



GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Oktober 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,

ist Ihnen der Begriff „Longevity“ schon einmal untergekommen? Gerade ziemlich en vogue, steht er für ein „langes Leben“, gepaart mit Gesundheit und Wohlbefinden.

Jeder möchte gesund alt werden, beweglich bleiben, fit und vital. Am besten gelingt das mit der entsprechenden Vorsorge, mit der man möglichst frühzeitig startet.

Um Sie auf diesem Weg zu begleiten, haben wir eine informative Ausgabe zum Thema Prävention für Sie erstellt. Sehen Sie gleich nach, wie gezieltes, regelmäßiges Krafttraining gerade Frauen weiterbringt. Richtig gemacht helfen die sportlichen Einheiten, unsere Knochen zu stärken und vor Stürzen zu schützen. Wenn Sie gleich Lust bekommen, mit dem Training loszulegen, finden Sie hier einige wertvolle Übungen, mit denen Sie den Einstieg ganz sicher prima hinbekommen!

Auch Mundhygiene und richtige Zahnpflege sind ein Thema, will man lange Spaß am Essen haben. Denn richtig gepflegt und gesund bleiben die eigenen Zähne lange erhalten – und damit ein großes Stück Lebensqualität. Lesen Sie mehr dazu auf diesen Seiten!

Auch wir in Ihrer Apotheke begleiten Sie, wir kennen uns aus in Sachen Prävention. Besonders natürlich, wenn es um Vitalstoffe geht. Wir beraten Sie individuell, welche Vitalstoffe, Vitamine oder Mineralstoffe Ihnen helfen können – gerade wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen.

Fragen Sie uns danach!
Wir beraten Sie gerne!

Dr. Marc Fitzner

Ihr Dr. Marc Fitzner
und das gesamte Team

INHALT

1 *Titelthema*

**KRAFTTRAINING
MACHT
FRAUEN STARK**

2 *Artikel*

**GUTE ZAHN-
PFLEGE KANN
MAN LERNEN**

3 *Serie*

**OMEGA-3
FETTSÄUREN**

4 *Tipp*

**IEIER SIND
BESSER ALS
IHR RUF**

5 *Sport-Tipp*

**GLEICH STARTEN
UND ZUHAUSE
SPORTELN**

Titelthema

Krafttraining macht Frauen stark

MUSKELABBAU AKTIV BEKÄMPFEN

Krafttraining mit Gewichten hat bei Frauen einen schlechten Ruf. Doch schon ab dem 30. Lebensjahr beginnt der Muskelabbau. Mit 50 sind es schon ein bis zwei Prozent pro Jahr. Da ist Krafttraining – mit oder ohne Hanteln – genau das Richtige, um gegen Muskelabbau, Osteoporose und Herz-Kreislauf-Krankheiten vorzubeugen. Junge Frauen greifen im Fitnessstudio

eher einmal zu Langhanteln und stemmen hohe Gewichte. Solange sie nur zwei- bis dreimal pro Woche Krafttraining machen, besteht keine Gefahr, eine Figur wie eine Bodybuilderin zu entwickeln. Wer langsam beginnt, reduziert sein Verletzungsrisiko. Man sollte für ein Langhanteltraining allerdings mit einem Trainer starten.

Fortsetzung auf Seite 2

SIE SPAREN
34%²

Dexibuprofen:
schneller und
stärker wirksam
als Ibuprofen



bei akuten leichten bis
mäßig starken Schmerzen

Angebot des Monats

VoltaDexibu 200mg
Tabletten – 20 Stück

7,99 € statt 12,19 € LVP^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt

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

OKTOBER

OMEGA-3-FETTSÄUREN

OMEGA-3-PRÄPARATE enthalten wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die beispielsweise aus Fischöl gewonnen werden können. Diese Omega-3-Fettsäuren kommen natürlicherweise in fettreichen Kaltwasserfischen wie Lachs, Makrele und Sardinen vor. Viele Präparate enthalten die Omega-3-Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure). Sie tragen zu einer normalen Herzfunktion bei. DHA trägt zur Erhaltung der normalen Sehkraft bei.

