

GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Mai 2026

Umfassende Informationen Ihrer
Kreuzstein Apotheke



Ihr Apotheker
Thilo Hanft

Liebe Kundinnen und Kunden,

er ist da, der Wonnemonat Mai! Und mit ihm die Wärme, die langen Abende und die Aussicht auf einen schönen Sommer. Genießen wir ihn gemeinsam, ganz relaxt. Wenn es mit der Entspannung (noch) nicht so klappt, schauen Sie gerne auf unser Relax-Special auf den nächsten Seiten.

Außerdem geht es diesmal um die Venen, also wie sie gesund bleiben und wie wir Ihnen in Ihrer Apotheke helfen können, wenn die Beine – gerade jetzt in der Wärme – schwer werden und anschwellen. Gerade wer viel sitzt oder steht, kann davon ein Lied singen.

Wir in Ihrer Apotheke beraten Sie gerne, denn mit schweren Beinen muss sich niemand abfinden. Manchmal hilft schon ein kalter Guss über die Beine oder ein kühlendes Frische-Gel. Natürlich haben wir auch hochwertige pflanzliche Arzneimittel aus Rosskastanie oder rotem Weinlaub, die bei täglicher Einnahme die Beine fühlbar entlasten und für Schwung und Leichtigkeit sorgen.

Lassen Sie sich bei uns persönlich beraten, auch zu modernen Strümpfen, die es in vielen modischen Farben gibt. Sie lassen die Beine erst gar nicht anschwellen, so dass Sie fit durch den Tag kommen.

Persönlich und ganz auf Sie zugeschnitten – das kann nur Ihre Apotheke vor Ort.

Wir sind für Sie da. Auf einen schönen Sommer!

Herzliche Grüße,

Ihr Thilo Hanft
und das gesamte Team

INHALT

- 1 *Titelthema*
**MÜDE BEINE BEI
VENENSCHWÄCHE
ENTLASTEN**
- 2 *Artikel*
**STRESS LASS
NACH**
- 3 *Serie*
**MAGNESIUM
GLYCINAT**
- 4 *Aktion*
**KLEINER GESUND-
HEITS-CHECK IN
IHRER APOTHEKE**
- 5 *Bewegung hält fit*
**FAHR MAL
WIEDER RAD**

Titelthema

Müde *Beine* bei Venenschwäche *entlasten* So unterstützen Sie Ihre Venen aktiv

Dass sich unsere Beine nach einem langen Arbeitstag schwerer anfühlen, hat jeder schon einmal erlebt. Wenn sie aber nach längerem Stehen oder Sitzen regelmäßig anschwellen, spannen, jucken oder schmerzen, handelt es sich wahrscheinlich um eine Venenschwäche. Gerade im Sommer werden die Beschwerden stärker. Auch Besenreiser – kleine, bläuliche, sichtbare verzweigte Venen in der oberen Hautschicht – oder Krampf-

adern zeigen an, dass die Venen unter Druck stehen. Kommt es zu einer Braunfärbung der Haut an den Beinen, kann es sich sogar um eine Entzündung handeln. Auch Geschwüre am Unterschenkel können entstehen. Für Menschen mit Venenschwäche ist es wichtig, die Venen bei ihrer Arbeit regelmäßig zu unterstützen.

Fortsetzung auf Seite 2



Angebot des Monats

Cetirizin ratiopharm® 10 mg
Tabletten – 50 Stück

15,98€ statt 21,79€ LVP^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt

bei
Allergien

Serie:

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

MAI

MAGNESIUM GLYCINAT

Unterstützung für Muskeln, Nerven und Entspannung

Magnesium ist an über 300 Stoffwechselprozessen im Körper beteiligt. Es trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei, unterstützt das Nervensystem und hilft beim Abbau von Müdigkeit. Auch für Ausgeglichenheit und Entspannung ist Magnesium wichtig.

Magnesiumpräparate mit Magnesiumbisglycinat liefern Magnesium in einer besonders gut verfügbaren Form. Diese Verbindung kann vom Körper besonders gut aufgenommen werden. Das enthaltene Glycin ist eine Aminosäure, die ebenfalls zur Entspannung und Regeneration beitragen kann.

Magnesiumglycinat schont die Verdauung

Die Kombination aus Magnesium und Glycin verbessert die Aufnahme und vereint die positiven Eigenschaften beider Stoffe. Dadurch eignet sich Magnesiumbisglycinat besonders zur Unterstützung von Entspannung und Schlaf. Im Gegensatz zu einigen anderen Magnesiumverbindungen ist Magnesiumglycinat zudem gut verträglich und schonend für das Verdauungssystem.

