



GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Juli 2026

Umfassende Informationen Ihrer



Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

Alles Gute für Sie!

APOTHEKE
am Grauturm



INHALT

1 *Titelthema*

**BEI HITZE KÜHLEN
KOPF BEWAHREN**

2 *Artikel*

**SO GENIEßEN SIE
DAS SONNENBAD
OHNE REUE**

3 *Serie*

**SPORT
REGENERATION
DRINK**

4 *Tipp*

**SO WÄHLEN SIE
DIE RICHTIGE
TRINKFLASCHE**

5 *Rezept*

**SOMMER IM GLAS
WILDKRÄUTER-
OXYMEL SELBER
MACHEN**

Titelthema

Bei Hitze kühlen Kopf bewahren

SO SCHÜTZEN SIE SICH INNEN UND AUSSEN

Die Sonne lacht, das Thermometer steigt, doch schon bald sehnen wir uns nach Abkühlung. Hohe Temperaturen sind für die meisten Menschen nicht nur unangenehm, sie führen oft auch zu gesundheitlichen Problemen, insbesondere bei älteren Menschen oder Kleinkindern. Daher sollte man bei Temperaturen ab ungefähr 30 Grad Celsius

auch sein Umfeld beobachten. Symptome wie Schwindel, Verwirrtheit, Erbrechen, Kopfschmerzen, flache oder schnelle Atmung, Bewusstlosigkeit oder gar Fieber können ein Zeichen von zu viel Hitzeeinwirkung sein. In diesem Fall sollte man gleich den Arzt oder Notarzt kontaktieren.

Fortsetzung auf Seite 2



bei leichten bis mäßigen
Schmerzen

Angebot des Monats

Ibuprofen Heumann® 400mg
Filmtabletten – 50 Stück

6,99 € statt 11,84 € LVP^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt



Ihr Apotheker
Dr. Marc Fitzner

Liebe Kundinnen und Kunden,

Patientinnen und Patienten, die mindestens fünf Medikamente dauerhaft verordnet bekommen, haben einen gesetzlichen Anspruch auf einen Check ihrer Arzneimittel. Das bedeutet, dass ihre Krankenkasse die vollen Kosten für eine „Strukturierte Medikationsanalyse“ übernimmt, und das einmal jährlich oder wenn neue Medikamente dazukommen.

Diese Leistung soll sicherstellen, dass die Therapie möglichst wirksam ist und ohne Anwendungsfehler erfolgt. Außerdem sollen Neben- und Wechselwirkungen reduziert werden.

Am besten vereinbaren Sie für die Medikationsanalyse einen Termin mit uns. Zu diesem Termin mit extra geschulten Apothekerinnen oder Apothekern bringen Sie alle Ihre Medikamente und auch Nahrungsergänzungsmittel oder pflanzlichen Präparate mit, ebenso Ihren Medikationsplan. In den folgenden Tagen prüfen wir dann, ob Ihre Arzneimittel „zusammenpassen“ und ob der Zeitpunkt der Einnahme ideal ist oder optimiert werden kann.

Im Abschlussgespräch erhalten Sie eine genaue Auswertung und Informationen dazu, ob ihr Medikationsplan wie bisher bleiben kann oder ob er verbessert werden sollte, damit Sie Ihre Medikamente sicher und wirksam anwenden können.

Fragen Sie uns danach!

Dr. Marc Fitzner

*Ihr Dr. Marc Fitzner
und das gesamte Team*

Im Jahr 2026 informieren wir Sie jeden Monat über ausgewählte **Nahrungsergänzungsmittel aus unserer Apotheke.**

JULI

SPORT REGENERATION DRINK

Sportliche Aktivität verlangt dem Körper viel ab. **Für die Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit ist Regeneration wichtig.** Neben Schlaf, Bewegung und Entspannungstechniken ist eine ausgewogene Versorgung mit Nährstoffen hierbei sinnvoll.

