

**Einfach mal
abschalten**



Vor einigen Tagen kam ein Mann in die Apotheke und legte mir ein Rezept vor. Er schien in Gedanken, meine freundliche Begrüßung und ein Blickkontakt wurden unmerklich erwidert und so widmete ich mich der Verordnung. Alle Medikamente waren vorrätig. Ich begann damit, dem Kunden ein paar Informationen mitzuteilen, als sein Handy klingelte. Er nahm das Gespräch an und stand mir telefonierend gegenüber.

Natürlich kann ich mir vorstellen, dass es Dinge im Leben eines jeden gibt, die unausweichlich im Hier und Jetzt erledigt werden müssen. Durch die räumliche Nähe zu dem Kunden blieb mir jedoch nicht verborgen, dass es sich um einen Anruf handelte, dessen Inhalt wahrscheinlich auch einen kleinen zeitlichen Aufschub verkräftet hätte. Ich spürte eine gewisse Verärgerung in mir aufsteigen und wandte mich vor dem telefonierenden Kunden einer Kollegin zu, die mit einer Frage auf mich zukam. Als der Kunde sein Gespräch beendet hatte, schien er etwas überrascht darüber, dass ich meinen Bedienvorgang unterbrochen hatte. Mit einer kurzen Erklärung, dass ich die Zeit seines Telefonats ebenfalls nutzen konnte, begleitenden Empfehlungen zur Arzneieinnahme und einer freundlichen Verabschiedung meinerseits gingen wir auseinander.

Im Hinblick auf die bevorstehende Fastenzeit und den vielfältigen Möglichkeiten, mit einer zeitlichen Begrenzung einen Verzicht auf beliebige Dinge zu üben, möchte ich mit dieser kleinen Geschichte dazu einladen, mal über den eigenen Umgang mit den digitalen Medien nachzudenken. Handystress bei dem Gedanken, keine Steckdose zum Aufladen meines knapper werdenden Akkus zu finden oder Panik angesichts des übervollen E-Mail-Postfachs, das Gefühl, jederzeit erreichbar sein zu müssen und einen Anruf dem persönlichen Gespräch vorzuziehen – Situationen, die dem Körper Stress zufügen und ihn damit zusätzlich belasten.

Warum nicht öfter mal „abschalten“, sich der digitalen Dauerkommunikation entziehen und gezielt für eine bestimmte Zeit den Schalter der ständigen Erreichbarkeit auf „Aus“ stellen. Mit Bewusstsein sein eigenes Verhalten bei der Mediennutzung zu beobachten und digitale Stressquellen für eine gewisse Zeit zu vermeiden verschafft einen Gewinn an Lebensqualität – und damit auch eine gewisse Gelassenheit.

Viel Glück und gutes Gelingen für einen eventuellen Selbstversuch wünscht Ihnen

Ihr *Alfred Bied*

*Nicht vergessen!
Am 14. Februar ist Valentinstag!*

25% mehr Inhalt

100 Jahre Em-eukal
Nur echt mit der Fahne.

je **11% SPAREN**
je Angebot: **1,95 €**

**Em-eukal zuckerfrei
Klassisch, Salbei oder Wildkirsche**
je 94g | statt je 2,19 €* 1kg = 20,74 €

**Thomapyrin
TENSION DUO**

24% SPAREN
Angebot: **7,95 €**

**Thomapyrin
TENSION DUO**
18 Filmtabletten | statt 10,48 €*

22% SPAREN
Angebot: **13,95 €**

Basica Compact
120 Tabletten | statt 17,95 €*
+ Universaltuch gratis**

Tipp-des-Monats!

