

gesund durch® Märkisch Oderland

www.gesund-durch.de

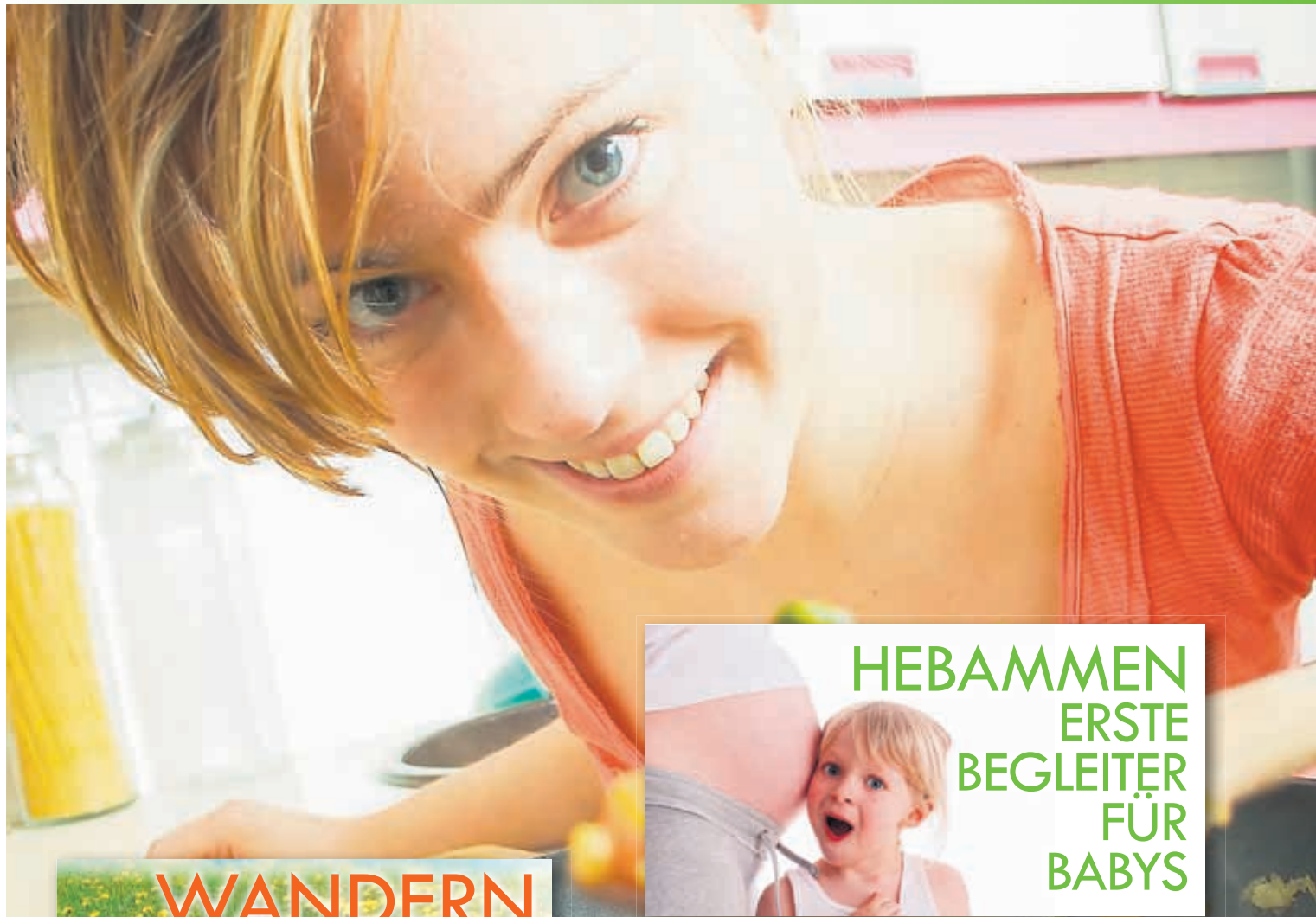
meine regionale Gesundheitsinitiative

Ein Produkt des

Ausgabe 3 / 2010

BLICKPUNKT

IHRE ZEITUNG ZUM WOCHENENDE



HEBAMMEN
ERSTE
BEGLEITER
FÜR
BABYS



WANDERN
FREIZEITSPASS
MIT
GESUNDER
WIRKUNG



PFLEGE
IM HEIM
GUT
VERSORGT

INHALTSVERZEICHNIS

Gutes Sehen

4 Der Fuß als Landkarte des Körpers

PFLEGE

5 Wenn ein Angehöriger ins Heim muss

WANDERN

6 Auf Touren: Tipps für Einsteiger

SCHWANGERSCHAFT

7 Hebammen: Kompetente Beratung

Was ist ein Hausarztvertrag?

Seit Juli 2009 sind die gesetzlichen Krankenkassen verpflichtet, ihren Versicherten Hausarztverträge anzubieten. Doch was ist das eigentlich und was soll es bringen? Dahinter steckt die Idee, dass der Patient mit seinem Hausarzt einen zentralen Ansprechpartner in Gesundheitsfragen hat. Dieser entscheidet im Rahmen seiner allgemeinärztlichen Möglichkeiten, welche Behandlung sinnvoll ist. Darüber hinaus hilft er dem Patienten, geeignete Fachärzte zu finden. Die Hausarztpraxis wird sozusagen zum medizinischen Dreh- und Angelpunkt.

Jeder Patient sucht sich seinen Hausarzt selbst aus und muss bei jeder gesundheitlichen Fragestellung zuerst ihn kontaktieren. (Das gilt nicht für Frauen- und Augenärzte.) Bei Bedarf wird er dann weiter überwiesen. Um den Vorgang zu beschleunigen, kontaktiert die Sprechstundenhilfe direkt die Facharztpraxis.