Sportler sollten insgesamt auf ihre Ernährung achten, um ihr Trainingsprogramm effektiv zu halten. Besonders wichtig sind:

- Rehydrierung
- Wiederauffüllung der Glykogenspeicher
- Muskelregeneration und Muskelaufbau

Während die ersten beiden Faktoren für die Erholung entscheidend sind, ist die Zufuhr von Proteinen und Lebensmitteln, die reich an Antioxidantien sind, vor allem für die langfristige Muskelregeneration bedeutsam.

DRINKS MIT AUSGEWOGENEN NÄHRSTOFFEN

Sport-Regenerationsdrinks können nach intensiver körperlicher Belastung eine praktische Ergänzung zur Ernährung sein. Sie kombinieren in der Regel Kohlenhydrate, Proteine und Mineralstoffe, um den Körper bei der Erholung zu unterstützen.

Idealerweise enthalten solche Drinks ausreichend Protein mit allen essenziellen Aminosäuren, da Proteine zur Erhaltung und zum Aufbau von Muskelmasse beitragen. Auch ein günstiges Verhältnis von Kohlenhydraten zu Proteinen kann sinnvoll sein, um sowohl die Wiederauffüllung der Energiespeicher als auch die Muskelregeneration zu unterstützen.

Zusätzlich enthalten viele Regenerationsdrinks Mineralstoffe wie Magnesium und Calcium. Diese tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel und einer normalen Muskelfunktion bei. Magnesium kann außerdem helfen, Müdigkeit und Erschöpfung zu verringern und unterstützt die normale Funktion des Nervensystems.

Gerne beraten wir Sie in der Apotheke individuell und finden für Sie den passenden Drink zu Ihrem Lebensstil.

So genießen Sie das Sonnenbad ohne Reue



HIER KÖNNEN SIE IHREN
EIGENEN HAUTTYP HERAUSFINDEN



So berechnet man
laut Bundesamt für
Verbraucherschutz die
**EIGENE MAXIMALE
AUFENTHALTSDAUER
IN DER SONNE:**



Sonnenschutzmittel richtig anwenden

Leider schädigt die UV-Strahlung der Sonne unsere Haut. Sie fördert Sonnenbrand, Hautalterung und Hautkrebs. Da die individuelle Eigenschutzzeit, die man ohne Schaden in der Sonne verbringen kann, vom Hauttyp abhängt, ist es wichtig, sie zu kennen, um so die richtige Sonnenschutzcreme zu wählen. Die Eigenschutzzeit beträgt zwischen fünf bis zehn Minuten bei hellen Hauttypen und längerer Zeit bei dunklen Hauttypen. Je nachdem, welches Sonnenschutzmittel mit welchem Lichtschutzfaktor (LSF) man wählt, errechnet sich die maximale Aufenthaltzeit mit dieser Sonnencreme in der Sonne. In unseren Breiten sollte man im Frühjahr und Sommer beim Gang ins Freie immer Sonnencreme auftragen – auch bei bewölktem Himmel.

Verschiedene Filter im Einsatz

Empfehlenswert sind Sonnenschutzmittel mit mindestens LSF 30, oft auch LSF 50. Es gibt Sonnenschutzmittel mit chemischen (organischen) oder mineralischen (anorganischen) Filtern. Die organischen beziehungsweise chemischen Filter dringen in die oberen Hautschichten ein, absorbieren die Strahlung und verwandeln sie in Wärme. Anorganische beziehungsweise mineralische Filter reflektieren die Strahlung. Manchmal werden beide Filter in Sonnenschutzmitteln kombiniert eingesetzt.

Die richtige Menge verwenden

Am wichtigsten ist jedoch die richtige Anwendung: Man sollte circa 30 Minuten vor dem Gang in die Sonne ungefähr 30 Milliliter Sonnencreme – für den ganzen Körper – auftragen. Nur so kann man den vollständigen Schutz erreichen. Beim Eincremen sind besonders auch Nase, Ohren, Fußrücken sowie kahle Stellen am Kopf zu beachten. Alle zwei Stunden sollte man nachcremen, auch nach dem Baden oder Schwitzen. Die Schutzdauer verlängert sich dadurch aber nicht. Wichtig zu wissen: UV-A-Strahlung gelangt auch durch Autofenster.

