



EXPERTENTIPP.

Doris Schwaabe, Inhaberin der SaniPep Apotheke, hat jede Menge Gesundheitstipps für heiße Sommertage.

Trinken ist das A und O an heißen Tagen. Wichtig: Trinken Sie nicht erst, wenn Sie unter Durstgefühl leiden und der Mund schon ganz ausgetrocknet ist. Führen Sie sich stattdessen kontinuierlich Flüssigkeit zu. Zwei bis drei Liter Wasser pro Tag. Patienten mit Herz- oder Nierenproblemen sollten die Flüssigkeitszufuhr mit ihrem Arzt abstimmen. Am gesündesten ist Quellwasser. Aber auch leicht gesüßte Tees eignen sich sehr gut. Verzichten sollten Sie an sehr heißen Tagen auf koffeinhaltige und zu stark gesüßte oder gekühlte Getränke. Sie wirken schweiß- und harntreibend und entwässern den Körper.

Beim Essen gilt es Schweres und Fettiges zu vermeiden und nicht zu scharf zu würzen, da dies die Schweißproduktion zusätzlich anregt. Gönnen Sie sich stattdessen mehrere leichte Mahlzeiten. Gut geeignet sind zum Beispiel Salate, magere Sandwiches oder Obstsalate.

Auf Bewegung sollten Sie auch an heißen Tagen nicht ganz verzichten, jedoch von Ihrer persönlichen Konstitution abhängig machen. Gesunde, trainierte Menschen können auch bei 30 Grad im Schatten zur Arbeit laufen oder radeln, wenn Sie das sonst auch tun. Wer nicht so fit ist, sollte sich auf ein Mindestmaß an Bewegung beschränken.

Auch wenn Sonne gut tut - vermeiden Sie die Mittags-sonne und den direkten Kontakt und bevorzugen Sie Schatten. Wenn Sie sich draußen bewegen, tragen Sie Kleidung, die den Körper soweit wie möglich schützt, und eine Kopfbedeckung. Reiben Sie freiliegende Körperteile mit einem Sonnenschutzmittel ein. Achten Sie auf einen hinreichend hohen Lichtschutzfaktor. Treiben Sie Sport oder gehen Sie baden - verwenden Sie wasserfeste Spezialcremes. Und für die Pflege nach dem Sonnenbad zu speziell feuchtigkeitsspendenden Produkten greifen, wie zum Beispiel Aloe Vera oder Aftersun-Lotionen. Selina Schwaabe berät Sie jederzeit gerne rund um Sonnenschutz und Körperpflege.

Ihre SaniPep Apotheke im Einkaufs-Center Neuperlach pep bietet ein vielseitiges Sortiment und kompetente Beratung rund um die Gesundheit und stellt Ihnen gerne individuell eine auf Ihren Urlaubsort abgestimmte Reiseapotheke zusammen.

Doris Schwaabe und das SaniPep-Team freuen sich auf Sie!



SOMMERFEST OHNE ENDE.

Endlich sind sie da - die langen, warmen Nächte! Gemütlich mit Freunden auf dem Balkon zusammensitzen, lecker essen und trinken - einfach den Sommer genießen.

Alles, was Sie für so einen Abend brauchen, bekommen Sie im pep. Von den praktischen Papptellern in trendigem Flamingo-Look (Depot), über die feurige Grillsoße (Gepp's)

bis hin zu leckeren Bratwürsten (Schlemmermeyer) finden Sie im pep alles, was Sie für ein gelungenes Sommerfest benötigen.