Das Modell ist freiwillig. Versicherte, die teilnehmen wollen, müssen einen Hausarztvertrag mit ihrer Krankenkasse abschließen, der je nach Anbieter unterschiedliche Inhalte haben kann. Wer einen Vertrag unterschreibt, dem winken Prämien oder zum Beispiel der Erlass der Praxisgebühr. (dbp/fms)

Sie lieben **63,-** **173,-**

große Auswahl?



Der modische Herbst. Nur bis 08. Okt. bei

OPTICUS
BRILLEN UND CONTACTLINSEN

im Kiez GMBH
Mehlfelder Str. 50-61 - 15306 Hönnow - Tel.: 030 - 9 83 81 52
Müggenpark Gosen 10-12 - 15537 Gosen Neu-Zittau - Tel.: 0 33 62 - 85 53 73

www.blickpunkt-brandenburg.de

IMPRESSUM

Sonderveröffentlichung des:

BLICKPUNKT Verlag GmbH & Co. KG

Erscheinungsdatum: 25. September 2010

Herausgeber

BLICKPUNKT, Verlag GmbH & Co KG, Tuchmacherstr. 45 - 50
14482 Potsdam-Babelsberg

Anzeigenleitung

Thomas Korte (verantw.)

Telefon: 0331 / 50 59 -642, Telefax: 0331 / 50 59 -643

Redaktion

gesund durch... • dbp Kommunikation oHG,

Andreas Bednorz

Europastraße 3, 35394 Gießen,

Telefon: 0641 / 9 48 83 90, Fax: 0641 / 9 48 83 99

a. bednorz@dbp-gruppe.de, www.dbp-kommunikation.de

Satz und Gestaltung

MEDIAScout Multimedia GmbH, Gubener Str. 45, 15907 Lübben

Druck

Schenkelberg Stiftung & Co. KG a A, Druck- und Medienhaus
Am Hambuch 17, 53340 Meckenheim

Professionelle Pflege seit 1992

Treffen kann es jeden, von einem Tag auf den anderen. Dann benötigen Sie selbst oder Ihre Angehörigen Hilfe. Gut, wenn Sie dann einen kompetenten Partner haben der Sie begleitet. Und dass seit 1992.

Vertragspartner aller
Krankenkassen und Pflegekassen.