OMEGA-3-FETTSÄUREN WIRKEN GEGEN ENTZÜNDUNGSVORGÄNGE

Omega-3-Fettsäuren sind wichtig für den Stoffwechsel. Sie sind essenzielle, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die der Körper nicht oder kaum selbst herstellen kann. Deshalb müssen sie über die Nahrung aufgenommen werden. Sie spielen eine zentrale Rolle für die normale Funktion von Herz, Gehirn, Sehkraft und sind an der Regulierung von Entzündungsprozessen beteiligt. Außerdem sollen sie das Immunsystem stärken und sich positiv auf Blutdruck und Nierenfunktion auswirken. Zudem tragen sie zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei.

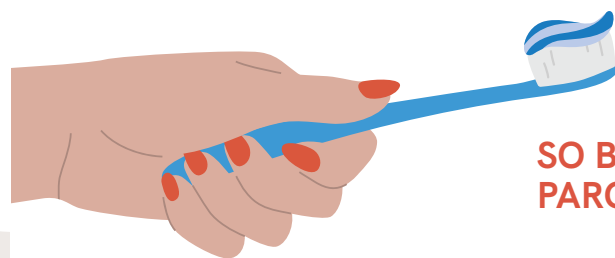
Omega-3-Präparate sind in unterschiedlichen Zusammensetzungen und Dosierungen erhältlich. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten, welches Produkt am besten zu Ihrem individuellen Bedarf passt.

WELCHES OMEGA-3-PRÄPARAT IST DAS RICHTIGE FÜR MICH?

Omega-3-Präparate sind in unterschiedlichen Zusammensetzungen und Dosierungen erhältlich. Welches Produkt am besten zu Ihrem individuellen Bedarf passt, hängt von verschiedenen Faktoren ab.

Wir beraten Sie dazu gerne persönlich bei uns in der Apotheke und helfen Ihnen bei der Auswahl des passenden Präparats.

Gute Zahnpflege kann man lernen



SO BEUGEN SIE PARODONTITIS VOR

Zahnfleischentzündungen und Zahnverlust müssen nicht sein! Mit der richtigen Zahnpflege kann man vorbeugen. Mehr als die Hälfte der Erwachsenen leidet an Parodontitis, einer Entzündung des Zahnfleisches. Eine ungenügende Mundhygiene ist die Hauptursache. Denn im Mund bildet sich ständig ein Biofilm aus Bakterien, Essensresten und Speichel, der regelmäßig entfernt werden muss. Mit einer Zahnbürste werden nur circa 70 Prozent der Zahnoberflächen gereinigt. Besonders in den Zahnzwischenräumen können Bakterien daher bei ungenügender Reinigung mit Hilfe von Essensresten Ablagerungen bilden. So kommt es leicht zu Zahnfleischentzündungen wie Parodontitis oder Gingivitis, einer leichteren Form der Entzündung.

Zahnfleisch bildet sich zurück

Unsere Zähne setzen sich aus verschiedenen Bausteinen zusammen. Was wir im Außenbereich sehen, ist die Zahnkrone. Darunter befinden sich Zahnhals und Zahnwurzel. Die Zahnkrone besteht aus dem Zahnschmelz, darunter folgen das Zahnbein und andere Bestandteile. Die Zahnfleischtaschen, die zwischen Zahnhals und Zahnfleisch liegen, sollten höchstens 2 mm tief sein. Sind sie tiefer, kann eine Parodontitis vorliegen, bei der das Zahnfleisch nach und nach zurückgeht und der Kieferknochen sich abbaut. Rauchen, hormonelle Veränderungen, Diabetes mellitus und bestimmte Medikamente sind Risikofaktoren für Parodontitis.



