

GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe August 2026

Umfassende Informationen Ihrer



Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

Alles Gute für Sie!
APOTHEKE
am Grauturm



Ihr Apotheker
Dr. Marc Fitzner

Liebe Kundinnen und Kunden,

was treiben denn Ihre Kinder oder Enkel in den großen Schulferien? Schwimmbad? Urlaub? Oder sitzen sie daheim und langweilen sich von Tag zu Tag mehr? Langeweile ist ja erstmal nicht schlecht, oft ist sie sogar die Voraussetzung für Kreativität. Ausprobieren, Neues entdecken, eigene Erfahrungen machen. Doch was, wenn die Lust auf Neues gefährlich wird? Wenn die Hausapotheke entdeckt und querbeet alles ausprobiert wird, was in den verlockend bunten Packungen steckt?

Oft passiert ein Giftunfall auch mit üblichen, gut duftenden Haushaltsreinigern oder draußen, wenn giftige Pflanzen und Beeren probiert werden. Lesen Sie dazu unser Special zu Vergiftungen bei Kindern. Vielleicht hängen Sie die Info-Seite hier im Heft direkt an Ihren Kühlschrank zu Hause. Auch die empfohlene Kinder-Gift-App kann schnell helfen, am besten laden Sie diese aufs Smartphone. Damit im Ernstfall keine wertvolle Zeit mit Suchen vergeht und ein Giftunfall glimpflich verläuft! Denn: Jede Minute zählt.

Jetzt wünsche ich Ihnen einen wunderschönen und entspannten August, und Sie wissen ja: Wir in Ihrer Apotheke vor Ort sind für Sie da, mit persönlicher Beratung, schnellem Lieferservice und allem, was Ihrer Gesundheit hilft.

Dr. Marc Fitzner

Ihr Dr. Marc Fitzner
und das gesamte Team

INHALT

1 Titelthema

**SO BEUGEN SIE
BLASENENTZÜN-
DUNG VOR**

2 Artikel

**SO HILFT DIE
KINDER GIFT APP
IM HAUSHALT**

3 Serie

**MANNOSE PLUS
CRANBERRY**

4 Tipp

**HÄNDE PFLEGEN
UND MASSAGE**

5 Rezept

**GRÜNER
SMOOTHIE MIT
AVOCADO UND
GURKE**

Titelthema

So beugen Sie Blasenentzündung vor

IM AKUTFALL KÖNNEN PFLANZLICHE WIRKSTOFFE HELFEN

Gerade im Sommer leiden viele Menschen an einer Blasenentzündung - einer Entzündung der unteren Harnwege (Zystitis). Häufig kommt es dazu, weil man über den Tag verteilt zu wenig trinkt. Auch Schwimmbadbesuche, bei denen man nasse Badekleidung anbehält, können ein Auslöser sein. Frauen sind häufiger betroffen als Männer, da ihre Harnröhre kürzer ist und Bakterien leichter in die Harnröhre und die Harnblase gelangen

können. Bei einer Harnwegsentzündung sind meist natürliche Darmbakterien im Spiel, die durch Schmierinfektion vom Darm Richtung Scheide gelangen. Selten wird die Entzündung durch Viren, Pilze oder Parasiten ausgelöst. Typische Symptome sind Schmerzen oder Brennen beim Wasserlassen, plötzlicher und häufiger Harndrang, Unterleibskrämpfe oder übelriechender Urin.

Fortsetzung auf Seite 2

46%²



für Gedächtnis
und Konzentration

Angebot des Monats

Gingium® 120 mg
Filmtabletten - 120 Stück

49,99 € statt 92,99 € LVP^{1,3}

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

AUGUST

MANNOSE PLUS CRANBERRY

Natürliche Unterstützung für die Harnwege

Präparate mit **Mannose und Cranberry-Extrakt** werden häufig zur unterstützenden Behandlung eines Harnwegsinfekts oder zur Vorbeugung eingesetzt. Diese natürlichen Inhaltsstoffe gelten in der Regel als gut verträglich und können gegenüber Antibiotika von Vorteil sein, da sie weder das Immunsystem noch die Darmflora schädigen.