**persönlich • schnell
professionell
unbürokratisch**



BENDEL

Häusliche Kranken-
und Seniorenpflege

Müncheberger Str. 20
15344 Strausberg
Telefon 03341/44204



Fitness

11,99

ab

NEU

**Euro
pro Woche**

inklusive

Bowling + Badminton + Tennis + Tischtennis +
Squash + Billard + Indoorfußball + Handball +
über 30 Kurse wöchentlich + Sauna



RACKET CENTER

...einfach Spass haben.

Machen Sie noch heute einen Termin unter:

Telefon 03341-42080

„Je oller je doller!“

Selbstverteidigung für Senioren!

WingTsun-Schule
Bahnhofstraße 15
Strausberg
Info-T: 0179/522 7 522
www.wt-strausberg.de

Herbstkurs: Einen Herbstferienkurs für Kinder und Jugendliche veranstaltet die WingTsun-Schule in der Bahnhofstraße in Strausberg vom 12. bis 23. Oktober. Für Leute ab 40 und Senioren hält die Schule einen kostenfreien Schnuppertermin bereit: Tel. 01 79 / 522 7 522, im Internet unter www.wt-strausberg.de. *red*

Landkarte des Körpers

Fußreflexzonenmassage als Therapiemethode

FUßREFLEXZONEN (BEISPIELE)



Einige Beispiele für Fußreflexzonen - die Angaben könne je nach Autor leicht variieren. *Grafik: dbp*

Die Fußreflexzonenmassage ist eine Jahrtausende alte Behandlungsmethode. Ihr Prinzip ist, dass es für jedes Organ beziehungsweise jeden Körperteil einen zugehörigen Druckpunkt auf der Fußsohle gibt. Die Sohle zeigt sich quasi als Landkarte, auf der sich der komplette Körper abbildet. Durch gezielten Druck an den passenden Stellen sollen Durchblutung und Energiefluss im Körper angeregt sowie Beschwerden in den zugehörigen Körperregionen gelindert werden. Ist die Haut an einer bestimmten Stelle des Fußes gerötet oder spürt der Patient bei der Massage hier Schmerzen, schließen die Behandler auf eine Erkrankung oder Störung im zugehörigen Organ. Auch wenn die Fußreflexzonenmassage bereits vor Jahrtausenden von Indianervölkern und im asiatischen Raum ausgeübt wurde, ist sie erst Anfang des 20. Jahrhunderts in Europa bekannt geworden.

Bei Rückenschmerzen also einfach an den Fußsohlen drücken? Ganz so leicht ist es nicht. Zunächst muss der Patient, wie bei allen alternativen Behandlungsarten, von der Methode überzeugt sein. Der Kopf spielt ohnehin eine wichtige Rolle, da sind sich Verfechter der Fußreflexzonenmassage einig. Die Balance zwischen Körper und Geist ist ein wichtiger Faktor für den Erfolg. Die Fußreflexzonenmassage wird unter anderem angewandt bei: Gelenkschmerzen, Kreislaufproblemen, Verdauungsstörungen, Kopfschmerzen (Migräne), Verspannungen, Allergien sowie Asthma. *dbp/oli*

Seit 28-Jahren Kosmetik und Sonnenstudio Bock

Gorkistraße 1, Strausberg, Tel. 03341/24970

Wir sind das erste zertifizierte Sonnenstudio mit Spezialröhren für dosiertes gesundes Bräunen. Schon ab 2,90 € können Sie für 8 min. Sonne tanken. Gerade jetzt, wo die kalte Jahreszeit beginnt und man sich nach wärmeren Tagen zurücksehnt, ist es schön, für ein paar Minuten abzuschalten und vom nächsten Sommer zu träumen. Selbst gegen Faltenbildung auch direkt unter dem Solarium mit einer Hyaluron-Collagen Maske kann man gegensteuern und so „zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen.“

Wer das Solarium für sich nicht in Erwägung zieht, ist mit der Airbrush-Technik als Alternative zum Solarium gut beraten. Mit dieser Methode müssen Sie nicht auf ihre Sommerbräune verzichten. Diese Anwendung ist haltbar bis zu einer Woche. Der Preis hierzu ist 7,30 €.