Auf den Aufdruck „wasserfest“ achten

Wer badet oder Wassersport betreibt, sollte Sonnencreme mit dem Aufdruck „wasserfest“ verwenden. Hier ist zu bedenken, dass im Wasser ein Teil der Schutzwirkung des Mittels verloren geht. Nach dem Aufenthalt im Wasser sollte man sofort nachcremen. Nach dem Sonnenbad kann man ein After-Sun-Produkt zur Hautregeneration auftragen. Ist es doch einmal zu einem Sonnenbrand gekommen, können spezielle Gele und Schaumsprays oder – bei Brennen und Juckreiz – H1-Antihistaminika aus der Apotheke hilfreich sein. Am besten lässt man sich zu Sonnenschutzmitteln beraten.

BEI HITZE KÜHLEN KOPF BEWAHREN

TRINKPLAN ANLEGEN

Um gegen Hitze gewappnet zu sein, ist es wichtig, ausreichend zu trinken. Mindestens 1,5 Liter pro Tag sollten es sein, es sei denn, der Arzt hat anderes verordnet. Ein täglicher Trinkplan, der die Flüssigkeitsmengen verzeichnet, kann dabei helfen. Diesen gibt es auch als App fürs Handy. Alkohol, zu viel Kaffee und Süßgetränke sollte man meiden. Leichte Speisen mit viel Obst und Gemüse sind bei Hitze besser verträglich.

FRÜH UND ABENDS LÜFTEN

Innenräume sollten in den frühen Morgenstunden und abends durch ausreichendes Lüften gekühlt werden. Danach sollte man die Fenster geschlossen halten und am besten durch Jalousien und Vorhänge verdunkeln. Unnötige elektrische Geräte schaltet man am besten aus, da sie Wärme abgeben. Fächer oder Ventilatoren sind eine angenehme Möglichkeit, dem Körper Kühle zuzuführen. Ansonsten sind lauwarme Duschen, Fuß- und Armbäder hilfreich. Auch das Auflegen von feuchten Tüchern oder Aufsprühen von Wasser auf Stirn, Nacken oder Handgelenke kann sinnvoll sein.

UV-INDEX BEACHTEN

Wer ins Freie gehen muss, sollte versuchen, dies auf den Morgen oder Abend zu verlegen. Anstrengende Arbeiten und Sport sollte man meiden oder für den Tagesrand planen. Der Mittagssonne geht man am besten aus dem Weg. Draußen empfiehlt es sich, helle weite Kleidung aus Naturmaterial, z. B. Baumwolle oder Leinen, zu tragen. Ergänzend sind ein Sonnenhut, eine Sonnenbrille und das Auftragen von Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor wichtig. Beachtenswert sind auch die Warnungen des Deutschen Wetterdienstes vor Hitzewellen sowie der UV-Index.

MEDIKAMENTE MIT DEM ARZT KLÄREN

Vor der Abreise in den Urlaub sollte man den Arzt darauf ansprechen, ob sich hohe Temperaturen negativ auf die Gesundheit auswirken könnten, wenn man Dauermedikamente wie z. B. Blutdrucksenker, Diuretika, Beruhigungsmittel, Abführmittel oder Antidepressiva einnimmt. Denn manche Arzneimittel beeinflussen den Flüssigkeitshaushalt. Denken Sie außerdem daran, Ihre Medikamente bei Hitze kühl zu lagern.

TAGES- AKTUELLER UV-INDEX

und Prognose
durch das Bundesamt
für Strahlenschutz:



WARN- WETTER APP

des Deutschen
Wetterdienstes:



AM BESTEN TÄGLICH REINIGEN

Sport, Büro oder Schule: Wiederverwendbare Trinkflaschen sorgen unterwegs für ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Doch welche Flasche ist empfehlenswert? Erste Orientierungshilfe bietet ein TÜV-Siegel, da Trinkflaschen laut EU-Recht auf gesundheitsgefährdende Stoffe und Lebensmittelverwendbarkeit geprüft werden müssen.