Eine Einnahme kann zur Verbesserung der Schlafqualität sowie zur Reduzierung von Stress und Anspannung beitragen.

In Ihrer Apotheke sind verschiedene Nahrungsergänzungsmittel mit Magnesiumbisglycinat erhältlich. Lassen Sie sich individuell beraten, welches Präparat am besten zu Ihren Bedürfnissen passt.

Tipp:

Natürliche Magnesiumquellen sind unter anderem Mandeln, Sonnenblumenkerne, Vollkornprodukte und Kakao.



STRESS LASS NACH

WIE WIR UNS BESSER SCHÜTZEN KÖNNEN

Stress in der Arbeit, im Familienleben, im Alltag, am Wochenende, in der Freizeit? Eigentlich ist die Anspannung bei akutem Stress eine Reaktion, die im Laufe der Evolution nützlich war, denn sie half beim Überleben: Stress versetzt den Körper in Alarmbereitschaft. Er schütet Botenstoffe wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol aus. Sie aktivieren Muskeln, erhöhen Herzfrequenz, Herzminutenvolumen und Blutzucker, die Bronchien erweitern sich und die Durchblutung nimmt zu. Das Kampf-Flucht-System wird aktiviert. Heute ist dieses System immer noch aktiv, auch wenn die Stressauslöser nicht mehr das Leben bedrohen. In der Regel beruhigt sich das Nervensystem im Anschluss wieder. Man sollte aber im Alltag regelmäßig dafür sorgen, aktiv Stress abzubauen, um Folgeerkrankungen vorzubeugen.

RISIKO FÜR BURNOUT UND DEPRESSION STEIGT

Menschen reagieren unterschiedlich auf dauernden Stress. Das Stressempfinden beruht auch auf der Bewertung der Situation. Während manche Menschen mit einer Herausforderung gut zurechtzukommen scheinen, bewerten andere sie als Überforderung und können schlecht abschalten. Dauert der Stress lange Zeit an, reduziert der Organismus das hohe Aktivierungsniveau durch Anpassung oder Beseitigung der Stressoren. Ist keine weitere Anpassung mehr möglich, bleibt die dauernde Überlastung bestehen. Chronischer Stress erhöht somit das Risiko für Burnout und Depression

sowie für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen, Verspannungen und Schlafstörungen.

PRIVATE UND BERUFLICHE KONFLIKTE SIND STRESSFAKTOREN

Neben psychischen Symptomen wie Reizbarkeit, Aggressivität, Erschöpfung und Niedergeschlagenheit äußert sich ein Burnout körperlich durch anhaltende Müdigkeit, Infektanfälligkeit und Schmerzen von Nacken, Kopf oder Bauch. Zusätzlich können sich viele Patienten nur schwer konzentrieren und leiden an Gedächtnis- und Aufmerksamkeitsstörungen. Außenstehende bemerken eine Leistungsminderung. Dies kann bis zu völliger Arbeitsunfähigkeit führen. Auch außerhalb des Berufsalltags gibt es Stressfaktoren. Dies können private Konflikte sowie Lebensereignisse wie Tod im Familien- oder Freundeskreis, Trennungen, Arbeitslosigkeit, Geldsorgen, Umzug und sogar die Geburt eines Kindes sein.

ENTSPANNUNGSTECHNIKEN FÜR DEN ALLTAG LERNEN

Wichtig ist generell, dass man im Alltag ausreichend Entspannungszeiten für sich einplant. Stressphasen und Erholungspausen sollten immer im Gleichgewicht sein. Am besten ist es, aktiv etwas für die Erholung zu tun. Entspannungsmethoden können dabei helfen, Stresshormone abzubauen und neue Energie zu tanken. Wer regelmäßig Entspannungstechniken wie Yoga, Tai-Chi, Atemtherapie oder Progressive Muskelentspannung in den Alltag integriert, verfügt über eine höhere Resilienz gegen Stress. Krankenkassen

bieten diese Kurse meist auch online an. Sport und Bewegung sind erwiesenermaßen hilfreich, um Stress abzubauen und Depression und Burnout vorzubeugen. Aber auch Treffen mit Freunden, Unternehmungen mit der Familie, Hobbys, ausreichend Schlaf und ausgewogene Ernährung zählen unter dem Stichwort „Selbstfürsorge“ zu den Vorbeugemaßnahmen gegen Stressfolgeerkrankungen.