Mannose ist ein Einfachzucker, der aus Mais gewonnen wird. Es ist ein natürlicher Baustein zahlreicher pflanzlicher Polysaccharide und Bestandteil von Membranen im menschlichen Organismus. Er bindet an die Eiweißoberfläche von E.coli-Bakterien und soll so verhindern, dass die Bakterien sich in der Harnröhre weiterbewegen können. Sie werden dann schneller mit dem Urin ausgeschieden.

Cranberry-Wirkstoffe halten die Innenwand der Blase geschmeidig. Sie sind reich an sekundären Pflanzenstoffen, wie zum Beispiel Proanthocyanidinen, die antioxidative Fähigkeiten besitzen. Ihre Inhaltsstoffe können ebenfalls dazu beitragen, die Anheftung bestimmter Bakterien an die Schleimhaut der Harnwege zu erschweren. Hochwertige Cranberry-Extrakte werden häufig besonders schonend verarbeitet, um den Gehalt an diesen Pflanzenstoffen zu erhalten.

Nahrungsergänzungsmittel mit **Mannose und Cranberry** sind in unterschiedlichen Zusammensetzungen erhältlich.

Gerne beraten wir Sie in Ihrer Apotheke bei der Auswahl eines für Sie passenden Präparats und beantworten Ihre Fragen rund um die Gesundheit Ihrer Harnwege.



SO HILFT DIE KINDER GIFT APP IM HAUSHALT

GIFT- UND GEFAHRENQUELLEN FÜR KINDER KENNEN

TIPP: INHALTSSTOFFE-CODE AUF WASCH- UND REINIGUNGSMITTELN HILFT DER GIFTNOTRUFZENTRALE:

„Wasch- und Reinigungsmittel, die gesundheitsgefährdend sein können, müssen mit einem **UFI-Code** (Unique Formula Identifier) versehen sein, der eine eindeutige Bestimmung der jeweiligen Inhaltsstoffe ermöglicht. Der UFI-Code ist eine 16-stellige Folge von Zahlen und Buchstaben, die der Giftnotrufzentrale genau mitteilt, um welchen Stoff, in welcher Zusammensetzung, es sich handelt“ *

WEITERE INFORMATIONEN AUF DER WEBSITE DES BUNDESINSTITUTS FÜR ÖFFENTLICHE GESUNDHEIT:



DIE KINDER GIFT APP ZUM DOWNLOAD

Ungefähr 100.000 Vergiftungsunfälle bei Kindern bis zum fünften Lebensjahr gibt es jedes Jahr in Deutschland. Eine spezielle App (Kigi App) für das Smartphone kann zu Giften und Giftunfällen Auskunft geben, wenn man schnelle Informationen benötigt. Die Themen umfassen beispielsweise Vorbeugen und richtiges Handeln im Notfall, ein Lexikon „Gifte im Haushalt“, Informationen zu Tensidvergiftungen, ein Lexikon „Giftpflanzen von A-Z“ mit Bildern, Kontakt zu Giftnotrufzentralen und vieles mehr. Auch wenn diese App von einem Berliner Pharmaunternehmen stammt, enthält sie nützliche Hinweise. Wasch- und Reinigungsmittel, die gesundheitsgefährdend sein können, müssen mit einem **UFI-Code** versehen sein, der eine eindeutige Bestimmung der jeweiligen Inhaltsstoffe ermöglicht (siehe Kasten links).

ALLE GIFTBEHÄLTER AUS KINDERNÄHE ENTFERNEN

Um Giftunfällen zuhause vorzubeugen, sollte man alle Orte inspizieren, an denen Kinder gerne und oft spielen: Wohnung, Keller, Garten, Spielplatz, aber auch die Wohnung der Großeltern oder Freunde etc. Gerade bunte Spülmittel oder farbige Tabletten, aber auch Wasch- und Putzmittel sind Gefahrenquellen. Alles Giftige, das in Reichweite von Kindern steht, muss entfernt und in einen verschlossenen Schrank gestellt werden. Vergessen Sie auch nicht, Pflanzen in erreichbarer Höhe umzupositionieren oder zu entfernen. Medikamente gehören ohnehin in einen verschließbaren Medikamentenschrank.