Vinzenmurr ist der Spezialist in Sachen Grillfleisch. Beim Traditionsmetzger bekommen Sie aber nicht nur klassisch marinierte Nackensteaks, sondern auch feurige Grillfackeln, exotische Hühnerspieße oder vegetarische Gemüse-Kä-

se-Päckchen. Wer nach Abwechslung zu Fleisch und Würstchen sucht, sollte bei Nordsee vorbeischaun. Dort gibt es viele gesunde und leckere Alternativen. Wie wäre es zum Beispiel mal mit einer Dorade vom Grill? Egal, Sie ob Fleisch, Fisch oder vegetarische Alternativen anbieten, Grillsoßen dürfen bei keinem BBQ fehlen. Bei Kaufland und Edeka finden Sie eine breite Palette. Tipp: Die

»Original Bayerischen BBQ Sauce« in den auffällig schwarzen Flaschen schmecken hervorragend (ab 4,49 Euro bei Kaufland und Edeka).

Die perfekte Beilage für jede Grillparty ist Baguette. Die Bäckereien Traublinger und Wimmer bieten neben klassischem französischem Weißbrot auch Oliven Chibatta, Pain du Soleil (mit Rosmarin) und herzhaftes

Walnussbrot an. Ausgesuchte Craft-Beer-Sorten, erfrischende Bio-Limonaden und spritzigen Prosecco haben Edeka und Kaufland im Sortiment. Dieses Jahr im Trend: Fruchtiges Mac Iveres Cider.

Zum süßen und gleichzeitig mediterranen Finale lohnt sich ein Besuch bei »MySimit« - dort bekommen Sie herrliche Baklava oder Künefe!

SHOPPINGTIPPS



»Draußen schmeckt's natürlich besser«: Gesund essen und draußen einfach zusammen Spaß haben. Das ist das Motto dieses Buches von Hugendubel: 20 Euro.



Das süße Finale perfekt in Szene setzen: Mit Eislöffel und Eisschalen von Depot für 3,99 (4 Stück) und 2,59 Euro (pro Schale) wird das Dessert perfekt.



Party-Genuss mit Gepp's Produkten: 1: Sesam-Soße, 7,50 Euro, 2: Mango-Essig, 5,95 Euro, 3: Mojo Blanco-Soße, 6,95 Euro, 4: Honig-Senf, 4,50 Euro.



Kompakt verpackt: WMF-Grilltasche mit Fleischgabel, Grillzange, Grillwendenzange, Marinadenpinsel, Kochmesser und Küchentuch für 99,95 Euro.



Trend-Getränk 2018: Negroni: Jeweils 3 cl Campari, Gin und Martini Rosso auf Eis; Spirituosen gibt es bei Edeka und Kaufland, Preise variieren nach Angebot.

PEP SHOPPINGWELT

SPORTSWEAR AUS ENGLAND: NEUER JD SPORTS SHOP ERÖFFNET

Du liebst Hoodies, coole Retro-Shirts, bequeme Sneaker - dann solltest Du auf jeden Fall im neuen JD Sports Shop im pep vorbeischaun. Dort gibt es Sportswear von Adidas, Nike, Champion oder Ellesse, mit der Du sowohl beim Workout als auch im Alltag perfekt gekleidet bist.

Egal ob für Frauen, Herren oder Kinder - JD Sports hat die Trend-Pieces in Sachen lässiger Sportbekleidung und Schuhen im Sortiment.

Gut aussehen, gut anfühlen, gut performen. Diese Ansprüche muss Sportswear erfüllen. Die Marke Ellesse ist be-

kannt dafür, die Grenze zwischen Mode und Sport zu überschreiten - und heute angesagter denn je. Der coole Retro-Touch und die modernen Hightech-Materialien machen den sportiven Look perfekt.

Echte Innovation und Kreativität - dafür steht die Sportmarke Champion. Wichtigstes Trendteil: das Kapuzensweatshirt mit seinem coolen, grafischen Logo. Champion steht für Komfort, Funktionalität und sportliche Basics mit Wiedererkennungswert und lässigem New Yorker Retro-Appeal. JD Sport hat neben dem Klassiker auch viele neue Looks im Sortiment.