Erstes Symptom ist Zahnfleischbluten

In den frühen Stadien ist eine Parodontitis ohne Symptome. Es kommt zunächst zu Zahnfleischbluten und das Zahnfleisch schwillt an. Es löst sich von der Zahnoberfläche. Dadurch vertiefen sich die Zahnfleischtaschen und der Kieferknochen wird langsam abgebaut. Ein unangenehmer Mundgeruch und Geschmack im Mund sind die Folge. Außerdem steigt die Empfindlichkeit. Die Zahnhälse können sich lockern und die Zähne sogar ausfallen.

Interdentalbürsten reinigen Zwischenräume

Die Reinigung der Zahnzwischenräume ist besonders wichtig. Zahnseide, Zahnseidesticks, Soft-Picks, Zahnhölzer oder Interdentalbürsten in verschiedenen Größen sind gut dafür geeignet. Es gibt auch spezielle Ausführungen von Zahnseide für Zahnsparungen und Implantate. Zahnseide ist gewachst und ungewachst erhältlich. Auch eine Munddusche kann hilfreich sein, so dass man auch eine desinfizierende Wirkung erzielen kann. Soft-Picks sind aus Kunststoff und haben an den Enden kleine Lamellen. Sie eignen sich besonders für empfindliche Menschen.

Mit Säuglingen Zahnpflege starten

Wer Kinder hat, erhält die ersten Hinweise für die Zahnpflege im Säuglingsalter vom Kinderarzt. Die ersten Milchzähne kommen circa im sechsten Lebensmonat. Mit drei Jahren ist das Gebiss meist vollständig, und wird ab dem 6. Lebensjahr nach und nach durch die bleibenden Zähne ersetzt. Spätestens ab dem 2. Lebensjahr sollte man die Zähne halbjährlich beim Zahnarzt kontrollieren lassen. Kinder sollten zwischen den Mahlzeiten so wenig Snacks wie möglich erhalten, auch keine Milch und gesüßten Getränke. Muttermilch hingegen bietet einen guten Kariesschutz.

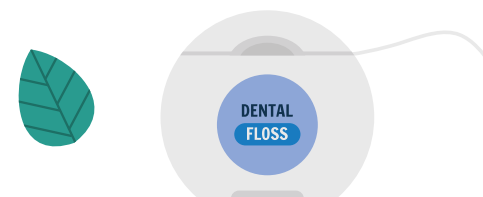
FÜR DIE ZAHN-REINIGUNG DER ZAHNZWISCHENRÄUME:

ERWACHSENE

- Munddusche (z. B. mit ätherischen Ölen)
- Zahnseide gewachst/ungewachst
- Zahnseide Sticks
- Dental Tape
- Soft Picks
- Zahnhölzer
- Interdentalbürsten

AB SÄUGLINGESALTER

- Weiche Babyzahnbürste
- Fingerling aus Stoff (für die Kauleiste)
- Fluoridtabletten oder fluoridhaltige Zahnpasta in Absprache mit dem Kinderarzt



Ab dem ersten Lebensjahr nach jeder Mahlzeit Zähne putzen

Schon bei Säuglingen ist das Putzen der Kauleiste mit einer Babyzahnbürste ohne Zahnpasta oder einem Fingerling empfehlenswert, um den Biofilm zu entfernen. Kinder sollten ab dem ersten Lebensjahr nach jeder Mahlzeit die Zähne putzen: Am besten erst den Mund ausspülen und nach 30 Minuten mit einer Zahnbürste putzen. So wird der schädliche Biofilm entfernt. Auch bei Kindern ist der Einsatz von Zahnseide abends sinnvoll, sobald die ersten Backenzähne da sind. Die Frage der Fluoridversorgung bespricht man am besten mit dem Kinderarzt oder Zahnarzt, da Säuglinge in der Regel Fluoridtabletten erhalten.



