

# Sund sommer med gode råd

## Apoteket rådgiver med sund fornuft

Hvorfor lade sig genere af f.eks. sommerforkølelse, dårlig ånde, ledsmerter eller mavepine under sydens sol? På apoteket er vi uddannet til at give faglige og saglige råd til en sund sommer for dig og din familie. Stil hellere et spørgsmål for meget end et spørgsmål for lidt. Få den bedste vejledning om medicin og de produkter, der passer til netop din individuelle situation. Tag apoteket med på råd hele sommeren.

## Turen går til apoteket

Skal du på cykelferie, vandretur eller med hele familien til sydens sol? Vi kan hjælpe dig med at sammensætte et rejseapotek, der passer til.

Velkommen på Albertslund Apotek.

Venlig hilsen  
Vinnie Krogh  
Apoteker

**SB12 Duo®**  
Sikker ånde  
- stærke tænder.

**Lactocare Travel®**  
Forbereder tarmfloraen til rejsen.

**Danatekt Intim®**  
Rensecremen lindrer svie og kløe på irriterede og hudløse områder.

**Remo-wax®**  
Blødgør og løsner ørevoks så det nemt skylles ud.

**Glucosamin®**  
Dæmper ledsmerter i slidgigtrante led.

**Produktinformation Glucosamin Copyfarm 400 mg filmovertrukne tabletter.** Læs informationen i pakningen inden brug. Kontakt lægen eller apoteket, hvis du har spørgsmål. **Indikationer:** Kan forbedre bevægeligheden og lindre smerterne fra leddene. Du kan bruge Glucosamin Copyfarm til lindring af symptomer ved let til moderat slidgigt. **Dosering:** 1 tablet 3 gange dagligt. Alternativt kan den daglige dosis gives på én gang. Den kliniske virkning ses sædvanligvis indenfor 4 uger efter behandlingens start. Den mindste effektive dosis bør anvendes. **Børn:** Bør ikke anvendes. **Ved nedsat nyre- og/eller leverfunktion:** Følg lægens anvisning. **Må ikke anvendes:** Må ikke anvendes ved skaldyrallergi eller ved overfølsomhed for glucosamin eller et eller flere af hjælpestofferne. **Forsigtighedsregler:** Ledsygdomme, hvor en evt. anden behandling kan komme i betragtning, bør udelukkes. Forsigtighed tilrådes hos patienter med sukkersyge. Hyppigere kontrol af blodsukkeret tilrådes i starten af behandlingen. Forhøjet kolesterol i blodet er set hos få patienter, der er i behandling med glucosamin. Indeholder 87,3 mg kalium pr. tablet. Dette bør tages til efterretning hos patienter med nedsat nyrefunktion eller, som er på kontrolleret kaliumdiæt. **Interaktion med anden medicin:** Der er ikke udført interaktionsstudier, forsigtighed bør udvises. Der er dog rapporteret om ændringer i blodets størkningsevne ved samtidig behandling med coumarin antikoagulanter. **Graviditet og Amning:** Må ikke anvendes. **Bivirkninger:** Almindelige: Mavesmerter, fordøjelsesbesvær, diarré, forstoppelse, kvalme, hovedpine, dosighed. Ikke almindelige: Udslæt, kløe og rødme af huden. Meget sjældne: opkastning, hævelse på grund af væske i kroppen. Bivirkninger med ukendt frekvens: forhøjet kolesterol i blodet. **Pakningsstørrelser:** 9 0, 270 og 4 x 250 Glucosamin Copyfarm 400 mg filmovertrukne tabletter. **Registreringsindehaver:** Copyfarm A/S, Energivej 15, 5260 Odense S. Tlf.: 63952700. **Fuld produktresumé kan rekvireres hos Copyfarm A/S eller på Lægemiddelstyrelsens hjemmeside: www.laegemiddelstyrelsen.dk**

Besøg vores hjemmeside på [www.albertslundapotek.dk](http://www.albertslundapotek.dk) og læs mere om apoteket og de ydelser vi tilbyder.





## Laver kælkebakke på Herstedhøje

Her midt i juli er en gruppe skovhjelper i gang med at forberede en toptunet kælkebakke på Vestegnens højeste punkt

**SOMMER** "Hva pokker har I nu gang i?"

Spørgsmålet kommer fra en gruppe stavgængere på den ugentlige tur forbi Herstedhøje.

Per, der er Skovhjelper, svarer at der skal slås græs på højen. Da han bliver spurgt, om Skovhjelperne så skal slå hele højen, svarer han grinende: "Du må da være tosset!"

Per, Tom, Svend-Erik og Martin, fra Skovhjelperne Østsjælland, er i gang med at klargøre en lille del af Herstedhøje til vinterens sne og de mange

børn og voksne der hver vinter tager en tur til Herstedhøje for at kælke.

### Startede som forsøg

Klargøringen af det specifikke område startede for tre år siden, som et forsøg.

Naturstyrelsen plantede træer på området for at forhindre folk i at kælke ned i hegnet, der omkranser Herstedhøje.