Die Nike-Air Max Sneaker sind längst Kult. Doch JD Sports bietet mehr als nur coole Hightech-Schuhe. Mit einer großen Auswahl an Nike Sportswear bietet der neue Shop im pep jede Menge vom Sport inspirierte Styles, die für den Einsatz im Alltag überarbeitet wurden - und zwar für Damen, Herren und Kinder!

Auch von Adidas gibt es bei JD Sport lässige Styles, die fürs Training genauso schick sind, wie zum Casual-Outfit im Alltag. Dein neues, sportives Outfit bekommst Du aktuell sogar noch zu besonders günstigen Preisen - denn bei JD Sports ist Summer-Sale!



SAVE THE DATE. NACHBARSCHAFTSFEST AM 21. JULI.

Diesen Termin sollten Sie sich schon einmal vormerken: Am 21. Juli findet ein großes Bürgerfest am Theodor-Heuss-Platz direkt hinter dem pep statt.

»Das Bürgerfest kam vergangenes Jahr zum 50-jährigen Bestehen von

Neuperlach derart gut an, dass wir die Feier auch heuer wieder unterstützen«, berichtet Center-Manager Axel Haug. Die Besucher können sich auf jede Menge kulinarische und kulturelle Highlights sowie viele Spielaktionen für Kinder freuen - der Bezirks-

ausschuss 16, die WSB Bayern und viele weitere Teilnehmer haben wieder jede Menge geplant. Und vorab einen Abstecker ins pep zu machen, lohnt sich auf jeden Fall. Gerade ist überall Sale - Schnäppchenjagd und Partyspaß sind am 21. Juli garantiert!

VORTRÄGE IM SANIPEP GESUNDHEITZENTRUM



Mi. 11.07.18 18.30 **Magen-Darm-Beschwerden - Möglichkeiten mit Homöopathie**
Peter Bergmann, Heilpraktiker

Fr. 13.07.18 18.00 **Reizdarm, Colitis ulcerosa, Divertikel:**
Darmerkrankungen und wie Bakterien helfen können
Mikrobiologin Dr. Lena Bruder, Heilpraktikerin Carla Schreier

Eintritt frei - Anmeldung erbeten: Telefon 67 00 96 40
Weitere Themen und Termine unter www.sanipep.de

DARMBERATUNGSTAGE IN DER SANIPEP APOTHEKE

Do. 12.07.18 - Sa. 14.07.18 10.00 - 18.00 **Wir informieren zu vielen Themen rund um die Darmgesundheit:** Verstopfung, Durchfall, Sodbrennen, Reizdarm, unkomplizierte Divertikulitis, Ernährung und Darmgesundheit, Darmfloraufbau, gesunder Darm auf Reisen, Darm-Leber-Hirn-Achse, Analysemöglichkeiten zur Ursachenfindung bei Verdauungsproblemen und vieles mehr.

GESUNDHEITSKURSE BEI SANIPEP - JETZT ANMELDEN!

Sa. 21.07. 10.00 - 15.00 **Workshop: Medizinisches Qigong für den Sommer**
Ingrid Lüdecke, zert. Qigong Lehrerin

4 x Fr. ab 03.08. 09.30 - 11.00 **Gesunder Rücken mit Pilates & Faszientraining**
Christoph Freiwald, Group-Fitness-Trainer

8 x Do. ab 09.08. 17.45 - 19.15 **Aroha und Hartha Yoga**
Sybille Föll, ärztl. gepr. Yogalehrerin

4 x Do. ab 09.08. 19.30 - 21.00 **Hatha Yoga für den Rücken**
Sybille Föll, ärztl. gepr. Yogalehrerin

Alle Kurse im SaniPep Gesundheitszentrum - weitere Kurse, Infos und Preise in der SaniPep Apotheke, www.sanipep.de, Tel. 089 / 67 80 48 24