Tipps zur Vorbeugung von Burnout & Stress- erkrankungen:



- Prioritäten setzen**
- Öfter Nein sagen**
- Im Urlaub und Feierabend auf Erreichbarkeit verzichten**
- Schlafrituale entwickeln**
- Soziale Kontakte pflegen**
- Hobbys erhalten**
- Sport in den Alltag integrieren**
- Entspannungstechniken lernen: Yoga, Tai-Chi, Qi Gong, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Meditation, Achtsamkeit, Atemtherapie**
(Krankenkassen bieten Kurse an, auch online)
- Rechtzeitig Hilfe bei Psychotherapie suchen**

Müde *Beine* bei *Venenschwäche* entlasten



Was man selbst gegen schwere Beine tun kann:

Viel zu Fuß gehen, Rad fahren und Venengymnastik treiben

Mehrmals täglich die Beine hochlagern (ca. 15 bis 20 Min.) – auf Herzhöhe

Genug trinken: 1,5 bis 2 l täglich (außer, der Arzt hat etwas anderes angeordnet)

Wohltuend bei Hitze oder Schweregefühl: Kalte Güsse, Wechselduschen oder Kneippkuren

Übergewicht abbauen und vermeiden

Pflanzliche Arzneimittel auf Basis von Rotem Weinlaub und Rosskastanienextrakt können unterstützen

Druck bewirkt Wassereinlagerungen

Die Venen haben die Aufgabe, das Blut mit jedem Herzschlag von den Beinen zurück zum Herzen zu führen. Mit der sogenannten Muskelpumpe wird über die Beinmuskeln von außen Druck auf die Venen ausgeübt. Die Venenklappen helfen mit ihrem Verschlussmechanismus dabei, dass das Blut nicht zurück nach unten fließt. Bei Menschen mit Venenschwäche (chronisch venöse Insuffizienz, CVI) schließen die Venenklappen nicht mehr richtig. Das Blut fließt zurück und der venöse Druck erhöht sich. Dadurch werden die Venenwände geschwächt und auch die Venenklappen werden schwächer. Viele Betroffene klagen dann über Wassereinlagerungen an den Knöcheln, da der erhöhte Druck in den Venen Flüssigkeit aus den Venen in das umliegende Gewebe drückt.

Beine täglich hochlegen hilft

Der Grund für eine Venenschwäche ist oft erbliche Bindegewebsschwäche oder hormonelle Veränderungen. Ältere Personen sind häufiger betroffen. Bewegungsmangel, sitzende oder stehende Tätigkeit und auch Übergewicht wirken

sich zudem ungünstig aus. Legt man die Beine öfter einmal hoch, werden die Symptome besser. Zur medizinischen Behandlung kommen unter anderem Kompressionstherapie, Physiotherapie und Medikamente zum Einsatz. Diese beseitigen die Venenschwäche nicht, können aber die Symptome lindern und den Verlauf der Venenschwäche positiv beeinflussen. In manchen Fällen wird auch Lymphdrainage verschrieben. Eine frühzeitige Behandlung ist wichtig.

Kompressionsstrümpfe vom Arzt verschreiben lassen

Ärzte können medizinische Kompressionsstrümpfe (MKS) verschreiben, die Druck auf die Venen ausüben und Wassereinlagerungen ausschwemmen helfen. Die Patienten haben mit entsprechendem Rezept auf zwei Paar Kompressionsstrümpfe pro Jahr Anspruch. Sie können nach Maß oder in Serienfertigung verordnet werden. Die Strümpfe werden in der Apotheke speziell an die Patienten angepasst und haben unterschiedliche Druckstärken an Knöchel, Wade und Oberschenkel. Zur ersten Vermessung sollte man am besten frühmorgens in die Apotheke kommen.

Pflanzliche Mittel wirken entzündungshemmend

Da die Haut durch das Tragen der Kompressionsstrümpfe leicht austrocknen kann, sollten Patienten auch an eine geeignete Hautpflege aus der Apotheke denken. Anziehhilfen (Gleitsocken, Gummihandschuhe) sind ebenfalls erhältlich. Pflanzliche Arzneimittel, z. B. mit rotem Weinlaub oder Rosskastanienextrakt, können den Venenrückfluss ebenfalls unterstützen. Sie wirken außerdem entzündungshemmend und drängen die Wassereinlagerungen zurück. Für eine Wirkung ist die Einnahme über zwei bis vier Wochen empfehlenswert.