Kosmetikbehandlungen:

Neu: Bot-Expression, Anti Age Behandlung mit kumulativen 28-Tage Effekt schon ab 25,80 €.

Schauen Sie doch mal rein und lassen Sie sich ganz unverbindlich bei uns beraten und finden sie heraus, welche Variante für Sie die richtige ist. Wir beraten sie gern und kostenlos und freuen uns auf ihren Besuch.

Unsere Öffnungszeiten sind Mo.-Fr. von 8-21 Uhr und Samstag von 8 bis 20 Uhr sowie sonntags von 14 bis 19Uhr.



Manuela Rupp & Kirstin Soßmann GbR



Strausberg, Kastanienallee 48
Tel. 03341 35 68 33
Mobil 0162 903 11 39

„STINELA“

Mobiler Pflegedienst
Suchen zur Erweiterung unseres Teams Pflegekraft.
Alle Angebote aus dem Katalog der Pflegekassen

Fax 03341 35 68 34
stinela@arcor.de

CW Kosmetikstudio

Carola Wehr
Permanent Make-up mit Ri-soft® lining

- Faltenreduzierung durch Laser (Verjüngung der Haut)
- Kosmetikbehandlung für Damen und Herren Einfach besser aussehen!

Pflegeprodukte von Clarins

Verkauf - Beratung - Behandlung
Ahornallee 27 b • 15345 Rehfelde • Tel. 033435/ 7 54 35
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag nach Vereinbarung



femifit feiert den 2. Geburtstag



am 3. Oktober 2010,
ab 11 Uhr in der Berliner Allee 37d (Brunnenpassage), Altlandsberg

Neugierig? Dann schau'n Sie nach! unter: www.femifit.de

Sichern Sie sich die Geburtstagsangebote und lassen Sie sich das umfangreiche Kennenlern-Programm nicht entgehen!

Kosmetik & Kunst

ELKE BREMER

➤ Kosmetik für Sie und Ihn

➤ Fußpflege ➤ Massagen ➤ Gutscheine

➤ Kinderschminken auf Kinder-Partys o. Ä.

➤ sonnenloses Bräunen mit bonza bronz

➤ Verkauf gemalter Kunst ➤ laufende Ausstellungen

Nächste Vernissage: 2.10.2010 / 11 Uhr

Jutta Bremer stellt aus „Eindrücke mit Ausdruck“

Bitte mit Voranmeldung!

Flexible Öffnungszeiten montags bis samstags.

Ich freue mich über Ihren Anruf.

☎ 03342 34 72 38 ☎ 0179 10 70 798



Wenn es ins Heim geht

Finanzielle Zuschüsse für die stationäre Pflege

Eine stationäre Pflege kann notwendig werden, wenn es in der Familie niemanden gibt, der die häusliche Pflege übernehmen kann oder will, wenn die Pflegenden zuhause mit dieser Aufgabe überfordert sind oder die Wohnung nicht dafür geeignet ist. Ein Grund kann auch sein, dass der Pflegebedürftige sich selbst oder andere in irgendeiner Art und Weise gefährdet. Bei Menschen, denen vom Medizinischen Dienst (MDK) der Krankenkasse die Pflegestufe zwei oder drei zugeordnet wurde, wird die Notwendigkeit der vollstationären Unterbringung nach dem entsprechenden Antrag an die zuständige Pflegekasse noch einmal vom MDK geprüft. Bei Pflegestufe drei dagegen entfällt diese Prüfung – hier wird nach Angaben des Bundesgesundheitsministeriums eine Notwendigkeit vorausgesetzt. Wird anerkannt, dass eine vollstationäre Pflege nötig ist, bekommt der Betroffene aus der gesetzlichen Pflegeversicherung folgende Leistungen: Für Pflegestufe I monatlich 1023 Euro, Für Pflegestufe II monatlich 1279 Euro, Für Pflegestufe III monatlich 1510 Euro. (Dieser Satz wurde zum 1. Januar 2010 erhöht und wird zum 1. Januar 2012 erneut aufgestockt – dann auf monatlich 1550 Euro.), Härtefälle erhalten 1825 Euro pro Monat (ab 2012 1918 Euro). Wichtig: Das Geld wird von den Pflegekassen direkt an das Pflegeheim überwiesen. Es darf nur für medizinische und pflegerische Tätigkeiten sowie die soziale Betreuung verwendet werden. Insgesamt darf die Pflegeversicherung laut Gesetz nur für maximal 75 Prozent der gesamten Heimkosten aufkommen.