UNSERE TOP 10 ANGEBOTE



BUSCOPAN plus⁽¹⁾
Filmtabletten
20 Stück

statt 11,97 € (AEP*)
8,99 €



24 % gespart*

HANSAPLAST
Wundspray
zur antiseptischen
Wundreinigung
50 ml

3,99 €
entspr. 7,98 € / 100 ml

SPAR PREIS



NEO BIANACID
Lutschtabletten
bei Sodbrennen und
Übersäuerung
15 Stück

statt 8,90 € (UVP**)
5,95 €



33 % gespart**

KYTTA⁽¹⁾
Schmerzsalbe
100g

statt 14,99 € (AEP*)
10,99 €
entspr. 10,99 € / 100 g



26 % gespart*

GINGIUM intens
120 mg⁽¹⁾
Filmtabletten
120 Stück

statt 91,99 € (AEP*)
54,99 €



40 % gespart*

MAGNESIUM DIASPORAL
400 EXTRA direkt
Granulat-Sticks
50 Stück

statt 21,95 € (UVP**)
15,25 €



30 % gespart**

EUCERIN
Hyaluron Filler
Augenpflege
Anti-Age mit LSF 15
15 ml

statt 25,45 € (UVP**)
19,99 €
entspr. 133,27 € / 100 ml



21 % gespart**

Daylong sensitive
Sonnenschutz-
Gel-Creme SPF 50+
für überempfindliche
Haut, fettfrei
100 ml

statt 21,95 € (UVP**)
15,99 €
entspr. 15,99 € / 100 ml



27 % gespart**

AVÈNE
Antirougeurs Jours
Feuchtigkeitspflege
mit SPF 20
für empfindliche Haut
40 ml

statt 21,90 € (UVP**)
16,99 €
entspr. 42,48 € / 100 ml



22 % gespart**

EXCIPIAL 4
U Lipolotio, 4% Urea
für trockene Haut
500 ml

statt 24,95 € (UVP**)
19,95 €
entspr. 39,90 € / 1 l



20 % gespart**

Darmberatungstage

Gesunder Darm - gesunder Mensch!
11. - 14. Juli 2018
Informieren Sie sich rund um das Thema
Darmgesundheit - jeweils 10:00 - 18:00 Uhr
Wir sind gerne für Sie da!

zusätzlich 5% Rabatt mit der Kundenkarte

SaniPep Apotheke
in der Albert-Schweitzer-Straße 64
Filiale der SaniPep Apotheke im Einkaufs-Center Neuperlach
Albert-Schweitzer-Straße 64 · 81735 München
Tel. +49 89 40 28 794-0 · Fax -10
e-Mail: filiale@sanipep.de · www.sanipep.de



(1) Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker
* Angabe AEP (Apothekenerstattungspreis) nach der deutschen Arzneimitteltaxe. Der AEP ist keine unverbindliche Preisempfehlung der Hersteller, sondern ein einheitlicher Erstattungspreis für ein rezeptfreies Arzneimittel gemäß der sog. Lauer-Taxe vor Abzug des gültigen Krankenkassenrabatts. Der AEP entspricht dem Abgabepreis, zu dem eine Apotheke in bestimmten Fällen (z.B. bei Kindern unter 12 Jahren) das Produkt mit der gesetzlichen Krankenkassenversicherung abrechnet. Der angegebene Preisvorteil bezieht sich auf den ab 25.6.2018 gültigen AEP.
** Preisvorteil bezogen auf die unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers (UVP) zum Zeitpunkt der Drucklegung am 25.6.2018.
*** Mit der SaniPep-Kundenkarte erhalten Sie auf unsere günstigen Preise nochmals 5% Kundenkartenrabatt. Ausgenommen sind rezeptpflichtige Arzneimittel, Zuzahlungen, Rezepturen, Bücher, Dienstleistungen und ausgewählte Aktionsartikel. Angebote gültig bis 31.08.2018. Alle Preise inkl. MwSt., Preisangaben ohne Gewähr, Irrtum vorbehalten, Verkauf solange Vorrat reicht.