Paracetamol + Algin = schnelle Wirkung schon nach 10 Minuten

Paracetamol ratiopharm 500 mg
20 Filmtabletten | statt 4,70 €*

TOP-PREIS 2,45 €
48% sparen

Anzeige





20% SPAREN
Angebot: **4,45€**

**WEPA MEERWASSER
NASENSPRAY
SENSITIV+**

20ml | statt 5,59€*
1l = 222,50€



22% SPAREN
Angebot: **10,95€**

**WICK VapoRub
Erkältungssalbe**

50g | statt 13,99€*
1kg = 219,00€



24% SPAREN
Angebot: **15,95€**

Zinkorotat-POS

100 Stück | statt 21,10€*



22% SPAREN
Angebot: **13,95€**

**Artelac Complete MDO
Augentropfen**

10ml | statt 17,95€*
1l = 1.395,00€



22% SPAREN
Angebot: **12,45€**

**Stilaxx Hustenstillier
Erwachsene**

200ml | statt 15,99€*
1l = 62,25€



20% SPAREN
Angebot: **7,95€**

**MUCOSOLVAN
Hustensaft 30 mg/5ml**

100ml | statt 9,97€*
1l = 79,50€



23% SPAREN
Angebot: **8,45€**

**Dorithricin
Haltabletten CLASSIC**

20 Stück | statt 10,98€*



26% SPAREN
Angebot: **3,95€**

**Otriven 0.1%
DOSIERSPRAY ohne
Konservierungsstoffe**

10ml | statt 5,36€*
1l = 395,00€

GEMEINWOHL- ÖKONOMIE

Unser Wert des Monats:

Respekt

Ich achte den Wert der gesamten Schöpfung. Ich behandle mich und andere mit Würde und Toleranz.

Was bedeutet das für uns?

Dies ist ein Wert, der gerade unter die Räder zu kommen scheint.

Respekt erfordert, dass man die Leistungen der anderen anerkennt und keine Vorurteile fällt. Respekt ist die Grundlage für gemeinsame Lösungen.

HALEON

Wirkt länger als eine Tablette:
Bis zu 12 Stunden gezielte Schmerzlinderung

Kaufbetrag hochladen auf www.voltaren.de/cashback und

20% zurückerhalten!

Voltaren Schmerzgel forte

* 20% zusätzlich für Voltaren forte 30g, 100g, 150g & 180g Packungen im Aktionszeitraum 15.01.2024 bis 29.02.2024. Teilnehmbar durch Hochladen des Kaufbetrags. Max. 7 Einlösung pro Person im gesamten Aktionszeitraum möglich. Max. 60.000 Einlösungen im gesamten Aktionszeitraum. Max. einlös. 25% Cashback auf den Kaufbetrag. 10000€ wenn einlösbar. Einlösungsfrist: 30.01.2024 bis 29.02.2024. Teilnehmbar: Teilnehmungsbedingungen und weitere Informationen unter www.voltaren.de/cashback. © 2024 Haleson Consumer Healthcare GmbH & Co. KG ist Teil der Haleson-Unternehmensgruppe.

Arzneitee Nr.8

H&S Husten- und Bronchialtee N

26% SPAREN
Angebot: **3,45€**

H&S Husten- und Bronchialtee N
20x2,0g | statt 4,65€*
1kg = 86,25€

Arzneitee Nr.36

H&S Reizhustentee

26% SPAREN
Angebot: **3,45€**

H&S Reizhustentee
20x2,5g | statt 4,65€*
1kg = 69,00€

Arzneitee Nr.4

H&S Erkältungstee

27% SPAREN
Angebot: **3,45€**

H&S Erkältungstee
20x2,0g | statt 4,75€*
1kg = 86,25€



22% SPAREN
Angebot: **11,45€**

Lasea
14 Weichkapseln
statt 14,65€*



39% SPAREN
Angebot: **99,95€**

Gingium 240mg
120 Filmtabletten
statt 163,55€*



22% SPAREN
Angebot: **12,45€**

Grippostad C
24 Hartkapseln | statt 15,97€*



27% SPAREN
Angebot: **15,95€**

Agnus castus STADA
100 Filmtabletten
statt 21,74€*

Marken, Markenzeichen und Namen sind Eigentum der jeweiligen Rechteinhaber. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Verkauf nur solange Vorrat reicht. * UVP des Herstellers; *1 Abgabe Gratisartikel nur solange Vorrat reicht. Impressum: Herausgeber und Gesamtkonzeption: Lieblings GmbH, Industriestrasse 11, 35463 Fernwald-Annerod, Tel.: 0641/48011827. Preisänderungen vorbehalten. Alle Preise verstehen sich in Euro inkl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer. Arzneimittel, die der Arzneimittel-Preisverordnung unterliegen, haben in allen Apotheken einen einheitlichen Abgabepreis. Für Druckfehler bei Preisangaben oder technischen Daten keine Haftung. Die Ratschläge in diesem Magazin sind sorgfältig geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Apotheke ist ausgeschlossen. Quellen: envato | freepik.com. Gültigkeit: 01.02. - 29.02.2024