

**Sommer, Sonne –
Hitzewelle...**



Für die meisten Menschen ist der Sommer mit strahlendem Sonnenschein die schönste Zeit im Jahr. Weniger angenehm sind hingegen die richtig heißen Tage mit Temperaturen über 30°C in Kombination mit „Tropennächten“, in denen die Temperaturen nicht unter 20°C sinken.

Hält diese Konstellation mehrere Tage an, sprechen wir von einer „Hitzewelle“. Sie kann sich besonders belastend auf unsere Gesundheit auswirken. Schwindel, Verwirrtheit, Erschöpfung, Hitzschlag: Die spürbaren gesundheitlichen Folgen der Hitze können in den Sommermonaten gravierend sein. Besonders betroffen sind Menschen ab 65, Menschen mit Vorerkrankungen sowie Säuglinge und Kleinkinder. In einigen Fällen kann, das auch zum Tod führen.

Wie schützt man sich am besten vor Hitze?

Wählen Sie die richtige Kleidung – tragen Sie leichte, luftige und atmungsaktive Kleidung. Dadurch zirkuliert die Luft am Körper besser. Geeignete Stoffe sind Viskose, dünne Baumwolle, Leinen und Seide. Außerdem sollte man in der Sonne möglichst eine Kopfbedeckung tragen und einen Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor auftragen. Wenn möglich, dann verlegen Sie Aktivitäten in die kühleren Morgen- oder Abendstunden. Trinken Sie ausreichend und regelmäßig. Ebenso helfen kühle, feuchte Umschläge auf Arme, Beine, Stirn oder Nacken. Machen Sie kühle Fußbäder oder halten Sie Ihre Unterarme in kühles Wasser. Es hilft auch, das Gesicht, den Nacken und die Schläfen mit kühlem Wasser zu benetzen. Dazu eignen sich Mehrweg-Sprühflaschen, die Sie täglich mit frischem Wasser befüllen und damit Ihre freien Körperteile besprühen können. Sehr wohltuend sind kühle oder lauwarme Duschen. „Steht“ die Luft um Sie herum, so kann schon eine leichte Luftbewegung, z.B. mit einem Fächer, wohltun. Für einen erholsamen Schlaf gilt: Schlafen Sie im kühlestem Raum der Wohnung. Benutzen Sie leichte Decken oder nur ein Bettbezug ohne Füllung. **Kleiner Tipp:** Legen Sie Ihre Nachtwäsche oder das Bettlaken in einer Plastikhülle in das Eisfach und erfrischen Ihren Körper mit den gekühlten Textilien.

Kommen Sie mit kühlem Kopf und sonniger Laune gut durch den Sommer – das wünscht Ihnen



Ihr *Alfred Bich*

*Wir wünschen Ihnen
eine schöne Urlaubszeit!*




**Jetzt Wasserball
GRATIS**
*Nur solange der Vorrat reicht.

23% SPAREN
Angebot: 7,95€

FeniHydrocort CREME 0,5%
15 g | statt 10,26€*
1kg = 530,00€
+ Wasserball gratis*¹

FeniHydrocort 0,5%
CREME 15 g Creme
Crema 0,5%, Hydrocortison 5 mg/g

FeniHydrocort 0,5%
CREME 15 g Creme
Crema 0,5%, Hydrocortison 5 mg/g

**Achtung
Fußpilz-Gefahr!**



Der Sommer ist da und die Badesaison ist im vollen Gange. Wir laufen gerne barfuß, insbesondere dort, wo viele Bakterien sich tummeln, beispielsweise im Schwimmbad. Oder wir schwitzen in unseren Turnschuhen. Beides ein idealer Nährboden für Fußpilz.

Wenn es dann zwischen den Zehen juckt, die Haut sich rötet und schuppt, sollten Sie schnell handeln. Denn ein unbehandelter Pilz kann die gesamte Nagelplatte angreifen.

Eine Behandlung mit entsprechenden Cremes wird die Symptome rasch lindern und den Fußpilz schnell wieder verschwinden lassen. Wichtig ist nur, dass die vorgegebene Behandlungszeit eingehalten wird, um zu verhindern, dass der Fußpilz wieder kommt.