Ein Beispiel: Kostet das Pflegeheim monatlich 1600 Euro, wären 75 Prozent davon 1200 Euro. Ein Pflegebedürftiger der Stufe II würde hier also statt 1279 Euro nur 1200 Euro erhalten. 25 Prozent der Kosten muss der Pflegebedürftige auf jeden Fall selbst tragen. Ist er dazu nicht in der Lage, kann er sich an das zuständige Sozialamt wenden und Unterstützung beantragen. Erkennt die Pflegekasse die Notwendigkeit der vollstationären Betreuung nicht an, können Betroffene und Angehörige trotzdem diesen Weg wählen. Allerdings fallen dann die Zuschüsse zu den Pflegekosten teils geringer aus. Im Gesetz über die Soziale Pflegeversicherung ist festgelegt, dass in diesem Fall nur die Sätze aus der Pflegesachleistung zu zahlen sind. Das wären: Für Pflegestufe I monatlich 440 Euro (ab 2012 450 Euro), Für Pflegestufe II monatlich 1040 Euro (ab 2012 1100 Euro), Für Pflegestufe III monatlich 1510 Euro (ab 2012 1550 Euro). Die Sätze in dieser Stufe entsprechen den oben genannten Leistungen, weil die Kassen bei Pflegestufe III ja voraussetzen, dass eine vollstationäre Pflege nötig ist. *dbp/spo*



Privatpflegestation

Melitta Schubert & Gundula Gunia GbR

Hauptstraße 79 • 15377 Buckow
Telefon/Fax: 033 433 - 56 104

Funk: 0171 - 4903767 (Fr. Gunia)
Funk: 0171 - 5391300 (Fr. Schubert)

1. 2016/3



Vorsorgeeinrichtung speziell für Schwangere

3 Wochen Kur
speziell abgestimmt auf die Bedürfnisse schwangerer Frauen:

**Medizinische Betreuung, Geburtsvorbereitung,
Entlastung vom Alltag**

Wir sind anerkannt als Sanatorium, nach §§ 24 und 41 SGB V und beihilfefähig.

AWO „Haus an der Sonne“ • Lindenstr. 24 • 15526 Bad Saarow

Tel. 03 36 31 - 43 70 • Fax 03 36 31 - 4 37 36

e-mail: info@schwangerenkur.de • www.schwangerenkur.de

SENIORENPFLEGEHEIM
NEUENHAGEN-EBERESCHENALLEE

PROCURAND

SENIORENSTIFT
NEUENHAGEN-HAUPTSTRASSE



Lebensfreude kennt kein Alter

Menschen mit Demenz

Angehörige und Freunde treffen sich

jedem 3. Dienstag im Monat, 19.00 Uhr

Ebereschentallee 13 - 15
15366 Neuenhagen
Telefon 0 33 42 / 21 14 0

Hauptstraße 30-32
15366 Neuenhagen
Telefon 0 33 42 / 30 91 000

Wir freuen uns auf Ihren Besuch
Einrichtungsleiterin Roswitha Lehmann • www.procurand.de

„Verbraucherfreundlichkeit festgestellt“
Getestet und empfohlen von der BIVA Bundesinteressentenvertretung der Nutzerinnen und Nutzer von Wohn- und Betreuungsangeboten im Alter und bei Behinderung (BIVA) e.V.

DSG Deutsche Seniorenstift Gesellschaft



Pflegewohnstift Hönow

Unser Haus im Überblick:

- 89 Einzelzimmer und 16 Doppelzimmer
- Service-Wohnen in direkter Nachbarschaft
- Abwechslungsreiche, hauseigene Küche
- Schöne Gartenanlage, Terrassen und Restaurant

Wir informieren Sie gern ausführlicher!
Brandenburgische Straße 158 | 15366 Hönow

Telefon 0 33 42 / 50 80-0

www.pws-hoenow.de

Auf Touren kommen!

