

**'O sole mio**



Sommerzeit – Reisezeit... Und als Krönung dann Sonnenschein pur! So wünschen wir uns die Urlaubstage, ob am Meer, in den Bergen oder auf Balkonien. Um dieses Gute-Laune-Wetter und die wärmenden Sonnenstrahlen genießen zu können, ist ein wirksamer Sonnenschutz unbedingt erforderlich. Mit ein paar einfachen Maßnahmen bleiben Ihre Sonnentage auch Ihre Genusstage!

Schon die Wahl der Kleidung ist ein erster Schritt zum Schutz vor der UV-Strahlung. Das Maß des Sonnenschutzes von textiler Kleidung wird durch den UPF (Ultraviolet Protection Factor) angegeben. Er zeigt an, wieviel länger der Träger der jeweiligen Textilien sich in der Sonne aufhalten kann, ohne Hautschäden davonzutragen. Ein einfaches Baumwollshirt hat einen UPF von 10, enggewobene Kleidung 20, unter einem Baum ist der UPF zwischen 5 und 15 und ein Sonnenschirm hat einen UPF von 5.

Für die Berechnung der Zeit, die man sich ungeschützt bis zum Entstehen von Hautreaktionen in der Sonne aufhalten kann, ist die sogenannte Eigenschutzzeit wichtig, die sich nach Hauttypen unterscheidet. Ein heller, blasser Hauttyp hat eine Eigenschutzzeit von 5-8 Minuten. Eine Textilie mit dem UPF von 20 ermöglicht somit dem Träger der Kleidung eine Aufenthaltszeit von 20x5-8 Minuten in der Sonne, d.h. ca. 1,5 bis 2,5 Stunden ohne zusätzliche Schutzmaßnahme. Welcher Hauttyp Sie sind, lässt sich mit Hilfe einfacher Fragen auf der Internetseite des Bundesamts für Strahlenschutz erkennen.

Für den täglichen Hautschutz haben sich inzwischen viele Kosmetikfirmen entschlossen, ihren Pflegeprodukten UV-Filter zuzusetzen. Beim Sonnenschutz mit Cremes, Sprays und Lotionen sollten Sie immer auf eine ausreichende Höhe des Schutzbereiches für UVA- und UVB-Strahlung achten (angegeben als Lichtschutzfaktor, von 10 bis 50+). Wichtig zum Verständnis: Es gibt keinen kompletten Sonnenschutz oder Sonnenblocker, der Faktor 50+ schützt zu 98% und das wiederholte, sorgsame Auftragen eines Faktor 30 erzielt auch einen Lichtschutz zu 94%. Außerdem ist es notwendig, eine ausreichende Menge (z.B. für den Körperschutz mit einer Creme ca. 4 Esslöffel) zu wählen und zu wissen, dass ein wiederholtes Auftragen die Lichtschutzzeit nicht verlängert. Und nicht vergessen: regelmäßige Pausen im Schatten dankt Ihnen Ihre Haut bestimmt!

Gerne beraten wir Sie zu Ihren Fragen rund um das Thema Sonnenschutz – damit Sonnentage tatsächlich Genusstage bleiben!