Wichtig ist, dass die Öffnung breit genug ist, um sie gut reinigen zu können.

So wählen Sie die richtige Trinkflasche

MATERIAL: Kunststoff ist zwar leicht und bruchsticher, doch Verunreinigungen können leichter an der Oberfläche haften. Für heiße Getränke sind sie nicht geeignet. Empfehlenswert für kalte Getränke sind sowohl Glas- wie auch Edelstahlflaschen. Edelstahl ist leicht zu reinigen und kann auch für warme Getränke verwendet werden.

REINIGUNG: Wer die Trinkflasche täglich benutzt, sollte sie täglich reinigen. Heißes Wasser und Spülmittel sind ausreichend. Nach der Reinigung gründlich trocknen lassen. Bei einer Spülmaschinenreinigung (wenn geeignet) sollte man ein Waschprogramm mit mindestens 60 Grad Celsius wählen. Spezielle Reinigungstabletten für Trinkflaschen sorgen ab und zu für eine gründlichere Reinigung. Flasche dabei nicht verschließen.



Ihr
Lars Jochum
PKA

REZEPT

Sommer im Glas:

WILDKRÄUTER-OXYMEL SELBER MACHEN

ERFRISCENDE KRÄUTERKRAFT MIT HONIG & ESSIG

Ein Oxymel – die traditionelle Mischung aus Honig und Essig – ist die perfekte sommerliche Erfrischung. Verfeinert mit frischen Kräutern wie Zitronenmelisse, Pfefferminze, Rosmarin, Thymian oder Salbei entsteht ein aromatisches Kräutelerixier, das erfrischt, belebt und gleichzeitig wertvolle Pflanzenstoffe liefert.

ANWENDUNG

Für einen sommerlichen Frisehkick 1-2 Esslöffel Oxymel mit kaltem Wasser oder Mineralwasser mischen und mit Eiswürfeln servieren.

ZUTATEN

- 1 Teil Honig
- 1 Teil naturtrüber Apfelessig
- 2-3 Handvoll frische Kräuter nach Wahl
(Zum Beispiel: Zitronenmelisse, Pfefferminze, Rosmarin, Thymian, Salbei oder andere Wild- & Gartenkräuter)

SO EINFACH GEHT'S

Kräuter grob zerkleinern und in ein sauberes Glas geben.
Honig und Apfelessig verrühren und über die Kräuter gießen.
Das Glas verschließen und etwa 1-2 Wochen ziehen lassen.
Danach abseihen und kühl lagern.



APOTHEKE AM GRAUTURM

Apotheker Dr. Marc Fitzner
Marktplatz 38,
96106 Ebern

Telefon: 09531 - 92 33 0
Fax: 09531 - 92 33 29
info@apogt.de
www.apogt.de

NÜTZLICHE RUFNUMMERN

Rettdienst 112
Apothekennotdienst 0800 - 22833
Ärztli. Bereitschaftsdienst 116 - 117
Giftnotruf 089 - 19240

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo - Fr 8.00 - 19.00 Uhr & Sa 8.00 - 13.00 Uhr

Unsere Monatsangebote

gültig vom 01. – 31.07.2026

bei mäßig ausgeprägten
entzündlichen Hauterkrankungen

SIE SPAREN
23%²



FeniHydrocort CREME 0,5%
Creme – 15 g (565,33 €/1 kg)

