



GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Juni 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,

gerade halten Sie unser druckfrisches Gesundheitsmagazin in Händen. Auch diesmal haben wir extra-viele Tipps für Sie zusammengestellt. Vor allem zum Thema Sommer, Sonne und Reise-Apotheke. Und: richtig gute Informationen, wie Sie Ihren Muskelaufbau mit Eiweiß nach vorne bringen. Genießen Sie gleich das leckere Rezept am Ende des Magazins! Für eine Extraportion Eiweiß finden Sie zudem hochwertiges Eiweiß-Pulver bei uns in Ihrer Apotheke.

Gut vorbereitet lässt sich der Sommer so richtig genießen. Denken Sie dabei bitte auch an Ihr größtes Organ: die Haut. Greifen Sie zu hochwertigem Sonnenschutz, ob als Milch, Gel oder Spray; wir beraten Sie gerne zu modernem UV-Schutz, individuell abgestimmt auf Sie und Ihre Haut.

Passend zu den schönsten Wochen des Jahres finden Sie eine umfassende Checkliste für Ihre Reise-Apotheke. Ganz praktisch zum Abhaken, damit Sie alles dabeihaben. Kommen Sie gerne zu uns in Ihre Apotheke, wir beraten Sie zu Ihrer persönlichen Reise-Apotheke, natürlich abgestimmt auf Ihre sonstigen Medikamente. So lassen sich Wechselwirkungen sicher ausschließen.

Das kann Ihre Apotheke vor Ort.
Denn wir sind für Sie da.

Bleiben Sie gesund.

Dr. Marc Fitzner

Ihr Dr. Marc Fitzner
und das gesamte Team

INHALT

1 Titelthema

**SOMMER,
SONNE, URLAUB**

2 Artikel

**MIT EIWEISS
MUSKELN
AUFBAUEN**

3 Serie

**VITAMIN-B-
KOMPLEX**

4 Tipp

**VOR DEM
URLAUB AN DIE
REISEAPOTHEKE
DENKEN**

5 Power aus dem Glas

**EIWEISS-SHAKE
FÜR DEN MUSKEL-
AUFBAU**

Titelthema

SOMMER, SONNE, URLAUB



SO BLEIBEN SIE AUF
REISEN GESUND

Endlich in den verdienten Urlaub fahren! Ob entspannter Strandurlaub, eine Kreuzfahrt auf hoher See, Wandern in den Bergen, Familienurlaub im Campingzelt oder ein exotisches Fernreiseziel: Die richtige Reiseapotheke im Gepäck sorgt dafür, dass man sicher durch die schönste Jahreszeit kommt. Wichtig ist neben Medikamenten das passende Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor. Und auch ein Insektenabwehrspray – eventuell auch für Fernreisen – sollte mit dabei sein. Zu beidem kann man sich in der Apotheke beraten lassen.

Fortsetzung auf Seite 2



bei leichten bis
mäßigen Schmerzen

Angebot des Monats

Neuralgin® extra Ibu Lysinat
Filmtabletten – 20 Stück

6,99 € statt 10,98€ 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.**

JUNI

VITAMIN B KOMPLEX

Energie für Körper und Nerven

Ein hochwertiger Vitamin-B-Komplex versorgt den Körper mit allen wichtigen B-Vitaminen – darunter den aktivierten Formen von B2 (Riboflavin), B6 (Pyridoxin), B9 (Folsäure) und B12 (Cobalamin).

Ein balancierter Vitamin-B-Haushalt ist günstig für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Gute Vitamin-B-Komplexpräparate enthalten dabei alle acht B-Vitamine in abgestimmter Dosierung. Diese tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei und unterstützen die Nervenfunktion, die psychische Gesundheit sowie Haut, Haare und Immunsystem.

Bei hoher geistiger und körperlicher Belastung kann ein Vitamin-B-Komplex zur Unterstützung empfehlenswert sein. Außerdem können Personen mit vegetarischer oder veganer Ernährung, die häufig unzureichend mit Vitamin-B12 versorgt sind, von einer Einnahme profitieren. Außerdem kann man Nerven, Energie und Konzentrationsfähigkeit gezielt unterstützen.

