

GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe August 2026

Umfassende Informationen Ihrer:



Bahnhof-Apotheke
Schwabach

St. Antonius-Apotheke
Rednitzhembach

Apotheke An der Radrunde
Nürnberg

Christophorus-Apotheke
Wolkersdorf



Ihr Apotheker
Rupert Mayer

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.

Ihr Rupert Mayer
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

SIE SPAREN
26%²



Angebot des Monats

HYLO VISION® Safedrop® 0,1%
Augentropfen - 10 ml (998 €/1 Liter)

9,98 € statt 13,50 € UVP^{3,4}

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt

befeuchtende
Augentropfen



2026 informieren wir Sie jeden Monat über unsere **apothekeneigenen Produkte von kurapur**. Reinheit und wertvolle Rohstoffe mit guter Bioverfügbarkeit zeichnen sie aus. Man verzichtet bei der Herstellung auf chemische Stoffe. Die Produkte sind außerdem frei von Gluten, Lactose und Farbstoffen.

MANNOSE PLUS CRANBERRY

Natürliche Unterstützung für die Harnwege

kurapur Mannose und Cranberry-Extrakt eignet sich zur unterstützenden Behandlung bei einem Harnwegsinfekt oder zu seiner Vorbeugung. Diese natürlichen Wirkstoffe haben gegenüber Antibiotika den Vorteil, dass 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. Unser Cranberry-Extrakt wurde im Hinblick auf den hohen Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen schonend hergestellt.

Verzehrempfehlung:
Täglich 2 Kapseln zu oder zwischen den Mahlzeiten.



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

*Quelle: Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit

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 Händübungen aus Indien, genannt Mudra-Übungen, die traditionell während einer Meditation angewendet werden.



Ihre Simone Erdtmann
Apothekerin
Christophorus Apotheke

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!



Meine Apotheke vor Ort
www.meineapothekevorort.de



St.-Antonius-Apotheke
Apothekerin Cornelia Sannwald
Bahnhofstr. 13 b
91126 Rednitzhembach
Tel. 09122 - 740 22
Fax 09122 - 611 37

Bahnhof-Apotheke Schwabach
Apotheker Rupert Mayer e.K.
Bahnhofstraße 33-35
91126 Schwabach
Tel. 09122 - 55 80
Fax 09122 - 51 80

Apotheke An der Radrunde
Apotheker Ralf Böhner
An der Radrunde 144
90455 Nürnberg
Tel. 0911 - 817 888 3
Fax 0911 - 817 888 4

Christophorus-Apotheke
Apothekerin Simone Erdtmann
Wolkersdorfer Hauptstr. 42
91126 Wolkersdorf
Tel. 0911 - 63 55 38
Fax 0911 - 63 701 39

VISA

MasterCard

AMERICAN EXPRESS

regional online einkaufen
In unserem Online Shop



shop.meineapothekevorort.de

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}

Bei leichten bis mäßig starken Schmerzen

SIE SPAREN 27%²



ratiopharm® Synofen 500mg/200mg
Filmtabletten – 20 Stück

7,98 € statt 10,98 € 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 Blasen-entzündung

SIE SPAREN 25%²



Bionorica® Canephron® Uno
Tabletten – 30 Stück

19,98 € statt 26,50 € LVP^{1,3}

für mehr Energie

SIE SPAREN 11%²



vitasprint B12
Trinkfläschchen – 30 Stück

39,98 € statt 44,99 € UVP^{3,4}

bei Haut-entzündungen

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 34%²



Lopedium® akut bei akutem Durchfall
Hartkapseln – 10 Stück

3,98 € statt 6,03 € LVP^{1,3}

bei erhöhtem Calciumbedarf

SIE SPAREN 25%²



Calcium-Sandoz forte® Forte 500 mg
Brausetabletten – 20 Stück

7,98 € statt 10,58 € 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 20% Rabatt auf einen Artikel Ihrer Wahl

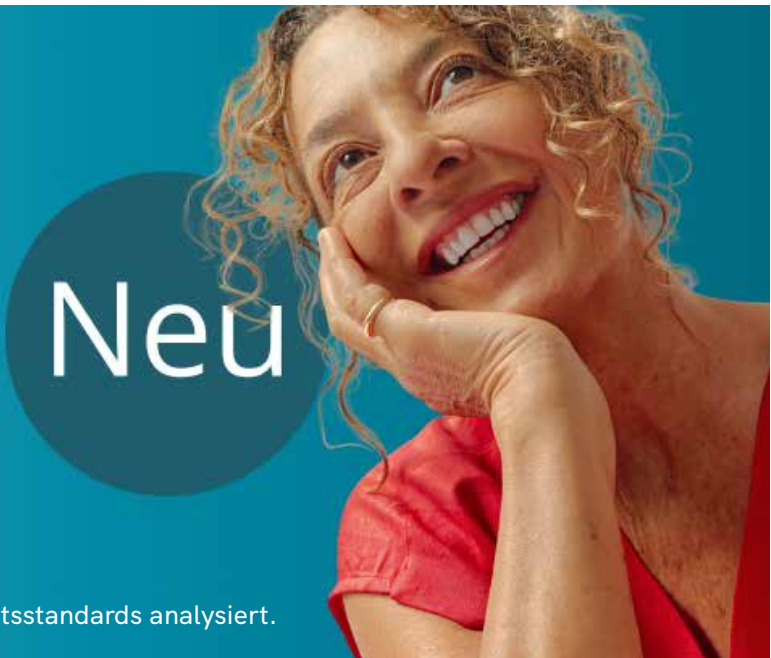
20%

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.

NEU BEI UNS: LABORTESTS

Sprechen Sie uns an.
Wir beraten Sie gerne!

Jeder Test wird im Labor nach strengen Qualitätsstandards analysiert.







E-REZEPT: JETZT PER APP BEI UNS EINLÖSEN!

Mit unserer **apodirekt-App** und Ihrer **Gesundheitskarte** geht das ganz einfach.



Unsere Dauertiefpreise

bei Gedächtnis und Konzentrationsstörung

SIE SPAREN 35%²



Ginkobil-ratiopharm® 120mg
Filmtabletten – 120 Stück

59,98€ LVP 92,99 €^{1,3}

bei leichten bis mäßigen Schmerzen

SIE SPAREN 45%²



IBU-LYSIN-ratiopharm® 400mg
Filmtabletten – 50 Stück

11,98€ LVP 21,80€^{1,3}

bei Venenschwäche

SIE SPAREN 23%²



Antistax® extra
Venentabletten – 90 Stück

42,98€ LVP 55,99 €^{1,3}

Prostagutt® duo Kapseln, 200 Stück	72,98 €	LVP 90,95 € ^{1,3}
Magnesium Verla N Dragees, 200 Stück	13,98 €	LVP 18,99 € ^{1,3}
Cetirizin-ratiopharm 10 mg Filmtabletten, 100 Stück	22,98 €	LVP 40,79 € ^{1,3}
orthomol chondroplus Kombipackung, 1 Stück	52,98 €	UVP 67,99 € ^{3,4}
Crataegutt® 450 mg Herz-Kreislauf-Tabl., 200 Stück	61,98 €	UVP 79,75 € ^{3,4}
Femibion 2 Schwangerschaft Kombipackung 2 x 56 Stück	56,98 €	UVP 71,99 € ^{3,4}
GeloMyrtol® forte Kapseln, 100 Stück	42,98 €	LVP 52,90 € ^{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.

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