KRAFTTRAINING MACHT FRAUEN STARK

MUSKELN HELFEN GEGEN GEWICHTSZUNAHME

Doch genauso gesund ist das Training an Geräten im Fitnessstudio. Und es führt auch zu einem guten Körper- und Selbstwertgefühl. Ideal ist der Start mit dem Training schon ab dem 30. Lebensjahr. Starke Muskeln helfen insgesamt dabei, das Körpergewicht zu halten. Denn Muskeln verbrauchen auch im Ruhezustand mehr Energie. Auch Stress kann man so nachweislich abbauen und Depressionen vorbeugen. Denn Krafttraining schüttet „Glückshormone“ wie Serotonin und Dopamin aus.

ZUHAUSE MIT EIGENGEWICHT TRAINIEREN

Als Anfängerin kann man zunächst mit Eigengewicht-Übungen beginnen wie z. B. tiefen Ausfallschritten. Danach sollte man die Belastung erhöhen, denn nur wenn Muskeln stärker belastet werden als die eigene Komfortzone sich dies "wünscht", wachsen sie. Wer keine Hanteln hat, kann Wasserflaschen als Zusatzgewicht in die Hand nehmen. Danach sollte man ins Fitnessstudio wechseln. Auch an Geräten sollte man sich durch einen Trainer einweisen lassen.

NICHT MIT LEEREM MAGEN INS FITNESSSTUDIO

Frauen machen oft den Fehler, mit nüchternem Magen ins Fitnessstudio zu gehen - in der Meinung, dass sie so besser abnehmen würden. Doch das Gegenteil ist der Fall. Morgens schüttet der Körper Cortisol aus. Beim Krafttraining wird es ebenfalls produziert. So bleibt der Cortisolspiegel hoch und kann den Hormonhaushalt durcheinanderbringen. Der Stoffwechsel fährt herunter und der Bedarf an Kalorien sinkt. So kommt es zu Fettpölsterchen, die man eigentlich vermeiden möchte.

ZYKLUSGERECHTES TRAINING KANN MUSKELAUFBAU FÖRDERN

Auch Frauen, die an PMS (Prämenstruellem Syndrom) und Zyklusstörungen leiden, sollten nicht nüchtern trainieren. Es empfiehlt sich außerdem, zyklusgerecht zu trainieren. In der ersten Zyklushälfte dominiert das Östrogen, danach das Progesteron. Offenbar fördert Östrogen den Muskelaufbau, so dass man hier höhere Gewichte verwenden kann. Da der Muskelabbau nach der Menopause steigt, sollten ältere Frauen nun gezielt trainieren. Je früher man anfängt, desto leichter kann man dem Muskelabbau entgegenwirken.

MUSKELN BRAUCHEN EIWEISS

Wichtig für den Muskelaufbau ist auch die richtige Ernährungsweise. Eiweiß ist der wichtigste Baustein der Muskeln. Pro Kilo Körpergewicht sollte man pro Tag 0,8g in Form von Proteinen wie Eiern oder Joghurt zu sich nehmen. Auch Fett sollte mit 0,7 bis 1,2g pro Kilo Körpergewicht aufgenommen werden. Dies ist wichtig für die Hormonproduktion und Aufnahmefähigkeit von Vitaminen. Bei Kohlenhydraten sollte man darauf achten, Vollkornprodukte zu wählen.

SO RECHNEN SIE IHREN KALORIENBEDARF NACH DER HARRIS-BENEDICT- FORMEL AUS*:

655,1

+

(9,6 x Körpergewicht in Kilo)

+

(1,85 x Körpergröße in cm)

-

(4,68 x Alter)

= täglicher Bedarf in kcal

* HINWEIS: Bei geringer körperlicher Bewegung x 1,2 nehmen. Bei täglichem Sport x 1,7 nehmen.