Gerne beraten wir Sie in Ihrer Apotheke individuell zur passenden Auswahl und Anwendung eines geeigneten Vitamin-B-Komplexpräparats.

Artikel



Mit Eiweiß Muskeln aufbauen

BEI VIEL SPORT KANN PROTEINZUFUHR SINNVOLL SEIN

Viele Sportler fragen sich, ob eine erhöhte Zufuhr von Eiweiß – eventuell sogar als Nahrungsergänzungsmittel – sinnvoll ist. Die Antwort ist: Es kommt darauf an. Der menschliche Körper besteht altersabhängig zu ca. 7-13 kg aus Proteinen, d. h. Eiweiß. Proteine sind z. B. für Zellen, Gewebe, Enzyme, Hormone, Antikörper, als Gerinnungsfaktoren und als Transportsubstanz für Nährstoffe wichtig. Sie können auch Energie zur Verfügung stellen. Nicht nur die Menge, sondern auch die Qualität spielt eine Rolle.

DGE GIBT EMPFEHLUNGEN

Für die Verarbeitung von Protein benötigt der menschliche Organismus 20 Aminosäuren. Einige müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) zur Eiweißzufuhr liegen derzeit für gesunde Erwachsene ab 19 Jahren bei 0,8 g Eiweiß pro Kilo Körpergewicht pro Tag. Für Personen ab 65 Jahren hat sie einen Schätzwert von 1,0 g pro Kilo Körpergewicht pro Tag angegeben. Dabei entsprechen beispielsweise 0,8 g pro Kilo Körpergewicht bei einer 75 kg schweren Person etwa 60 g Protein pro Tag. Diese Menge kann normalerweise über den Verzehr proteinreicher Lebensmittel erreicht werden. Einige pflanzliche Lebensmittel, z. B. Hülsenfrüchte wie Soja, Linsen und Erbsen, sind besonders eiweißreich. Auch Getreideprodukte wie Brot enthalten Protein. Tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier sorgen ebenfalls für Eiweißzufuhr.

MEHR SPORT KANN MEHR EIWEISSBEDARF HEISSEN

Regelmäßiges Sporttreiben kann den Eiweißbedarf erhöhen. Gesunde Erwachsene im Alter von 19 bis unter 65 Jahren, die maximal 5 Stunden pro Woche sportlich aktiv sind, haben allerdings keinen erhöhten Proteinbedarf. Für Sportler, die mehr als 5 Stunden pro Woche trainieren, wird – abhängig von Trainingszustand und Trainingsziel – eine **Proteinzufuhr von 1,2-2,0 g pro Kilo Körpergewicht pro Tag empfohlen**. Dabei ist die Proteinzufuhr je nach Trainingsziel, Trainingsintensität und Trainingsumfang flexibel anpassbar. **Für einen gezielten Muskelaufbau muss man aber auch die Trainingsaktivität verändern. Zu Beginn einer Krafttrainingsphase, bei extremen Trainingseinheiten oder bei geplanter Gewichtsreduktion bei gleichzeitigem Erhalt der Muskelmasse kann die Zufuhr auch höher sein.**

AM BESTEN VERSCHIEDENE PROTEINQUELLEN MISCHEN

Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sollte man achten. **Bei Lebensmittelunverträglichkeiten oder bei besonders intensiven Trainingseinheiten kann eine zusätzliche Zufuhr von Proteinen als Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein.** Eine Mischung verschiedener Proteinquellen mit unterschiedlicher Zusammensetzung ist die beste Wahl.