GIFTNOTRUFZENTRALE ANRUFEN

Ist es zu einem vermutlichen oder tatsächlichen Giftunfall gekommen, sollte man nicht zögern zu handeln. Jede Minute zählt. Es gibt eine Reihe verschiedener Indizien und Hinweise auf einen Vergiftungsfall. Ist das Kind bei Bewusstsein und scheint nicht beeinträchtigt zu sein, sollte man die Giftnotrufzentrale des eigenen Bundeslandes anrufen. Diese stellt Fragen: Alter des Kindes, wann das Kind den Stoff zu sich genommen hat, welchen Stoff das Kind aufgenommen hat, wie und wieviel der Substanz aufgenommen wurden.

NICHT ZUM ERBRECHEN BRINGEN

Erste-Hilfe-Maßnahmen sollten nur nach Rücksprache mit der Giftnotrufzentrale oder einem Arzt durchgeführt werden. Hinweis: Man sollte dem Kind niemals Milch oder kohlenensäurehaltige Getränke eben. Eventuell dem Kind kleine Schlucke Wasser geben. Bringen Sie ein Kind niemals zum Erbrechen. Ist es zu Augenkontakt gekommen, spülen Sie das Auge circa zehn Minuten mit klarem Wasser aus. Suchen Sie danach den Augenarzt auf. Bei Hautkontakt halten Sie die Hautstelle unter fließendes Wasser. Ist das Kind bewusstlos, rufen Sie sofort den Notarzt und beantworten Sie seine Fragen. Bringen Sie das Kind in Seitenlage, Gesicht schräg zum Boden, und starten Sie mit Erste-Hilfe-Maßnahmen. Wichtig: Einem bewusstlosen Kind darf man keine Flüssigkeit einflößen.



So beugen Sie Blasenentzündung vor

Hormonumstellungen können Risikofaktor sein

Als besondere Risikogruppen gelten jüngere Frauen, Schwangere, Diabetiker, Frauen nach der Menopause, ältere Personen sowie auch jüngere Männer. In der Menopause verändert sich aufgrund der hormonellen Umstellung die Zusammensetzung der Bakterienflora in der Vagina, so dass Blasenentzündungen leichter auftreten. Schwangere haben einen erhöhten pH-Wert im Urin, wodurch sich Bakterien leichter vermehren können. Auch ein geschwächtes Immunsystem wie bei Älteren oder chronisch Kranken ist ein Risikofaktor.

Risikopatienten sollten den Arzt aufsuchen

Eine akute Blasenentzündung klingt in der Regel nach wenigen Tagen von selbst wieder ab. Zur Behandlung ist die wichtigste Maßnahme, viel zu trinken – mindestens zwei Liter pro Tag (Ältere und Personen mit Vorerkrankungen sollten hierzu ihren Arzt befragen). Bei mehr als fünf Tage andauernden Beschwerden, bei mehr als drei Blaseninfekten pro Jahr, bei Blut im Urin, Fieber und Schüttelfrost sollte man den Arzt aufsuchen. Schwangere, Diabetiker, Männer, Personen mit geschwächtem Immunsystem, Ältere und Kinder unter 12 Jahren sollten generell zum Arzt gehen, da die Erkrankung sich ausweiten kann. Manchmal müssen auch Antibiotika verschrieben werden.

Blasentees helfen beim „Durchspülen“

Handelt es sich um eine leichte Blasenentzündung, können Betroffene diese in der Regel selbst behandeln. Bei Schmerzen können Schmerzmittel wie Ibuprofen helfen. Eine Wärmflasche kann entkrampfend

wirken. Außerdem empfiehlt sich die Einnahme pflanzlicher Wirkstoffe. Spezielle Blasen- und Nierentees aus der Apotheke helfen dabei, die Harnröhre durchzuspülen. Auch Inhaltsstoffe aus Goldrutenkraut, Birkenblättern, Schachtelhalmkraut, Brenneselblättern, Queckenwurzelstock, Hauhechelwurzel oder Orthosiphonblättern wirken harnausscheidend.

