

 sammeln sie mit!

 Gut zu wissen

Gesundheit gerne einkaufen!





Liebe Kundin, lieber Kunde,  
wir freuen uns, Ihnen hierfür unsere PLUSPUNKTE\* auszuzahlen:

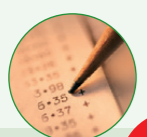
 **1**  **Einen PLUSPUNKT erhalten Sie:**

- Für Ihren Einkauf als Dankeschön.
- Ab einem Einkauf von 10 Euro.
- Wenn Sie bei uns einkaufen (Mindesteinkaufswert 5 Euro) und vorher mehr als 5 Minuten gewartet haben.
- Wenn Sie bei uns einkaufen (Mindesteinkaufswert 5 Euro) und uns dabei den Kassenschein für einen anderswo im Ort günstiger eingekauften Sortimentsartikel vorlegen.
- Sie verzichten auf eine Tüte? Wir belohnen Ihr Umweltbewusstsein mit einem Pluspunkt (Mindesteinkaufswert 5 Euro).
- Bei Vorlage des Parkscheins (Mindesteinkaufswert 5 Euro).



 **2**  **Zwei PLUSPUNKTE erhalten Sie:**

- Wenn Sie sich dafür entscheiden, Ihren nicht vorrätigen Artikel selber abzuholen – und ihn nicht durch unseren kostenlosen Botendienst bringen lassen wollen.



 **3**  **Drei PLUSPUNKTE erhalten Sie:**

- Sollte Ihr Kassenzettel versehentlich falsch sein.



Als Inhaber der PLUSPUNKT-Kundenkarte profitieren Sie von weiteren Vorteilen:

 **5**  **Fünf PLUSPUNKTE erhalten Sie:**

- Als neuer Inhaber unserer Kundenkarte.
- Zu jedem Geburtstag (innerhalb einer Woche).
- Zur Geburt Ihres Kindes (innerhalb eines Monats).



 **10**  **Zehn PLUSPUNKTE erhalten Sie:**

- Für einen runden Geburtstag (innerhalb einer Woche).

## VITAMIN D STÄRKT KNOCHEN UND PSYCHE

Wenn Kinder früher den scheußlich schmeckenden Lebertran eingeflößt bekamen, war das zum Schutz vor Rachitis (Knochenerweichung). Denn Lebertran enthält ein Vitamin in großen Mengen, das für die Knochen sehr wichtig ist: Vitamin D.



Heutzutage weiß man, dass das Vitamin noch viel mehr kann als nur die Knochen zu stärken. So hat es einen Einfluss auf das Immunsystem, indem es dieses einerseits stimuliert, andererseits jedoch überschießende Immunreaktionen verhindert, etwa bei rheumatischen oder entzündlichen Erkrankungen. Vitamin D hemmt zudem das Wachstum verschiedener Tumore oder vermindert ihr Auftreten. Außerdem ist es wichtig für die Psyche. Es wird angenommen, dass die sogenannte Winterdepression mit Vitamin-D-Mangel in Zusammenhang steht. Grund für ein Abfallen des Vitamin-D-Spiegels im Winter ist das fehlende Sonnenlicht. Der Körper ist nämlich in der Lage, mit Hilfe des Sonnenlichts Vitamin D in der Haut zu bilden. Menschen, die zu Winterdepressionen neigen, sollten deshalb darauf achten, ausreichend Vitamin D mit der Nahrung aufzunehmen oder eventuell auf Ersatzpräparate aus der Apotheke zurückzugreifen

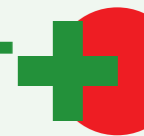
Viel Vitamin D ist in fettreichem Fisch wie Hering, Lachs und Aal enthalten, den man dreimal pro Woche verzehren sollte. Auch tierische Leber ist reich an dem Vitamin, sollte aber aus anderen Gründen nur einmal pro Woche gegessen werden. Damit der Nährstoff nicht überdosiert wird, sollte man ohne ärztliche Anleitung maximal 1000 IE (= Internationale Einheiten) bzw. 20 Mikrogramm täglich zu sich nehmen.

Insbesondere für ältere Menschen, die sich wenig bewegen und selten in die Sonne gehen, ist die Nahrungsmittelergänzung von



Vitamin D wichtig. Bei ihnen kann damit die Gefahr von Osteoporose vermindert werden, die Knochen bleiben stabil. Zudem scheint die Osteoporose-Prophylaxe einen positiven Nebeneffekt zu haben: die Patienten stürzen seltener unter der Gabe von Vitamin D, was damit zusammenhängt, dass das Vitamin das Zusammenspiel von Nerven und Muskeln verbessert.

Über geeignete Vitamin-D-Produkte informiert Sie gerne Ihr Apotheker!

**PLUSPUNKT**  **APOTHEKE**  
IM SCHWANENMARKT

Apotheker Erik Sellinger  
Hochstraße 114 · 47798 Krefeld  
Tel.: 02151 - 1546901 · Fax: 02151 - 1546902  
[www.pluspunkt-apotheke-krefeld.de](http://www.pluspunkt-apotheke-krefeld.de)

*Neue Prämien gültig bis 31.03.2018!*

**PLUSPUNKTE** sammeln  
und tolle **Prämien** bekommen