PFLANZLICHE EIWEISSQUELLEN:

Amarant, Hafer, Chia-Samen, Hülsenfrüchte, eiweißreiches Brot, Getreide, Nüsse

EMPFEHLENSWERTE KOMBINATIONEN:

Reis mit Hülsenfrüchten wie Soja oder Bohnen, Hirse mit Kichererbsen oder Erbsensuppe

TIERISCHE EIWEISSQUELLEN:

Fisch und Fleisch, Eier, Milch, und Milchprodukte wie Quark, Käse oder Molke

>> Molkenprotein, auch als Whey-Protein (engl. für Molke)

TIPP: Hochwertige Eiweißprodukte kann man in der Apotheke erwerben.



SOMMER, SONNE, URLAUB



GEHT ES ANS MEER

Nahe am Wasser und am weißen Strand werden die Sonnenstrahlen besonders intensiv reflektiert. Das Sonnenbrandrisiko ist hoch. Mittags sollte man die Sonne daher ganz meiden. Erwachsene und ältere Kinder sollten sich durch ein Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor schützen. Hierzu gehört, sich rechtzeitig vor dem Sonnenbad einzucremen und nach jedem Wasserspaß im Meer nachzucremen. Die erlaubte Aufenthaltszeit in der Sonne kann hierdurch allerdings nicht verlängert werden. Säuglinge und Kleinkinder dürfen gar nicht der vollen Sonne ausgesetzt werden. Wichtig für alle ist lange, körperbedeckende Kleidung und UV-Schutz. Eine Sonnenbrille schützt die Augen. Der Sonnenhut sollte auch den Nacken bedecken.



GEHT ES AUFS SCHIFF

Eine Kreuzfahrt ist der Traum vieler Reisender. Doch die befürchtete Seekrankheit kann fast jeden erwischen. Schwindel, Durchfall, Übelkeit und Erbrechen verderben den Urlaubsspaß schnell. Tabletten und Kaugummis gegen Reisekrankheit können Abhilfe schaffen. Auch Pflaster dagegen sind in der Apotheke erhältlich. Auf einem Kreuzfahrtschiff sollte man auch an Durchfallerkrankungen denken – sei es wegen ungewohnter Kost, sei es wegen Virusinfektionen. Auch Desinfektionsmittel sind an Board ein nützliches Reiseutensil.



GEHT ES IN DIE EXOTISCHE FERNE

Viele Menschen träumen ihr Leben lang von einer Fernreise. Bevor es dazu kommt, sollte man allerdings an Reiseimpfungen und Malariaprophylaxe denken. Spezielle Insekten-Repellents – zugeschnitten auf das Reiseziel –, ein Moskitonetz, geeignete Kleidung, ein Trinkwasserdesinfektionsmittel und Durchfallmedikamente gehören ins Gepäck. Für den Akutfall sollte man Elektrolytmischungen mit dabei haben. Um gegen alle Eventualitäten abgesichert zu sein, empfehlen sich auch Stand-by-Antibiotika, die der Hausarzt verschreiben kann.



GEHT ES IN DIE BERGE

Wer für sein Leben gerne wandert, hat sich meist schon eine kleine Reiseapotheke zusammengestellt: Blasenpflaster, Schmerzmittel, Cold-Packs und Kältesprays helfen bei schmerzhaften Fehltritten im Gebirge. Auch Wunddesinfektionsmittel, Pflaster und Mullbinden, sterile Kompressen und eine Pinzette sind nützlich. Wie auch am Meer sollte man an passenden Sonnenschutz für die Hochlagen denken. Insektenabwehrspray hilft besonders an heißen, schwülen Wandertagen.



WAS GILT ES AUF REISEN ZU BEACHTEN?