Meerrettichwurzel wirkt antientzündlich

Eine antientzündliche, antibakterielle und antivirale Wirkung haben bestimmte Pflanzenstoffe, z. B. aus Meerrettichwurzel und Kapuzinerkressekraut. Auch Rosmarinblätter, Liebstöckelwurzel und Tausendgüldenkraut sowie Cranberryprodukte in Tabletten- oder Drageeform sind wirksam. Lassen Sie sich am besten in der Apotheke beraten, welche Kombinationswirkstoffe empfehlenswert sind. Diese eignen sich auch oftmals zur längerfristigen Einnahme zur Vorbeugung. Vaginalzäpfchen oder -tabletten können dabei helfen, während einer Antibiotikabehandlung die Vaginalflora im Gleichgewicht zu halten. Auch Milchsäurebakterien können hilfreich sein. Auf Vaginalspülungen, Intimsprays und aggressive Reinigungslotionen sollte man verzichten.

Besser vorbeugen statt behandeln

Das Mittel D-Mannose, ein Einfachzucker, der sich mit der Eiweißoberfläche der E.Coli-Bakterien in der Harnröhre verbindet, kann Harnwegsinfekten vorbeugen. So können sich die Bakterien nicht mehr an der Blasenwand festsetzen und werden ausgespült. Es gibt bei immer wiederkehrenden Harnwegsinfekten auch die Möglichkeit, Immunstimulanzien in Tablettenform einzunehmen. Und auch eine Impfung ist verfügbar. Ansprechpartner ist hier der Arzt.



Was hilft bei akuter Blasenentzündung?

Birken-, Orthosiphonblätter, Queckenwurzelstock, Hauhechelwurzel, Brennessel-, Schachtelhalmkraut	harntreibend und/oder entzündungshemmend
Goldrutenkraut	harntreibend, entzündungshemmend, krampflösend, schmerzlindernd, antibakteriell, antimykotisch
Bärentraubenblätter	antibakteriell
Meerrettichwurzel, Kapuzinerkressekraut	antibakteriell, virustatisch, antimykotisch, immunstimulierend
Rosmarinblätter, Liebstöckelwurzel, Tausendgüldenkraut	desinfizierend, entblähend, harntreibend, krampflösend, entzündungshemmend
Paracetamol, Ibuprofen	Schmerzmittel
D-Mannose (Einfachzucker)	vorbeugend
Cranberry-Extrakt Dragees	akut und vorbeugend
Milchsäure bzw. Milchsäurebakterien, Vaginaltabletten, Vaginalgele	gesunde Vaginalflora

Viel trinken (2 l pro Tag)
Wärmflasche



Hände pflegen & Massage

TUN SIE SICH SELBST ETWAS GUTES

Auch unsere Hände brauchen ab und zu ein Verwöhnprogramm – am besten regelmäßig. Denn sie sind täglich für uns im Büro und zuhause im Einsatz. Hierzu gehört nicht nur eine gute Hautpflege, sondern auch die Pflege der Gelenke. Zum Beispiel mit einer Handmassage, die den Lymphfluss anregt und die Gelenke lockert.



1. ÜBUNG

Streichen Sie mit den Fingern der einen Hand über die Fingerspitzen, den Handrücken und die Handfläche der anderen Hand bis zum Gelenk und wieder zurück. Anschließend jeden einzelnen Finger mit kreisenden Bewegungen massieren.

2. ÜBUNG

Handfläche zeigt nach oben. Die Spitzen von Daumen und Zeigefinger stoßen aneinander und bilden einen Kreis („OK-Zeichen“). Einige Minuten halten. **Dies soll Konzentration und Beruhigung fördern.**

3. ÜBUNG

Handfläche zeigt nach oben. Mittel-, Ringfinger und Daumen an der Spitze der Fingerguppen zusammenstoßen lassen, Zeigefinger und kleinen Finger gerade abspreizen. Fünf bis 15 Minuten halten. **Dies soll mentales Gleichgewicht und Loslassen fördern.**

4. ÜBUNG

Hand senkrecht halten, Fingerguppen nach oben. Kleinen Finger, Ringfinger, Mittelfinger gestreckt halten. Zeigefinger umknicken, Daumen quer darüberlegen. Fünf bis 15 Minuten halten. **Soll Lebenskraft und emotionale Leichtigkeit bewirken.**

Es gibt auch spezielle Händeeübungen aus Indien, genannt Mudra-Übungen, die traditionell während einer Meditation angewendet werden.