Wandertipps für Einsteiger

Schmerzende Füße, Blasen an der Ferse – wer solche Unannehmlichkeiten beim Wandern vermeiden will, sollte sich anfangs nicht zu viel zumuten. Dr. Rainer Brämer vom Deutschen Wanderinstitut gibt Einsteigern Tipps für gelungene Wanderausflüge.

Nicht alleine starten.

„Für einen Einsteiger ist wichtig, dass er mit Freunden losgeht. Die Kommunikation ist ein ganz toller psychischer Faktor“, sagt Brämer. Am besten eignen sich Freunde oder Bekannte, die die Strecke kennen, und wissen, dass es dort schöne Landschaften zu sehen gibt. Wer naturnahe unbekannte Strecken entdecken will, kann sich zum Beispiel am Siegel „Premium-Wanderweg“ des Deutschen Wanderinstituts orientieren. Diese Touren müssen bestimmte Kriterien wie abwechslungsreiche Landschaft, naturnahe Wege und ausreichend Rastmöglichkeiten erfüllen.

Die richtige Streckenlänge.

„Man darf sich von niemandem einreden lassen, was das wahre Wandern ist“, sagt Rainer Brämer. Das gilt auch für die Länge der Tour. Die Regel lautet: Nur so lange wandern, wie man Spaß daran hat. Einsteiger sollten also nicht gleich eine 20-Kilometer-Tour wählen. „Den Spaß sollte man sich nicht nehmen lassen. Wenn man nur fünf Kilometer geht, geht man eben nur fünf Kilometer. Wer das regelmäßig macht, wird sehen, dass er gerne länger geht.“ Relativ schnell pendeln sich die meisten Wanderfreunde bei einer Strecke zwischen zehn und 15 Kilometern ein, sagt Brämer.

Die richtigen Schuhe.

Bergschuhe braucht nur, wer in einer Felsregion Kletterpfade erklimmt, so der Experte. Ansonsten reichen Multifunktionschuhe, also leichte Wanderschuhe, aus. Entscheidend ist dabei eine griffige Sohle. Wer bereits unwegsames Gelände gewohnt ist und nicht so schnell umknickt, kann in mäßigen Höhen auch feste Halbschuhe mit Profilsohle wählen. Schuhe sollten vorne nicht elegant schmal, sondern eher breit geschnitten sein und grundsätzlich nachmittags gekauft werden – denn im Laufe des Tages wird der Fuß etwas größer. An der Ferse muss der Schuh richtig sitzen, damit der Fuß einen guten Halt hat.

dbp/spo



ErgoTherapie

Praxis für Ergotherapie

Hildesheimer Straße 14a
15366 Neuenhagen

Tel.: 03342/ 25 18 95

Physiotherapie

Praxisgemeinschaft
Münchehofer Weg 83
Müncheberg

U. Brandt & C. Wendorff

Mo-Do 8-19 Uhr • Fr 8-15 Uhr
und nach Vereinbarung

Tel.: 033432/ 73 60 38

Kräftigere Waden, festere Ober- schenkel und ein strafferes Gesäß

MBT's tun Ihnen einfach gut – sie tun allen gut. Wir wissen seit Jahren, dass die abgerundete instabile Sohlenkonstruktion wahre Wunder für das Gesäß vollbringt. Weil regelmäßiges Tragen von MBT die Muskeltätigkeit anregt und mehr Kalorien verbrennt, wird das Fettgewebe am Gesäß und an den Oberschenkeln reduziert. Gar nicht schlecht für einen Schuh und erst recht gut für Sie!