EIER SIND BESSER ALS IHR RUF

MEDITERRANE ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG HALTEN FIT

Ein hoher Cholesterinspiegel ist ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eier enthalten viel Cholesterin. Manche Menschen haben daher Bedenken, Eier zu essen. Fakt ist: Eier enthalten wertvolles Eiweiß, Vitamine (A, B, D, E, K), Mineralstoffe und Fette. Ihre Inhaltsstoffe sind günstig für das Immunsystem, den Energiestoffwechsel, die Zellgesundheit und die Blutbildung:

HOCHWERTIGES EIWEISS

für Muskelaufbau und Sättigung

VITAMIN A

für Sehkraft und Immunsystem

B-VITAMINE

für Energie, Nerven und Stoffwechsel

VITAMINE D, E UND K

für Knochen, Immunsystem und Blutgerinnung

MINERALSTOFFE

(Calcium, Eisen, Phosphor und Jod) – für Knochen und Stoffwechsel

KALIUM UND NATRIUM

für Herz, Muskeln, Nerven und den Flüssigkeitshaushalt

LECITHIN UND ÖLSÄUREN

für Gehirn, Leber, Herz und Gefäße

Eier haben zwar einen hohen Cholesteringehalt, aber sie beeinflussen den Cholesterinspiegel weit weniger negativ als eine (schlechte) Zusammensetzung der Ernährung und die Aufnahme schlechter Nahrungsfette. Die Regulierung des Cholesterinspiegels im Körper erfolgt über die Leber – nicht über die Ernährung.

Gesunde Erwachsene wie auch Sportler können daher drei bis sieben Eier pro Woche verzehren. Herzkrankte Patienten sollten den Genuss von Eiern etwas anpassen und auf ungesättigte Fette aus pflanzlichen Ölen, Nüssen und Samen in der restlichen Ernährung achten. Eine ausgewogene mediterrane Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Vollkorn, Nüssen und wenig tierischen Produkten ist hier besonders empfehlenswert.



Ihre
Manuela Schade
PTA

SPORT-TIPP



Gleich starten und zuhause sporteln

Probieren Sie als Einsteigerin doch erst einmal ein paar Fitnessübungen mit Eigengewicht. Machen Sie von diesen **Miniworkouts täglich drei Sets zu je 8 Wiederholungen**, später zu 12 Wiederholungen. Wenn Sie diese problemfrei schaffen, starten Sie im Fitnessstudio.

DIESE
ÜBUNGEN
ERLEICHTERN
DEN EINSTIEG
INS FITNESS-
STUDIO



AUSFALLSCHRITTE NACH HINTEN

Aufrecht hinstellen, Bauch anspannen. Hände in die Hüften. Mit einem Bein einen großen Schritt nach hinten machen und beide Knie nach unten beugen. Das hintere Knie fast bis zum Boden bringen. Dann zurück in den Stand kommen. Mit dem anderen Bein dieselbe Übung durchführen, dann wieder wechseln. Wiederholen.



RUSSIAN TWIST

Mit aufrechtem Oberkörper auf den Boden setzen. Beine leicht angewinkelt aufstellen. Nun Oberkörper in gerader Linie so weit nach hinten lehnen, dass die Füße leicht vom Boden abheben. Arme vorne angewinkelt zusammenlegen und wechselweise Arme mit dem Oberkörper und Kopf nach links und dann nach rechts drehen. Wiederholen.



HÜFTBRÜCKE

In Rückenlage hinlegen. Beine gewinkelt anstellen. Arme je auf der Seite ablegen. Becken anheben. Dabei Po anspannen und Becken so hoch wie möglich bringen. Oben drei Sekunden halten. Dann Po bis einige Zentimeter über dem Boden absenken, aber nicht ablegen. Nun das Becken wieder anheben. Wiederholen.



SEITSCHRITTE MIT THERABAND

Ein verknötetes Theraband als Schlaufe so um die beiden Knöchel legen (hineinsteigen), dass man hüftbreit steht und das Band gespannt ist. Knie leicht beugen. Das linke Bein unter Spannung gegen den Widerstand anheben (ziehen), zurückstellen, nun rechtes Bein unter Spannung heben (ziehen), zurückstellen. Wiederholen.

Alles Gute für Sie!