Kleiner Gesundheits-Check in Ihrer Apotheke

BLUTDRUCK,
BLUTZUCKER &
BMI MESSEN
LASSEN

Liebe Kunden, im Frühjahr ist es nicht nur Zeit für einen Kundendienst für Ihr Auto, sondern umso mehr für einen Vitalcheck Ihrer Gesundheit.

Zum Setpreis von 5,00 € können Sie die drei wichtigen Werte Blutdruck, Blutzucker und BMI (Body Mass Index) auf einmal bei uns testen lassen!

BLUTDRUCK: Statt einer einfachen Blutdruckmessung werden bei uns drei Messungen im Abstand von ein bis zwei Minuten durchgeführt. Aus dem Mittelwert ergeben sich Empfehlungen für Sie.

BLUTZUCKER: Hohe Blutzuckerwerte spürt man nicht. Lassen Sie Ihren Blutzuckerwert bestimmen, um das Risiko für Diabetes zu erfahren. Für eine Messung sollten Sie nüchtern sein (mehrere Stunden vorher nichts essen). Die Messung erfolgt am Finger mit einem kleinen Tropfen Blut.

BMI: Der Body-Mass-Index wurde entwickelt, um das Körpergewicht im Verhältnis zur Körpergröße zu bestimmen und um mögliches Übergewicht zu beurteilen. Wir errechnen ihn für Sie und sagen Ihnen auch, ob sich hieraus Hinweise ergeben.

EXTRA TIPP:

Haben Sie Bluthochdruck und nehmen mindestens ein verordnetes Medikament dagegen ein? Dann haben Sie alle 12 Monate Anspruch auf eine Risikoerfassung als pharmazeutische Dienstleistung in der Apotheke.

Vereinbaren Sie gleich einen Termin! Gerne erhalten Sie bei uns auch Gesundheitstipps dazu, wie Sie ihre Werte verbessern können. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!!

Ihr
Thilo Hanft
Apotheker

Thilo Hanft



BEWEGUNG HÄLT FIT:

Fahr mal wieder Rad

Traumhafte Radtouren quer durch Deutschland genießen

Radfahren auf gut ausgebauten traumhaften Radwegen in schöner Natur liegt bei uns gleich um die Ecke. Denn Deutschland bietet nicht nur abwechslungsreiche Landschaften, sondern für jeden Radeltyp die passende Schwierigkeitsstufe. Bücher oder Internet-Tipps zu Radtouren findet man in großer Auswahl.

Radfahren ist gesund für Körper und Geist!

Laut Sportwissenschaftlern kann man die gesunde Wirkung des Radfahrens auch im Gehirn merken: Man schaltet ab und der Kopf wird frei! Aber auch die Atemmuskulatur wird gestärkt. Das Immunsystem wird verbessert. Auch bei Asthmapatienten hat das Radeln eine positive Wirkung, sofern keine ärztlichen Bedenken bestehen.

Schöne Routen mit Schlössern und Weinbauhügeln

Der allgemeine Deutsche Fahrradclub empfiehlt insbesondere folgende Routen: Weserradweg (Hann bis Nordsee), Diemelradweg (Sauerland, Weser), Liebliches Taubertal (Taubertal Schlösser und Weinbau), Hohenzollernradweg (Neckertal, Schwäbische Alb), Württemberger Weinradweg (Weinanbaugebiete).

Mehr
Infos &
Routen



Gute Fahrt!



Kreuzstein Apotheke

Apotheker Thilo Hanft e.K.
Coburger Straße 70
96486 Lautertal

Tel. 0800 - 96 486 00 (freecall)
Tel. 09561 - 85 91 - 0
Fax 09561 - 85 91 - 11

Öffnungszeiten:

Mo - Fr 7.30 - 18.30 Uhr
Mi 7.30 - 18.00 Uhr
Sa 8.30 - 12.00 Uhr

NÜTZLICHE RUFNUMMERN

Rettungsdienst 112
Ärztl. Bereitschaftsdienst 116 117
Zahnärztl. Notdienst 0921 - 76 16 47
Giftnotruf 089 - 19240
Apotheken-Notdienst
0800 - 00 - 22 833 (fest) / 22833 (mobil)

Unsere Monatsangebote

gültig vom 01. - 31.05.2026

bei Heuschnupfen & Allergien



SIE SPAREN 28%²

Vividrin® Azelastin 1mg/ml
Nasenspray - 10 ml (898€/1 Liter)