Gesundheitszentrum Vogelsdorf b. Berlin
Technische Orthopädie • Rehabilitationstechnik • Physiotherapie
Beratung und Verkauf von Trainings- und Fitnessgeräten
ots Schadock
15370 Vogelsdorf
Försterweg 26 (Nahe Multicenter, B1)

(033439) 409-9 (030) 640 90 999

Röhlsdorf b. Bin. (033439) 27 57
Gensdorf 02163

Berlin Köpenick-Friedrichshagen (030) 64 09 00 40
Bölschestraße 56

Neuenhagen b. Bin. (03342) 8 01 73
Hauptstraße 10-12

www.schadock-ots.de

Bei Vorlage dieses Coupons erhalten Sie unser großes Eröffnungsangebot und ein unverbindliches Probetraining.

Angebot gilt bis 30.10.2010

Mrs.Sporty ist da!

GROSSES ERÖFFNUNGSANGEBOT

Jetzt starten und 80% Startpaket sparen!*

Nur bis 30.10.2010

*An Verbindung mit einer Mitgliedschaft Startpaket nur 25,80 € statt 129 €

Mrs.Sporty Sportclub
Klosterstraße 1
15344 Strausberg
Tel.: 03341/390 18 95
www.mrssporty.de

Mrs.Sporty
der persönliche Sportclub



Hebammen: Babys erste Begleiter

Kompetente Beratung und Hilfe vor und nach der Geburt



Vor und nach der Geburt werden Schwangere und ihre Babys von Hebammen begleitet.
Foto: Muro/Fotolia

Schon im frühen Stadium der Schwangerschaft ist es sinnvoll, den Kontakt zu einer Hebamme zu suchen. Denn sie berät Schwangere über die Betreuung beim Frauenarzt hinaus zu Themen wie Ernährung und Lebensweise in der Schwangerschaft, Sexualität und soziale Hilfen und unterstützt werdende Mütter bei Fragen, Problemen oder Ängsten.

Die meisten Leistungen der Hebammenhilfe werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen, sodass den Schwangeren dafür keine extra Kosten entstehen. Was viele Frauen nicht wissen: Hebammen sind auch berechtigt, die Schwangeren-Vorsorgeuntersuchungen durchzuführen – mit Ausnahme des Ultraschalls. Dazu gehören nach Angaben des Deutschen Hebammen Verbands zum Beispiel die allgemeine Beratung, Gewichts- und Blutdruckmessung, Urintests sowie das Feststellen der Lage und der Herzöne des Kindes.

Die Hebamme ist Ansprechpartnerin bei Schmerzen und anderen Beschwerden, die mit der Schwangerschaft zusammenhängen, und bereitet in speziellen Kursen die Mütter – auf Wunsch auch die Väter – auf die Geburt und das Leben mit dem Nachwuchs vor. Frauen lernen in solchen Kursen auch Atem- und Entspannungsübungen, die die Geburt erleichtern sollen.

Wer sich für eine Hausgeburt oder ein Geburtshaus entscheidet, sollte sich auf jeden Fall frühzeitig mit einer Hebamme oder dem Geburtshaus in Verbindung setzen, um hier die richtige Unterstützung zu erhalten.

Die Hebamme spielt allerdings nicht nur vor der Geburt eine wichtige Rolle, sondern auch danach. In den ersten Lebenstagen und -wochen begleitet sie die junge Familie und gibt besonders für Erstgebärende wichtige Tipps zum Umgang mit dem Kind und auch zum Stillen beziehungsweise der Säuglingsernährung im ersten Lebensjahr. Die Still- und Ernährungsberatung ist eine der Kernkompetenzen der Hebammen nach der Geburt.

Sie beobachten die Entwicklung und das Verhalten des Kindes und geben der Mutter darüber hinaus Anleitung zur Rückbildungsgymnastik. Selbige ist etwa vier bis sechs Wochen nach der Geburt notwendig, um die überdehnten Bauch- und Beckenbodenmuskeln wieder in Form zu bringen und Inkontinenzprobleme zu vermeiden.