1. **Medikamente gemäß den Angaben im Beipackzettel lagern. Kühlpflichtige Arzneimittel am besten in einer Kühlbox aus der Apotheke.**
2. **Chronisch Kranke sollten die Menge ihrer Standardmedikamente um ein Drittel erhöhen und mitnehmen.**
3. **Dauermedikamente und Insuline gehören bei Flugreisen ins Handgepäck.**
4. **Ärztliche Bescheinigung für Spezialausrüstung im Handgepäck nicht vergessen (vgl. Diabetiker).**
5. **Manche Schmerzmittel fallen unter das Betäubungsmittelgesetz. Bitte fragen Sie Ihren Hausarzt. Es gibt speziell ärztlich beglaubigte Bescheinigungen, die man mit sich führen muss.**
6. **Keine Arzneimittel vor Ort kaufen: Arzneimittelfälschungen sind im Umlauf. Besonders auf Märkten und von fliegenden Händlern sollte man keine Arzneimittel kaufen.**
7. **Reisecheckliste der ABDA:**



GEHT ES AUF DEN CAMPINGPLATZ

Kinder lieben Abenteuer in der Natur – und Erwachsene auch! Um kleine Wehwehchen gleich versorgen zu können, sollte man an Schmerz-, Fieber- und Erkältungsmittel denken, und zwar auch in kindgerechten Dosierungen. Wunddesinfektionsmittel und Verbandsmaterial helfen bei kleinen Verletzungen. Ob Kratzer oder leichte Verbrennungen, lassen Sie sich dazu in der Apotheke beraten. Übrigens: Auch auf dem Bauernhof locken viele Abenteuer, die manchmal schmerzhaft Folgen haben.



VOR DEM URLAUB AN DIE REISEAPOTHEKE DENKEN

Diese Arzneimittel gehören ins Gepäck

Der Urlaub naht! Am besten stellt man nun gleich vorab die Reiseapotheke zusammen. Dorthinein kommen alle Medikamente, die auch zur Hausapotheke gehören, dazu Arzneimittel gegen Reisebeschwerden und speziell auf das Reiseziel abgestimmte Medizin. Außerdem sollte man Dauermedikamente bei chronischer Erkrankung in ausreichender Menge nicht vergessen. Wichtig bei Flugreisen: Alle wichtigen ständigen Medikamente gehören ins Handgepäck.

WAS GEHÖRT IN DIE REISEAPOTHEKE?

- ☐ Fieber- & Schmerzmittel
- ☐ Mittel gegen Reiseübelkeit
- ☐ Mittel gegen Erkältung, Halsschmerzen
- ☐ Mittel gegen Sodbrennen, Durchfall, Verstopfung & Erbrechen
- ☐ Mullbinde, Verbandsmaterial, Pflaster, Blasenpflaster
- ☐ Desinfektionsmittel, Wundspray
- ☐ Sonnenschutzmittel
- ☐ Insektenabwehrspray (ggf. Malariaprophylaxe für Fernreisegebiet)
- ☐ Medikamente gegen Allergie, Insektenstiche & Sonnenbrand
- ☐ Salbe gegen Prellung, Verstauchung
- ☐ Kühlkompressen
- ☐ Pinzette, Schere, Fieberthermometer, Einmalhandschuhe
- ☐ Dauermedikamente (auch ins Handgepäck!)
- ☐ Kindgerechte & dosisangepasste Arzneimittel/Sonnenschutzmittel
- ☐ Zolldokument vom Arzt für starke Schmerzmittel (bei Bedarf)
- ☐ Impfpass
- ☐ evtl. ärztliche Dokumente in internationaler Ausführung (bei Bedarf)
- ☐ Kühlmöglichkeit für Diabetes-Medikamente u.a.
- ☐ Kaudragees für Druckausgleich bei Flugreisen (auch für Kinder)
- ☐ evtl. Kompressionsstrümpfe gegen Thrombose



Ihre
Franziska Precht
Apothekerin

Power aus dem Glas

EIWEISS-SHAKE FÜR DEN MUSKELAUFBAU

Natürlich, schnell gemixt und ideal als Ergänzung zu einer eiweißreichen Ernährung

Eiweiß-Shakes lassen sich ganz einfach selbst zubereiten – mit natürlichen Zutaten und ohne künstliche Zusätze. Sie sind eine praktische Ergänzung für den Alltag und liefern hochwertiges Protein, etwa nach dem Training oder als schnelle Zwischenmahlzeit.