Resultatet blev dog, at træerne blev brugt som slalomporte, så både børn, kælke, træer og hegn gik i stykker.

Den efterfølgende som-

mer forsøgte Skovhjelperne i stedet at slå græsset på et lille område vest for trappen op til Herstedhøje. Resultatet blev, den efterfølgende vinter, overraskende godt. Med sneen kom de mange børn og voksne, der alle tog den "nye" kælkebakke i brug.

### Prikken over i-et

Som altid forsøger Skovhjelperne at levere "prikken over i-et" og denne sommer har Tom og Per allerede haft gang i havetraktoren tre gange.

Martin og Svend-Erik har forsøgt at jævne de mange jordknolde og tuer i håb om at gøre kælketuren helt speciel god.

Svend-Erik konstaterer da også veltilfreds over dagens arbejde at:

"Nu er den bakke da også top-tunet til en glidetur".

### Skovhjelperne

Til dagligt arbejder de fire Skovhjelper som en del af et større team i beskyttet beskæftigelse hos Skov, Natur og Friluft Værkstedet. De kalder sig dog selv for Skovhjelperne Østsjælland, da deres arbejdsopgaver sker i tæt samarbejde med Naturstyrelsen Østsjælland.

Arbejdsområdet er primært Vestskoven, og gerne opgaver som giver publikum i skoven en god oplevelse.

Der kan læses mere om kælkebakken på Naturstyrelsens "Ud i naturen" samt omkring Skovhjelpernes arbejde på hjemmesiden [www.snfv.dk](http://www.snfv.dk)

Tag med på en indholdsmættet rejse til

# BERLIN

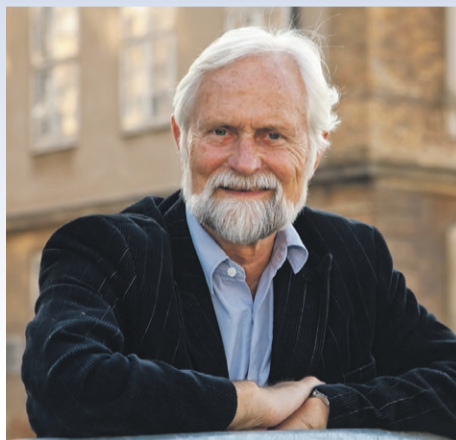
med forfatter og  
Tysklandskender,  
Jens Nauntofte



På rejsen vil Jens Nauntofte præsentere et Berlin i forandring, og vil invitere en række eksperter, der vil give deres bud på en række centrale temaer.

Vi skal møde forfatter og filosof Peter Tudvad, der vil fortælle om arven fra Det tredje Rige. Vi skal på gåtur i det gamle Østberlin med forfatter til den anmelderroste bog "Berlin, Berlin", Henriette Harris, der bor i Berlin. Vi spiser frokost med Peter Collewe, redaktør på avisen "Neues Deutschland", det tidligere hovedorgan for det østtyske kommunistparti, og møder chefredaktør Hans Ulrich Jörges på ugemagasinet "Die Stern". Han vil tegne et billede af et magtfuldt Tyskland, der er Europas økonomiske lokomotiv. På rejsen vil Jens Nauntofte give sin egne, personlige indlæg om tiden som Berlin-korrespondent for TV-Avisen. Jens Nauntofte stod ved Muren den 9. november 1989 med sit kamerahold og vil på rejsen give førstehåndsberetninger fra de begivenhedsrige dage i november.

Rejsen henvender sig til dig, der vil bag om Berlins kulisser og få en større indsigt i Europas kraftcenter. Det er en rejse, der bevæger sig i både fortid og nutid, dels med spor tilbage til Det tredje Rige og dels til den kommunistiske æra, der delte byen i to. Om



du har været i Berlin før eller du fortsat har denne fascinerende storby til gode, så er dette en rejse, der sætter sine helt egne spor.

5.-9. november 2011 | **7.900,- kr** |  
Enkeltværelse: 0 kr for de første fem,  
herefter 1000 kr.

Max. antal deltagere: 20

Prisen gælder pr. person i delt dobbeltværelse.  
Fem gratis enkeltværelser. Fly og hotel inkl. morgenmad. Fuldt program i Berlin, inkl. foredrag.



**HORISONT**  
REJSER

Rekvirer fuldt program 7020 2779  
eller læs på [www.HorisontRejser.dk](http://www.HorisontRejser.dk).



# ALBERTSLUND POSTEN

## CENTRUMS BEDSTE

# MÆRKEVARE UDSALG

Starter torsdag  
d. 28/7 kl. 10.00

# SPAR ÷30% - 70%

**MEYER SAND**

**HENRI LLOYD**

**ICEMAN**

**pa:nuu®**

**TOMMY HILFIGER**

*The*  
**MASAI**  
*Clothing Company*

**nū**  
by staff-woman

**E**

**GUSTAV**

**INTOWN®**

**SAND**

# Miss & Mr

BYTORVET 23 • 43 64 70 01

ALBERTSLUND CENTRUM

Butikken med alle de kendte mærkevarer