Darüber hinaus bieten viele Hebammen Leistungen wie Schwangerschaftsgymnastik, Stillgruppen, Babyschwimmen oder Babymassage an. Nicht zuletzt ist die Betreuung in Hebammenkursen für werdende Mütter eine gute Möglichkeit, um Kontakt zu Gleichgesinnten zu knüpfen.

red

Petra Kursawe-Rank
Hebamme

- Vorsorge • Kurse
- Nachbetreuung
- Rückbildung

Marienstr. 6A 15366 Neuenhagen
Tel. 03342-203524 Funk 0178-5018654



h 202301

Hebamme



Beate Franzke

h 204648

**GEBURTSVORBEREITUNG • WOCHENBETTBETREUUNG
RÜCKBILDUNGSKURSE**

15374 Müncheberg • Tel. 033432 - 7 33 99
Mobil 0172 - 32 02 530

Dr. med. Volker Melchert

FA für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe
Badearzt

Werderstraße 36/37
15377 Buckow
Tel.: 033433 / 330



Sprechzeiten:
Mo.-Mi. & Fr.
8.00 - 12.00 Uhr
Mo. & Do.
14.00 - 18.00 Uhr

h 162176

CHANNOINE

Service f. Life-Style, Schönheit und Vitalität

Die Komplettlösung für SIE, IHN und Teenies in den Bereichen

- Schönheitspflege von Kopf bis Fuß im System
- Visagistik
- Gesundheitsvorsorge durch Vitalstoffe

- mehr Info's nur telefonisch
Carmen Nitsche
Friedrich-Engels-Ring 66 • 15562 Rüdersdorf
Telefon/Fax: 033638-60690

Linden-Apotheke



Heike Hüttner



Elsholzstraße 6 • 15345 Rehfelde

☎ (033435) 79 52

Fax (033435) 79 51

Wir sind für Sie da!!!

Am Tag und in der Nacht

In einer Hand



Apothekerin
Antje Brüssow

Bahnhofstraße 21
15344 Strausberg
Tel. 03341 42 10 15



Apothekerin
Antje Brüssow

Am Försterweg 93
15344 Strausberg
Tel. 03341 4 42 76



**Askanische
Apotheke**
im EKZ-Kaufland

Öffnungszeiten: Mo.-Mi. 8.⁰⁰-19.⁰⁰ Uhr
Do.+Fr. 8.⁰⁰-19.³⁰ Uhr • Sa. 8.⁰⁰-14.⁰⁰ Uhr

Otto-Grotewohl-Ring 72
15344 Strausberg
☎ 03341/3148-87, Fax-88

Beratungstelefon kostenlos!
für Sie 08000 31 48 87
zu den Öffnungszeiten.

**ANNATAL-
APOTHEKE**

**Wir beraten Sie
gern zum Thema
Gesundheit.**

Filiale der Stadt-Apotheke Strausberg
Ihn. U. Kretschmer

Am Annatal 60 • 15344 Strausberg
Tel.: 03341/421349 • Fax: 03341/271932
www.annatal-apotheke.de • info@annatal-apotheke.de



**Die
Schlüssel Apotheke** 

Der Schlüssel zu Ihrer Gesundheit!

Inh. M. Scheuermann

Mo - Fr 8.⁰⁰ - 20.⁰⁰ Uhr • Sa 9.⁰⁰ - 18.⁰⁰ Uhr

© 03341 / 31 10 61



im Handelszentrum Herrenseeallee 15

e-mail: Info@Schluessel-Apotheke.de • www.Schluessel-Apotheke.de



STADT-APOTHEKE

*Ihr Gesundheitsberater
in der Innenstadt*

Apothekerin U. Kretschmer

Markt 1 • 15344 Strausberg
Tel. (03341) 31 38 41 • Fax 31 38 40



**apotheken
am Landsberger Tor**

Apotheker PhR Klaus Kretschmer

Telefon (03341) 31 45 46
Große Straße 74 ▪ 15344 Strausberg

für die Erhaltung Ihrer Gesundheit

Beratung zu Allergien wie Pollenflug,
Vorbeugung zum Thema Zeckenschutz,
Aktionen wie Blutzuckermessungen
oder wie Venen Vorträge,
Reiseimpfungen und und und ...
Schauen Sie mal wieder rein.

**Apotheken-
Notbereitschaftsdienste
finden Sie wie immer
auf der Seite 2 unserer
BLICKPUNKT-Ausgabe.**

Gesund Leben bringt mehr Lebensqualität