Kommen Sie gerne vorbei und lassen Sie sich von uns beraten!



24% SPAREN
Angebot: 9,45€

Canesten EXTRA
20 g | statt 12,48€*
1kg = 472,50€

Canesten EXTRA
Crema 20 g, 20 g
Crema 20 g, 20 g





32% SPAREN
Angebot: **9,95€**

OMEP HEXAL 20 mg
14 Hartkapseln | statt 14,67€*



25% SPAREN
Angebot: **17,95€**

MAGNESIUM Diasporal 400 EXTRA direkt
50 Sticks | statt 23,85€*



25% SPAREN
Angebot: **11,95€**

HYLO COMOD Augentropfen
10 ml | statt 15,95€*
1l=1195,00€



32% SPAREN
Angebot: **12,95€**

Diclox forte Gel
100 g | statt 18,98€*
1 kg= 129,50€



31% SPAREN
Angebot: **10,95€**

Perecur 250 mg
20 Hartkapseln | statt 15,89€*



29% SPAREN
Angebot: **4,95€**

Dulcolax Dragées
20 Stück | statt 6,97€*



31% SPAREN
Angebot: **2,95€**

Sterillium HÄNDE-DESINFektionsMITTEL
100 ml | statt 4,25€*
1l=29,50€



25% SPAREN
Angebot: **4,45€**

velgastin Blähungen
20 Kautabletten | statt 5,97€*



27% SPAREN
Angebot: **6,45€**

Thomapyrin INTENSIV
20 Tabletten | statt 8,89€*



22% SPAREN
Angebot: **10,95€**

EUNOVA MULTIVITAMIN VivaChrono
2x10 Stück | statt 13,99€*



24% SPAREN
Angebot: **37,95€**

Wobenzym
100 Tabletten | statt 49,77€*



24% SPAREN
Angebot: **18,95€**

Cetaphil SUN Daylong kids 50+ Lotion
150 ml | statt 24,95€*
1l= 126,33€



23% SPAREN
Angebot: **9,95€**

KadeFungin 3 Kombi-Packung
1 Stück | statt 12,97€*



23% SPAREN
Angebot: **8,45€**

Lyranda
15 Stück | statt 10,95€*



23% SPAREN
Angebot: **8,95€**

Zovirax Lippenherpescreme
2 g | statt 11,64€*

GEMEINWOHL-ÖKONOMIE

Unser Wert des Monats:
Fairness



28% SPAREN
Angebot: **3,95€**

Lopedium akut
10 Hartkapseln | statt 5,47€*



26% SPAREN
Angebot: **5,95€**

MediGel Wund- Und Heilgel
20 g | statt 7,99€*
1kg=297,50€



25% SPAREN
Angebot: **18,95€**

Cystinol akut Dragees
60 überzogene Tabletten | statt 25,22€*

Ich setze mich für den Ausgleich aller Interessen ein, ohne Voreingenommenheit und Bevorzugung.

Was bedeutet das für uns?

Es ist bestimmt nicht einfach, in jedem Gespräch und in jeder Verhandlung gleichzeitig Partei und auch Schiedsrichter zu sein, also unparteiisch. Aber diese Haltung führt dazu, dass Lösungen auch in Konflikten möglich werden oder Konflikte gar nicht erst entstehen.

Marken, Markenzeichen und Namen sind Eigentum der jeweiligen Rechteinhaber. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Verkauf nur solange Vorrat reicht. * UVP des Herstellers; *1 Abgabe Gratisartikel nur solange Vorrat reicht. Impressum: Herausgeber und Gesamtkonzeption: Lieblings GmbH, Industriestrasse 11, 35443 Fernwald-Annerod, Tel.: 0641/48011827. Preisänderungen vorbehalten. Alle Preise verstehen sich in Euro inkl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer. Arzneimittel, die der Arzneimittel-Preisverordnung unterliegen, haben in allen Apotheken einen einheitlichen Abgabepreis. Für Druckfehler bei Preisangaben oder technischen Daten keine Haftung. Die Ratschläge in diesem Magazin sind sorgfältig geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Apotheke ist ausgeschlossen. Quellen: envato.com | freepik.com. Gültigkeit: 01.07. - 31.07.2024