

Das Sudoku-Rätsel – der japanische Rätselspaß für unterhaltsame Stunden:

5		9			8	6	4	2
6		2	4		5		3	1
7	4	3	2			9		
2							9	
1	9						7	3
	3							8
		1			4	8	2	7
8	5		6		7	3		9
9	2	7	1			4		6

Das Diagramm ist mit den Zahlen 1 bis 9 aufzufüllen. Dabei darf jede Zahl in jeder Zeile und jeder Spalte und in jedem 3x3-Feld nur einmal vorkommen. Viel Vergnügen!

Die Lösung des Rätsels und weitere interessante Informationen finden Sie im Internet unter www.meineapotheke.de

meine apotheke[®]
Gesundheit maßgeschneidert

mea[®] – meine apotheke – Gesundheit maßgeschneidert.

Im Februar beginnt meist wieder die Erkältungszeit. Husten, Schnupfen und Halsschmerzen können uns das Leben schwer machen. Die damit einhergehende Abgeschlagenheit legt sich zusätzlich aufs Gemüt. Wie können wir uns dagegen wappnen? Glücksmomente tragen zu mehr Wohlbefinden bei und machen uns weniger empfänglich für Virenattacken. Regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und eine positive Haltung unterstützen die Bildung der sogenannten Glückshormone, deren Ausschüttung Ihr Immunsystem stärken kann.

Sport hebt die Stimmung

Glücksgefühle entstehen im Gehirn. Bei körperlicher Bewegung werden die Botenstoffe Endorphin, Serotonin und Dopamin vermehrt ausgeschüttet. Ob spazieren gehen, tanzen, laufen, schwimmen oder Treppen steigen: Täglich eine halbe Stunde aktiv sein macht glücklich und stärkt das Immunsystem!

Sich glücklich essen

Die Bildung von „Glücks“-Botenstoffen kann durch die Ernährung maßgeblich beeinflusst werden: Die im Fisch enthaltenen hochwertigen Omega-3-Fettsäuren sorgen für unser Wohlbefinden. Auch Vollkornprodukte und Getreide wie Hafer, Hirse

und Dinkel, außerdem Käse, Kartoffeln, Nüsse und besonders Bananen sind gesunde Glücksbringer. Vitamine aktivieren ebenfalls unsere Abwehrkräfte! Hochwertige Obst- und Gemüsesäfte aus Ihrer Apotheke schmecken gut und können Mangelerscheinungen vorbeugen.

Aufmerksam sein

Den Moment genießen! Ein schöner Sonnenuntergang, eine duftende Blume, eine liebevolle Umarmung: Schönes sehen und erfahren setzt Glückshormone frei und tut uns gut. Nicht vergessen: Am 14. Februar ist Valentinstag! Schenken Sie einem lieben Menschen

Ihr Herz und machen Sie sich und andere glücklich.

Ihr Apothekenteam

P.S. Freuen Sie sich auch im März wieder auf gesunde Angebote! Als Couponartikel wartet auf Sie eine praktische mea[®]-Retrodose mit Pflasterstrips.

www.meineapotheke.de

meine apotheke[®] und mea[®] sind registrierte Marken der Sanacorp Pharmahandel GmbH.

Unsere Februar-Angebote!

Angebote gelten bis 29.02.2012



Herzliche Momente!

Wir nehmen uns Zeit für Ihre Gesundheit.

meine apotheke[®]
Gesundheit maßgeschneidert



UVP € 8,40

€ 6,65

Sie sparen über 20 %
20 Beutel

Zink-Sandoz
Direkt

Ergänzung der täglichen Zink-Versorgung im Beutel. Auch für unterwegs! *

* Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. UVP = Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers.



~~UVP € 4,15~~
€ 2,95
 Sie sparen über 28 %
 20 Beutel

Sidroga Erkältungstee N

Hergestellt aus reinen Heilkräutern.*

~~AVP € 15,57~~
€ 11,95
 Sie sparen über 23 %
 4 x 200 ml (100 ml = € 1,49)

Fresubin energy DRINK Vanille

Die hochkalorische, ballaststofffreie Trinknahrung in praktischen EasyDrink-Flaschen.



UVP = Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers
 AVP = Unverbindlicher Apothekenverkaufspreis, berechnet nach der Arzneimittelpreisverordnung; verbindl. Abrechnungspreis nach der großen deutschen Spezialitätentaxe (sog. Lauertaxe) bei Abgabe zu Lasten der Krankenkassen, die sich gem. § 129, Abs. 5 a SGB V aus dem Abgabepreis des pharmazeutischen Unternehmens und der Arzneimittelpreisverordnung in der Fassung zum 31.12.2003 ergibt.
 Irrtum vorbehalten. © 2012 mea® – meine apotheke, Sanacorp Pharmahandel GmbH.



~~UVP € 4,15~~
€ 3,25
 Unser Aktionspreis
 20 ml (100 ml = € 16,25)

Bepanthen MEERWASSER-NASENSPRAY

Befeuchtet, reinigt und pflegt die Nase.*



~~AVP € 9,47~~
€ 5,95
 Sie sparen über 37 %
 50 g (100 g = € 11,90)

WICK VapoRub Erkältungssalbe N

Heilsame Dämpfe gegen Erkältungsbeschwerden.*

Ausschneiden und einlösen!

Saubere Sache!

Die mea®-Flüssigseife aus der Samtweich!-Serie (250 ml) mit Aloe Vera und Ringelblumenextrakt wäscht Ihre Hände duftig rein. In der praktischen Pumpflasche für nur € 2,-**.



** Schutzgebühr. Aktionszeitraum 01.02.2012–29.02.2012. Nur solange der Vorrat reicht.



~~UVP € 9,95~~
€ 7,65
 Sie sparen über 23 %
 30 Stück

Cetebe ABWEHR plus

Zweifach stark für Ihre Abwehrkraft.*

~~UVP € 60,95~~
€ 48,95
 Sie sparen über 19 %
 30 Stück

orthomol immun Trinkfläschchen

Zur Stärkung der körpereigenen Widerstandskräfte.*



* Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.