APOTHEKE
am Grauturm

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
Ärztl. 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. – 31.10.2026

bei Bronchitis und Erkältungs-
krankheiten der Atemwege

SIE SPAREN
26%²



Soledum® forte
Kapseln – 20 Stück

9,98 € statt 13,45 € LVP^{1,3}

gut versorgt mit allen
acht B-Vitaminen

SIE SPAREN
23%²



Vitamin B-Komplex-ratiopharm®
Hartkapseln – 60 Stück

19,98 € statt 25,79 € LVP^{1,3}

zur Linderung der Symptome von
Erkältungskrankheiten und
grippalen Infekten

SIE SPAREN
26%²



Grippostad® C
Hartkapseln – 24 Stück

12,99 € statt 17,60 € LVP^{1,3}

für ausreichend
Vitamin D im Blut

SIE SPAREN
22%²



Vigantolvit® Vitamin D3 2000 I.E.
Kapseln – 120 Stück

13,99 € statt 17,99 € UVP^{3,4}

Wohlthuende, intensive Augenbefeuchtung
bei trockenen, müden, gestressten Augen

SIE SPAREN
21%²



Artelac® Splash MDO®
Augentropfen – 1×10 ml (1.298 €/1 Liter)

12,98 € statt 16,45 € UVP^{3,4}

bewährt bei Heiserkeit
und Hustenreiz

SIE SPAREN
26%²



ipalat® Halspastillen Classic + Zuckerfrei
Pastillen – 40 Stück

5,48 € statt 7,40 € UVP^{3,4}

Zur lokalen, symptomatischen
Behandlung von Schmerzen

SIE SPAREN
25%²



Dicloxforte 20mg/Gel
Gel – 100 g (149,80 €/1 kg)

14,98 € statt 19,99 € LVP^{1,3}

bei akuten leichten bis
mäßig starken Schmerzen

SIE SPAREN
34%²



VoltaDexibu 200mg
Tabletten – 20 Stück

7,99 € statt 12,19 € UVP^{3,4}

Dexibuprofen:
schneller und
stärker wirksam
als Ibuprofen

befreit die Nase und fördert
die Wundheilung

SIE SPAREN
29%²



Nasenduo Nasenspray
Nasenspray – 10 ml (548 €/1 Liter)

5,48 € statt 7,69 € 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. – 31.10.2026** auf einen
Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen
verschreibungspflichtige Arzneimittel,
gesetzliche Zuzahlungen oder bereits
rabattierte Artikel. Nicht mit anderen
Rabattaktionen kombinierbar.
Pro Person nur ein Gutschein.

OMRON



Geräte-Prüftag für
Blutdruckmessgeräte
aller Hersteller

am 21.10.2026

ABGABE Ihres Geräts
spätestens am 20.10.2026

ABHOLUNG Ihres Geräts
frühestens am 22.10.2026

Preis:
9,99 €



Wir bitten um **Voranmeldung**, da die Prüfkapazität begrenzt ist. Für die Messtechnische Kontrolle benötigen wir das Blutdruckmessgerät einschließlich Manschette und Bedienungsanleitung. Wir prüfen alle handelsüblichen Blutdruckmessgeräte, auch Arztgeräte!

STARK AB
DER WURZEL



JETZT
BIS ZU
15€
SOFORT-
RABATT³



Sichtbar
volleres
Haar in
90 Tagen¹

PRIORIN[®]
FÜR DEIN WACHSTUM.

1. Bühling KJ. Therapie der androgenetischen Alopezie. Frauenarzt. 2014;55(3):280–282. 2. W. Gehring et al., Zeitschrift für Hautkrankheiten, H+G 7/8 (75) 419–423 (2000). 3. Kund:innen erhalten 5€ Sofort-Rabatt beim Kauf von Priorin[®] Kapseln 30 Stück, 10€ Sofort-Rabatt bei Priorin[®] Kapseln 120 Stück und 15€ Sofort-Rabatt beim Kauf von Priorin[®] Kapseln 270 Stück. Der jeweilige Rabatt wird an der Kasse vom jeweiligen Kaufpreis abgezogen. Aktionszeitraum: 01.09. – 31.10.2026. Nur in teilnehmenden Apotheken und solange der Vorrat reicht.