf das jeweilige Lebensalter abgestimmt sind. Das ist wichtig. Kinderhaut ist eine andere als Erwachsenenhaut. Altersgerechte Präparate sind wichtig zur Behandlung von Hauterkrankungen genauso wie zur Basispflege. Ein „Familientopf“ für alle tut nicht gut.

Hautpflege in der kalten Jahreszeit

Grundsätzlich ist eine optimale Hautpflege altersentsprechend auszuwählen, aber auch je nach Jahreszeit braucht unsere Haut spezielle Pflegeprodukte. So ist es im Herbst und Winter - draußen wird es kälter, drinnen wird geheizt, wir ziehen uns dicker an - besonders wichtig, unserer Haut etwas anderen Schutz zu geben als wir es im Sommer tun. Alles was austrocknend wirkt reduzieren wir besser und duschen weniger heiß und lange und vielleicht mit einem Duschöl statt mit Seife. Baden mit einem gut dispergierenden Badeöl ist schonend und pflegend zugleich. Die Pflege wird ein wenig reichhaltiger sein als im Sommer, trotzdem braucht unsere Haut auch im Winter Feuchtigkeit, in der Pflege, aber auch bei der Raumluft und durch Trinken in ausreichender Menge. Für besonders strapazierte Haut gibt es wunderbare Masken und Packungen, die der Haut Balance verschaffen und einfach gut tun. Fragen Sie nach bei uns - wir beraten Sie gerne. Und gönnen Sie Ihrer Haut gute Qualität - Sie gönnen es sich.

Der richtige Badezusatz

Ölbäder, bei trockener Haut, die bessere Wahl.

Badeschaum enthält häufig Tenside, die die Haut austrocknen. Gerade trockene Haut freut sich daher über ein Ölbad. Im Gegensatz zu Schaumbädern reinigen Ölbad nicht, sondern sind Pflegeprodukte. Darum vor dem Bad duschen und Seifenreste sorgfältig entfernen.

Vitamin C und E sind als Radikalfänger und essentielle Fettsäuren sind feuchtigkeitsbindend und rückfettend, so kann man sich das Eincremen nach dem Bad sparen. Badezusätze aus Kokos-, Zucker- oder Eiweißtensiden schäumen weniger, trocknen dafür die Haut nicht so sehr aus. Außerdem sind sie umweltfreundlicher als Schaumbäder.

Fragen Sie uns, gerade im Bereich Hautpflegeprodukte, finden Sie bei uns kompetente Beratung und wertvolle und bewährte Produkte.



53,75 €
statt 63,95 €*

Orthomol Immun Trinkfläschchen

30 Stück
Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Orthomol Immun eignet sich zur ergänzenden bilanzierten Ernährung/diätetischen Behandlung von nutritiv bedingten Immundefiziten, wie z. B. bei rezidivierenden Atemwegsinfekten.

Cetebe Abwehr plus

60 Kapseln
Zur Unterstützung der Abwehrkräfte mit Vitamin C, Vitamin D3 und Zink.

16,95 €
statt 20,39 €*



19,95 €
statt 26,25 €*

DHU Schüssler-Salze Immun-Kur

3 x 200 Stück
Kombiniert die Nr. 3 – das Salz des Immunsystems – mit den Mineralsalzen Nr. 6 und Nr. 7. Damit ist das Trio die ideale Kur für die nasskalte Jahreszeit.

Pinimenthol Erkältungssalbe

50 g
Zur Verbesserung des Befindens bei Erkältungskrankheiten der Luftwege wie bei unkompliziertem Schnupfen, Heiserkeit und unkompliziertem Bronchialkatarrh.



7,65 €
statt 9,25 €*

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
*Die angeführten Preise sind unsere normalen Verkaufspreise. In der Regel entsprechen sie dem empfohlenen Verkaufspreis des Herstellers und sind in keinem Fall höher als der empfohlene Verkaufspreis. Die Angebote gelten bis zum 28.02.2019 und solange Vorrat reicht.

Chicorée – feinherber Winter-Genuss

Wegen des leicht bitter-süßlichen Geschmacks schmeckt der Chicorée nicht jedem. Aber man sollte ihm eine Chance geben und ihn in der Küche ausprobieren. Es gibt viele Möglichkeiten den Chicorée in einem leckeren Gericht zu verwenden.

Z.B. Chicoréegratin in Tomatensoße, Zubereitungszeit etwa 35 Minuten

Zutaten für 2 Personen:

1 Bund Lauchzwiebeln, 2 Chicorée (à ca. 150 g), 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 50 g magere Schinkenwürfel, 250 g stückige Tomaten, Zucker, 50 g Gratinkäse, 100 g Topfen

- Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Chicorée waschen und längs durchschneiden und den Strunk entfernen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und den halbierten Chicorée rundum drei Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.
- Schinkenwürfel im anbraten, dann die Lauchzwiebeln andünsten. Die Tomaten dazugeben und zusammen aufkochen und etwa fünf Minuten unter Rühren köcheln.
- Mit Salz, dem Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.
- Den Gratinkäse reiben, mit dem Topfen verrühren. Tomatensoße in eine Auflaufform geben, die Chicorée-hälften dazu und die Käsemischung darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 °C für 10 Minuten backen und mit Kartoffeln servieren.