8,98 € statt 12,48 € LVP^{1,3}

bei leichten bis mäßig starken Schmerzen



SIE SPAREN 25%²

Voltaren dolo 25 mg
Tabletten - 20 Stück

9,48 € statt 12,61 € LVP^{1,3}

Lindert Juckreiz bei Insektenstichen und Sonnenbrand



SIE SPAREN 24%²

Fenistil GEL
Gel - 30 g (282,67€/1 kg)

8,48 € statt 11,11 € LVP^{1,3}

gegen Kopfkläuse uns Nissen



SIE SPAREN 22%²

Nyda Läusespray®
Pumplösung - 2 x 50 ml (209,80€/1 Liter)

20,98 € statt 26,95 € UVP^{3,4}

zur Wundheilung



SIE SPAREN 23%²

MediGel® Wund und Heilgel
Gel - 20 g (324€/1 kg)

6,48 € statt 8,39 € UVP^{3,4}

bei Allergien



SIE SPAREN 27%²

Cetirizin ratiopharm® 10 mg
Filmtabletten - 50 Stück

15,98 € statt 21,79 € LVP^{1,3}

B Vitamine für das Nervensystem



SIE SPAREN 21%²

Neuropax ratiopharm® forte
Kapseln - 40 Stück

28,48 € statt 35,98 € UVP^{3,4}

bei trockenen Augen



SIE SPAREN 24%²

Hylo Vision HD
Augentropfen - 15 ml (398,67€/1 Liter)

5,98 € statt 7,90 € UVP^{3,4}

bei akuter Blasenentzündung & Harnwegsinfekten



SIE SPAREN 21%²

Cystinol akut® Dragees
Tabletten - 60 Stück

21,48 € statt 27,27 € 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. - 31.05.2026** 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



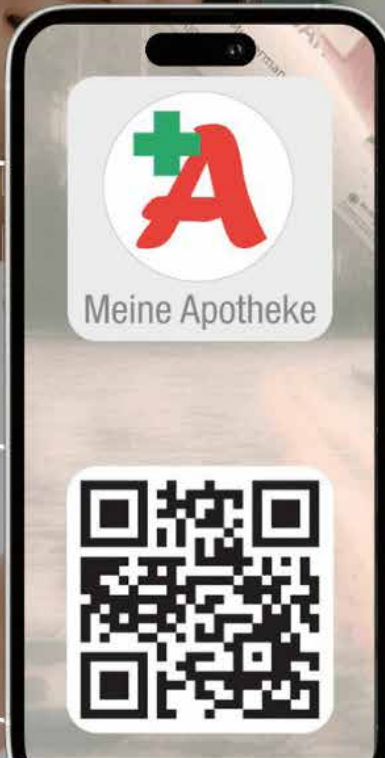
24/7
verfügbar



Click &
Collect



Verfügbarkeit
prüfen



Jetzt App downloaden!

Unsere Dauertiefpreise

<p>bei Magnesium- mangelzuständen</p> <p>SIE SPAREN 26%²</p>  <p>Magnesium Verla® N Dragées - 200 Stück</p> <p>13,98€ LVP 18,99 €^{1,3}</p>	<p>Vitamine für das 2. und 3. Trimester</p> <p>SIE SPAREN 21%²</p>  <p>Femibion 2 Schwangerschaft Kombipackung - 2 x 56 Stück</p> <p>56,98€ UVP 71,99 €^{3,4}</p>	<p>bei Venen- schwäche</p> <p>SIE SPAREN 23%²</p>  <p>Antistax® extra Venentabletten - 90 Stück</p> <p>42,98€ LVP 55,99 €^{1,3}</p>	<p>Ginkobil-ratiopharm® 120mg 59,98€ LVP 92,99 €^{1,3} Filmtabletten, 120 Stück</p> <p>Cetirizin-ratiopharm 10 mg 22,98€ LVP 39,97 €^{1,3} Filmtabletten, 100 Stück</p> <p>Prostagutt® duo 72,98€ LVP 90,95 €^{1,3} Kapseln, 200 Stück</p> <p>orthomol chondroplus 52,98€ UVP 67,99 €^{3,4} Kombipackung, 1 Stück</p> <p>Crataegutt® 450 mg 59,98€ UVP 77,40 €^{3,4} Herz-Kreislauf-Tabl., 200 Stück</p> <p>Ibu-Lysin ratiopharm 400mg* 11,98€ LVP 21,80 €^{1,3} Filmtabletten, 50 Stück</p> <p>GeloMyrtol® forte 42,98€ LVP 52,90 €^{1,3} Kapseln, 100 Stück</p>
---	--	--	---

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.

* Bei Schmerzen und Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben!