



GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Juli 2026

Umfassende Informationen Ihrer
Kreuzstein Apotheke

...immer gut beraten!



Ihr Apotheker
Thilo Hanft

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!

Ihr Thilo Hanft
und das gesamte Team

INHALT

1 Titelformat

**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**

Titelformat

Bei Hitze kühlen Kopf bewahren

SO SCHÜTZEN SIE SICH INNEN UND AUSSEN

Die Sonne lacht, das Thermometer steigt, doch schon bald sehen 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



Angebot des Monats

IBU-ratiopharm® 400mg akut Schmerztabletten
Filmtabletten - 20 Stück

3,98 € statt 7,18€ LVP^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt

bei leichten bis mäßigen
Schmerzen

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 Aufenthaltszeit 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 bruchsicher, 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
Thilo Hanft
Apotheker

Thilo Hanft



REZEPT

Sommer im Glas:

WILDKRÄUTER-OXYMEL SELBER MACHEN

ERFRISCHENDE 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 Kräuterelexier, 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.



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. – 31.07.2026

Zur Linderung von mäßig ausgeprägten 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
45%²



IBU-ratiopharm® 400 mg akut
Filmtabletten – 20 Stück

3,98 € statt 7,18 € LVP^{1,3}

Unterstützt die Herzgesundheit mit Elektrolyten und Vitaminen

SIE SPAREN
25%²



Tromcardin® complex
Tabletten – 180 Stück

29,98 € statt 39,95 € UVP^{3,4}

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}

Bei Allergien und Heuschnupfen

SIE SPAREN
27%²



Allergodil® akut
Nasenspray – 10 ml (948 €/1 Liter)

9,48 € statt 12,97 € LVP^{1,3}

Zur Vorbeugung und Behandlung von Reiseübelkeit

SIE SPAREN
25%²



Reisetabletten ratiopharm® 50 mg
Tabletten – 20 Stück

4,48 € statt 5,97 € LVP^{1,3}

Gegen Mücken

SIE SPAREN
24%²



ANTI BRUMM® FORTE
Pumpzerstäuber – 75 ml (126,40 €/1 Liter)

9,48 € statt 12,49 € 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



E-Rezepte
einlösen



Same day
delivery



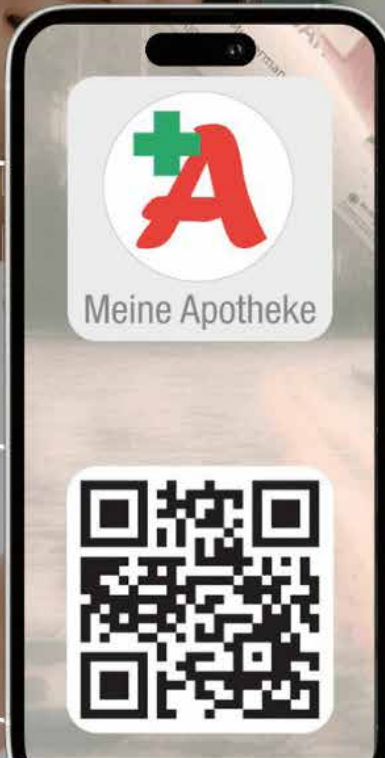
24/7
verfügbar



Click &
Collect



Verfügbarkeit
prüfen



Jetzt App downloaden!

Unsere Dauertiefpreise

Beschwerden beim Wasser-
lassen und einer gutartigen
Prostatavergrößerung

SIE SPAREN
22%²



Prostagutt® duo
Kapseln - 200 Stück

72,98€ LVP 90,95€^{1,3}

bei Magnesium-
mangelzuständen

SIE SPAREN
26%²



Magnesium Verla® N
Dragées - 200 Stück

13,98€ LVP 18,99 €^{1,3}

Vitamine für das 2.
und 3. Trimester

SIE SPAREN
21%²



Femibion 2 Schwangerschaft
Kombipackung - 2x 56 Stück

56,98€ UVP 71,99€^{3,4}

Ginkobil-ratiopharm® 120mg **59,98€** LVP 92,99€^{1,3}
Filmtabletten, 120 Stück

Ibu-Lysin ratiopharm® 400mg* **11,98€** LVP 21,80€^{1,3}
Filmtabletten, 50 Stück

Cetirizin-ratiopharm 10 mg **22,98€** LVP 39,97€^{1,3}
Filmtabletten, 100 Stück

orthomol chondroplus **52,98€** UVP 67,99€^{3,4}
Kombipackung, 1 Stück

Crataegutt® 450 mg **61,98€** UVP 79,75 €^{3,4}
Herz-Kreislauf-Tabl., 200 Stück

Antistax® extra **42,98€** LVP 55,99€^{1,3}
Venentabletten, 90 Stück

GeloMyrtol® forte **42,98€** LVP 52,90€^{1,3}
Kapseln, 100 Stück

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!