Mit sonnigen Gute-Laune-Grüßen

Ihr *Alfred Bied*

**Soventol®**  
Hydrocortisonacetat 0,5%  
Cremogel  
15 g | MED THE HEAL+

**25% SPAREN**  
Angebot: **7,45€**

**Soventol Hydrocortisonacetat 0,5%**  
15 g | statt 9,97€\*  
1 kg = 496,67€  
+ Glastrinkhalme gratis\*\*

**Thomapyrin CLASSIC**  
Schmerztabletten

**26% SPAREN**  
Angebot: **6,45€**

**Thomapyrin CLASSIC**  
20 Tabletten | statt 8,69€\*

**Voltaren Schmerzgel forte**  
2,32 % Gel 30 g

**23% SPAREN**  
Angebot: **6,95€**

**Voltaren Schmerzgel forte**  
30 g | statt 9,08€\*  
1 kg = 231,67€  
Reisegröße

**Iberogast Classic**  
Pflanzliches Arzneimittel

**26% SPAREN**  
Angebot: **19,95€**

**Iberogast Classic**  
50 ml | statt 26,99€\*  
1l = 399,00€

**Bepanthen WUND- UND HEILSALBE**

**23% SPAREN**  
Angebot: **14,95€**

**Bepanthen WUND- UND HEILSALBE**  
100 g | statt 19,39€\*  
1 kg = 149,50€





**25% SPAREN**  
Angebot: **7,45€**

**VIGANTOLVIT Vitamin D3 Öl 500 I.E. pro Tropfen**  
10ml | statt 9,99€\*  
1l = 745,00€

- Gluten- und Laktosefrei
- Vegetarisch
- Ohne Gentechnik
- Ohne künstliche Farbstoffe und Aromen



**28% SPAREN**  
Angebot: **11,95€**

**Hoggar NIGHT Tabletten**  
20 Stück | statt 16,52€\*



**31% SPAREN**  
Angebot: **3,95€**

**Acic Creme bei Lippenherpes**  
2g | statt 5,76€\*



**24% SPAREN**  
Angebot: **10,95€**

**Tannacomp**  
20 Filmtabletten | statt 14,39€\*



**31% SPAREN**  
Angebot: **19,95€**

**Gingium 120 mg**  
30 Filmtabletten | statt 28,86€\*



**26% SPAREN**  
Angebot: **49,95€**

**milgamma protekt**  
90 Filmtabletten | statt 67,45€\*



**24% SPAREN**  
Angebot: **8,95€**

**Tyrosur Wundheilgel**  
15g | statt 11,73€\*  
1kg = 596,67€

**je 23% sparen**



je Angebot: **14,45€**

**WEPA WARZEN VEREISER**  
1 Stück | statt 18,79€\*



**WEPA WARZEN STIFT**  
1 Stück | statt 18,79€\*

### Ansteckung mit Warzen

Aktuell ist die Badesaison in vollem Gange.

Leider sind insbesondere Schwimmbäder oder Umkleiden Hotspots für die Ansteckung mit Warzen. Hier kommen zur aufgeweichten Haut, die die Ansteckung begünstigen, feuchte Böden mit viel Durchgangsverkehr hinzu – ideale Bedingungen für Viren!

Insbesondere Menschen mit geschwächtem Immunsystem infizieren sich leichter mit einer Warze, da ihr Immunsystem für die Viren durchlässiger ist.

### Deshalb unser Tipp zur Vorbeugung im Schwimmbad:

Immer Badelatschen tragen, um den Kontakt mit den Viren an den Füßen so gering wie möglich zu halten, damit Sie dauerhaft Spaß am Schwimmbadbesuch haben.

Sollte es dennoch zu einer Ansteckung kommen, keine Panik. Kommen Sie einfach zu uns in die Apotheke. Wir haben das passende Produkt, damit Sie die Warze schnell wieder los werden.



**33% SPAREN**  
Angebot: **15,95€**

**Vitamin B-Komplex-ratiopharm**  
60 Hartkapseln | statt 23,95€\*



**32% SPAREN**  
Angebot: **15,95€**

**Magnetrans 375 mg ultra**  
50 Stück | statt 23,45€\*



**22% SPAREN**  
Angebot: **8,45€**

**Laxoberal Abführ-Tropfen**  
15ml | statt 10,89€\*  
1l = 563,33€



**24% SPAREN**  
Angebot: **12,45€**

**RIOPAN MAGENGEL Stick Pack**  
20x10 ml | statt 16,48€\*  
1l = 62,25€



**32% SPAREN**  
Angebot: **6,45€**

**Naratriptan HEXAL bei Migräne**  
2 Filmtabletten | statt 9,50€\*



**23% SPAREN**  
Angebot: **8,45€**

**HYLO FRESH Augentropfen**  
10ml | statt 10,95€\*  
1l = 845,00€

**GEMEINWOHL-ÖKONOMIE**

Unser Wert des Monats:  
*Wertschätzung*

Ich bin dankbar für die wahren Schätze meines Lebens. Ich zeige Anerkennung für das Positive in meinen Mitmenschen.

Was bedeutet das für uns?  
Wirklich wichtig im Leben sind nur gute zwischenmenschliche Beziehungen. Daran muss man selber arbeiten, aber der Einsatz lohnt sich. Sie schaffen unbezahlbare Werte.