Ihre
Ines Bank
PTA und Phyto-PTA

REZEPT

GRÜNER SMOOTHIE MIT AVOCADO UND GURKE

ERFRISCHT IM SOMMER

Diese leckere Erfrischung im Sommer tut unserer **Nierengesundheit** gut. Probieren Sie das Rezept doch einmal aus!



ZUTATEN:

- Ein Viertel Salatgurke
- 1 Apfel
- 1 Handvoll Spinat (frisch oder tiefgekühlt)
- Frische Pfefferminze (optional)
- Halbe Avocado
- 1 Limette
- 1 EL Leinsamen

SO GEHT'S:

Gurke, Apfel, Spinat und Minze waschen. Limette auspressen. Kerne und Stiele von Gemüse und Obst entfernen, Rest grob zerkleinern. Alles zusammen mit dem Limettensaft und den Leinsamen in einen Mixer geben und mixen. Fertig! Gleich kühl genießen!



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. – 31.08.2026

Krampflösend & schmerzstillend

SIE SPAREN 26%²



Buscopan® PLUS
Filmtabletten – 20 Stück
10,98 € statt 14,86 € LVP^{1,3}

für Gedächtnis und Konzentration

SIE SPAREN 46%²



Gingium® 120 mg
Filmtabletten – 120 Stück
49,99 € statt 92,99 € LVP^{1,3}

befeuchtende Augentropfen

SIE SPAREN 26%²



HYLO VISION® Safedrop 0,1%
Augentropfen – 10 ml (998€/1 Liter)
9,98 € statt 13,50 € UVP^{3,4}

bei Blasenentzündung

SIE SPAREN 25%²



Bionorica® Canephron® Uno
Tabletten – 30 Stück
19,98 € statt 26,50 € LVP^{1,3}

für mehr Energie

SIE SPAREN 5 €



vitasprint B12
Trinkfläschchen – 30 Stück
39,99 € statt 44,99 € UVP^{3,4}

bei Allergien, Insektenstichen und Sonnenbrand

SIE SPAREN 25%²



Soventol® Hydrocortisonacetat 0,5%
Creme – 15 g (565,33€/1 kg)
8,48 € statt 11,28 € LVP^{1,3}

zur Entfernung von Warzen

SIE SPAREN 26%²



EndWarts® CLASSIC
Lösung – 3 ml (4.660€/1 Liter)
13,98 € statt 18,95 € UVP^{3,4}

bei akutem Durchfall

SIE SPAREN 40%²



Lopedium® akut lingual
Schmelztabletten – 10 Stück
5,99 € statt 9,97 € LVP^{1,3}

zur schnellen Behandlung von Insektenstichen

SIE SPAREN 4 €



bite away® neo
Sticheiler – 1 Stück
18,95 € statt 22,95 € 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. – 31.08.2026** 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


E-Rezepte
einlösen


Same day
delivery


24/7
verfügbar


Click &
Collect


Verfügbarkeit
prüfen



Meine Apotheke

Jetzt App downloaden!

JETZT APP LADEN



 Download on the
App Store

 JETZT BEI
Google Play

Ladival®

SONNENSCHUTZ

3€

SOFORTRABATT

auf Ladival® Produkte

*Sonnenschutz,
der zu dir passt.* ♥



HOHER
SCHUTZ



LEICHTE
TEXTUREN



FÜR DIE GANZE
FAMILIE



WASSERFEST &
SOFORTIGER SCHUTZ

Nur für kurze Zeit

Beim Kauf von 1 Produkt

Beim Kauf von 2 Produkten

3€ | 7€ RABATT¹

