

Gelenke brauchen Bewegung – Sportarten bei Arthrose

Optimal sind Sportarten, bei denen die Gelenke entlastet werden und die Bewegung gleichmäßig ohne Erschütterungen ausgeübt wird.

Gelenkschonende Sportarten:



Nordic Walking

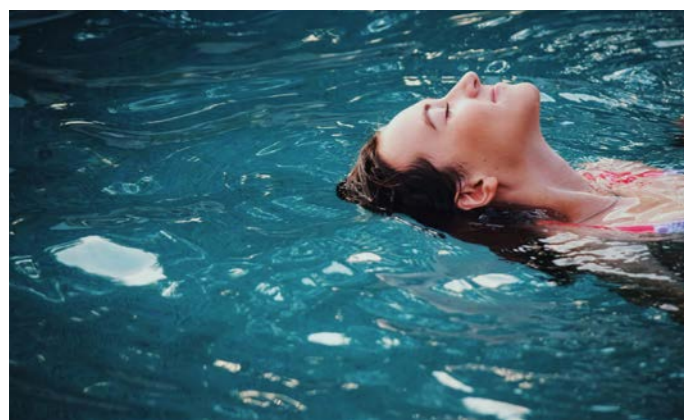
Die Stöcke verringern Kräfte, die auf die Gelenke wirken, und entlasten diese.

Wichtig: Dämpfendes Schuhwerk!



Radfahren

Die Gelenke werden gleichmäßig bewegt, ohne das Körpergewicht zu tragen. Radeln Sie in niedrigen Gängen.



Aquagymnastik / Schwimmen

Übungen im Wasser trainieren den Körper und entlasten gleichzeitig die Gelenke durch den Auftrieb. Brustschwimmen ist wegen des Beinschlags bei Kniearthrose ungünstig. Besser: Rückenschwimmen oder Kraulen mit Paddelbewegung der Beine.



Gymnastik/ Yoga

Die langsamen Bewegungen schonen die Gelenke. Sanfte Kraft- und Dehnübungen stärken Sehnen, Bänder und Muskeln.



LINDEN
APOTHEKE



LINDEN
APOTHEKE

LINDENBLATT
EINE INFORMATION IHRER LINDENAPOTHEKE

Ausgabe 03 | 2021

Gelenke am Laufen halten!

Wir verlosen ein Paar Nordic-Walking-Stöcke unter allen Käufern von Orthomol Arthro plus



Franz-H. Hemsing | Apotheker

Linden Apotheke
Letter Straße 35
48653 Coesfeld
Telefon 0 25 41 | 94 80 0
Telefax 0 25 41 | 94 80 20
info@lindenapotheke-coesfeld.de
www.lindenapotheke-coesfeld.de

Öffnungszeiten:
Mo, Di, Do: 8.30 - 19.00 Uhr
Mi, Fr: 8.30 - 18.30 Uhr
Sa: 8.30 - 14.00 Uhr



LINDEN
APOTHEKE

©shutterstock



LINDEN
APOTHEKE

Unsere Angebote* im März



LINDEN
APOTHEKE

Gönnen Sie sich etwas – um fit und gesund in den Frühling zu kommen!

Vividrin® Azelastin

zur akuten Behandlung allergischer Beschwerden.**



Akuthilfe

Augentropfen 6 ml statt 11,89 €
8,90 €
Sie sparen 25%

Soventol®

bei entzündlichen oder allergischen
Hauterkrankungen.**



15g Creme statt 8,63 €
6,45 €
Sie sparen 25%

Orthomol Arthroplus Granulat

enthält wichtige Nährstoffe
für Knorpel und Knochen. Zur
diätetischen
Behandlung von
arthrotischen
Gelenkverände-
rungen.



30 Stück 67,99 €
53,98 €
Sie sparen 21%

Babor HyÖl und Clean- sing Phytoactive

Kombipackung.
Sorgt für tiefenreine,
strahlend-frische Haut.
Limitierte Sets.



39,90 €
Sie sparen 5,50 €
gegenüber den
Einzelpreisen



Mometa- Hexal®

zur Behandlung von
Heuschnupfenbeschwerden.**

60 Sprühstöße statt 12,20 €
8,88 €
Sie sparen 27%

Lorano® akut

Antiallergikum. Bei Heuschnupfenbeschwerden.**



20 Tabletten statt 8,76 €
3,80 €
Sie sparen 57%

Physiogel Scalp Care

Mildes Shampoo. Für
empfindliche Kopfhaut.



statt 10,95
8,54 €
Sie sparen 22%

Physiogel Moisture Therapy

intensiv Creme für sehr trockene
und empfindliche Haut



statt 14,90
11,20 €
Sie sparen 22%

Emser® Nasendusche

Reinigend und pflegend.**



statt 16,95 €
13,56 €
Sie sparen 20 %

Diclox forte®

Schmerzgel, effektiv gegen den Schmerz.
Doppelt so hoch konzentriert.**



100ml statt 16,99 €
12,75 €
Sie sparen 25 %

Immun Fit Set



4,95 €
Sie sparen 3,96€
gegenüber den
Einzelpreisen

wahlweise mit Brause- oder
Lutschtabletten

ANGEBOT: Sie erhalten mit die-
sem Coupon einen Rabatt von

15%

Gültig bis 31.03.2021. Sie erhalten mit diesem Coupon einen Rabatt von 15%
auf einen Artikel Ihrer Wahl.
Ausgenommen ist eine Rabattgewährung auf rezeptpflichtige Medika-
mente, auf Angebote, sowie eine Kombination von Rabatten.

*Nur so lange der Vorrat reicht, Abgabe in handelsüblichen Mengen. Für Fehler keine Haftung.
Gültig vom 01.03.2021 bis 31.03.2021. Alle Preise inklusive gesetzliche Mehrwertsteuer.
**Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.