8,48 € statt 11,02 € LVP^{1,3}

bei leichten bis mäßigen
Schmerzen

SIE SPAREN
41%²



Ibuprofen Heumann® 400 mg
Filmtabletten – 50 Stück

6,99 € statt 11,84 € LVP^{1,3}

bei krampfartigen Schmerzen bei
Erkrankungen im Bauchbereich

SIE SPAREN
27%²



Buscopan® PLUS
Filmtabletten – 20 Stück

10,99 € statt 14,86 € LVP^{1,3}

Bei Insektenstichen und
Juckreiz auf der Haut

SIE SPAREN
25%²



Soventol®
Gel – 20 g (299 €/1 kg)

5,98 € statt 7,97 € LVP^{1,3}

Bei akutem Durchfall
und zur Vorbeugung

SIE SPAREN
23%²



Perenterol® forte 250 mg
Hartkapseln – 20 Stück

16,98 € statt 22,18 € LVP^{1,3}

zur Abschwellung der Nasen-
schleimhaut bei Schnupfen

SIE SPAREN
27%²



HEUMANN Nasenspray
Nasenspray – 10 ml (299 €/1 Liter)

2,99 € statt 4,41 € LVP^{1,3}

Zur Vorbeugung und Behandlung
von Reiseübelkeit

SIE SPAREN
25%²



Vomex A®
Dragees – 20 Stück

6,99 € statt 9,34 € LVP^{1,3}

starker Rundumschutz
gegen Mücken und Zecken

SIE SPAREN
25%²



ANTI BRUMM® FORTE
Pumpzerstäuber – 150 ml (99,93 €/1 Liter)

14,99 € statt 19,99 UVP^{3,4}

Zur lokalen, symptomatischen
Behandlung von Schmerzen

SIE SPAREN
25%²



ratiopharm® Diclox forte 20 mg/g
Gel – 100 g (149,80 €/1 kg)

14,98 € statt 19,99 € LVP^{1,3}

1) Unverbindliche Herstellermeldung des Listenverkaufspreises durch den jeweiligen Hersteller an die IfA GmbH. 2) Preisersparnis gegenüber der Herstellermeldung des Listenverkaufspreises durch den jeweiligen Hersteller an die IfA GmbH. 3) Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. 4) Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. Bei den genannten Sonderpreisen handelt es sich um eine unverbindliche Preisempfehlung der apodirekt GmbH. Den aufgeführten Apotheken ist die Beteiligung freigestellt. Nur solange der Vorrat reicht, nur in haushaltsüblichen Mengen. Preise inkl. gesetzlicher MwSt. Irrtümer vorbehalten.

GUTSCHEIN

Gegen Vorlage erhalten Sie einmalig
15% Rabatt auf einen Artikel Ihrer Wahl

15%

Gültig vom 01. – 31.07.2026 auf einen
Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen
verschreibungspflichtige Arzneimittel,
gesetzliche Zuzahlungen oder bereits
rabattierte Artikel. Nicht mit anderen
Rabattaktionen kombinierbar.
Pro Person nur ein Gutschein.

DEINE APOTHEKE. IMMER ZUR HAND.



Einfache Anwendung

Same day delivery

Click & Collect

Meine Apotheke

E-Rezepte einlösen

24/7 verfügbar

Verfügbarkeit prüfen

Jetzt App downloaden!

JETZT APP LADEN



Download on the
App Store

JETZT BEI
Google Play

Eucerin®

Freitag, 31.07.2026

Professionelle Hautanalyse.

Weil jede Haut einzigartig ist.



- Professionelle Hautanalyse
- Individuelle Pflegeberatung
- Dein persönliches Pflegekonzept
- Produkte für die Bedürfnisse deiner Haut

20% Rabatt
auf das Eucerin-
Sortiment

DIE HAUTANALYSE
IST GRATIS

BITTE VEREINBAREN SIE
IHREN WUNSCHTERMIN

Woche der **VENEN- GESUNDHEIT**

Haben Sie müde, schwere Beine?

6.-10. Juli

Wir beraten
Sie gern und
messen Ihre
Venenfunktion

Bitte verein-
baren Sie Ihren
Wunschtermin

Preis: 4,99 €



PROVEN

UNTERSTÜTZT DURCH
JOBST

Starke Tipps bei schwachen Venen.