Tipp

Die optionalen Zutaten machen den Shake **sättigender**, lassen ihn aber auch etwas eindicken – daher am **besten frisch genießen**.

Grundrezept für selbst gemachte Eiweiß-Shakes (pro Portion)

- 150–200 ml Pflanzendrink oder Wasser
- ca. 75 g Quark, Skyr oder Hüttenkäse (alternativ pflanzlich)
- ca. 100 g Obst (z. B. Beeren oder eine halbe Banane für Süße)
- 1–2 EL kaltgepresstes Öl (z. B. Lein-, Raps- oder Walnussöl)

Optional:
2 EL Haferflocken, Nüsse, Samen oder Kokosflocken

Alle Zutaten im Mixer cremig pürieren.
Nach Belieben Flüssigkeit ergänzen.

Unsere Monatsangebote

gültig vom 01. - 30.06.2026

bei Schmerzen und Schwellungen

SIE SPAREN 25%²

Kytta® Schmerzsalbe
Salbe – 100 g
16,99 € statt 22,88 € LVP^{1,3}

ab 8 Jahren zugelassen

bei leichten bis mäßigen Schmerzen

SIE SPAREN 35%²

Neuralgin® extra Ibu Lysinat
Filmtabletten – 20 Stück
6,99 € statt 10,98 € LVP^{1,3}

bei Haut & Fußspitz

SIE SPAREN 21%²

Mykosert® Spray Haut & Fuss
Lösung – 30 ml (382,67 €/1 Liter)
11,48 € statt 14,45 € LVP^{1,3}

zur äußeren Anwendung bei Schmerzen

SIE SPAREN 27%²

Voltaren Schmerzgel forte 23,2mg/g
Gel – 100 g (169,80€/1 kg)
16,98 € statt 23,40 € LVP^{1,3}

bei akutem Durchfall

SIE SPAREN 22%²

Tannacomp®
Filmtabletten – 20 Stück
11,98 € statt 15,37 € LVP^{1,3}

bei Allergien

SIE SPAREN 25%²

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

abschwellendes Nasenspray

SIE SPAREN 27%²

Nasen Duo® ratiopharm
Nasenspray – 10 ml (398€/1 Liter)
5,48 € statt 7,50 € LVP^{1,3}

bei Sodbrennen

SIE SPAREN 28%²

GAVISCON DUAL
Dosierbeutel – 12x10 ml (83,25€/1 Liter)
9,99 € statt 13,99 LVP^{1,3}

zur Behandlung infizierter Wunden

SIE SPAREN 23%²

Tyrosur® Wundheilgel
Gel – 5 g (1196€/1 kg)
5,98 € statt 7,74 € 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. - 30.06.2026** 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.



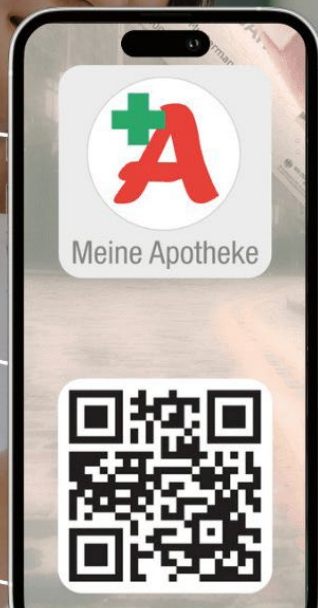
Einfache
Anwendung



Same day
delivery



Click &
Collect



E-Rezepte
einlösen

24/7

24/7
verfügbar



Verfügbarkeit
prüfen

Jetzt App downloaden!

JETZT APP LADEN



Download on the
App Store

JETZT BEI
Google Play

INTENSIVER FEUCHTIGKEITS-KICK FÜR DIE HAUT

Ab einem Einkaufswert
von 75 Euro aus der
HYDRO ACTIVE Serie
erhalten Sie drei Ampullen
nach Wahl gratis.

DR.GRANDEL
KOSMETIK

GRATIS
3 AMPULLEN
NACH WAHL

im Wert
von 17,50 €

