



HEILBORN
apotheke

HEILBORN EXPRESS

Gesundheit und Wohlbefinden aus Ihrer Apotheke



JULI 2026



Den Sommer genießen

Damit Hitze nicht zur Belastung wird



Hyrox: Ein Fitnesswettkampf der besonderen Art



Vorgestellt:
Die Bärentraube



Sommergrün-strauchig:
Die Stachelbeere



Liebe Heilborn-KundInnen!

Der Sommer zeigt sich von seiner sonnigen Seite – mit langen Tagen, viel Licht und zahlreichen Möglichkeiten, Zeit im Freien zu verbringen. Doch hohe Temperaturen können den Körper auch fordern. Deshalb widmet sich unsere Titelgeschichte der Frage, wie sich heiße Tage gut überstehen lassen und worauf geachtet werden sollte, damit die Sommerhitze nicht zur Belastung wird.

Außerdem geht es in dieser Ausgabe sportlich weiter: Hyrox verbindet Ausdauer, Kraft und Wettkampfgeist zu einem Fitness-Trend, der weltweit immer mehr Menschen begeistert. Was hinter dem besonderen Konzept steckt und warum der Sport so anspruchsvoll ist, zeigt unser Artikel über diesen außergewöhnlichen Wettkampf.

Passend zur Jahreszeit darf auch der kulinarische Blick in den Garten nicht fehlen. Die Stachelbeere erlebt derzeit vielerorts eine kleine Renaissance und überzeugt mit ihrem fruchtig-frischen Geschmack ebenso wie mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen. Unter dem Motto „Sommergrün-strauchig“ stellen wir die vielseitige Beere näher vor.

In unserer Heilpflanzen-Rubrik richten wir den Fokus diesmal auf die Bärentraube. Die traditionsreiche Pflanze ist seit langer Zeit bekannt und wird insbesondere im Zusammenhang mit den Harnwegen geschätzt.

Wir wünschen eine angenehme Lektüre, sonnige Sommertage und viele neue Anregungen für Gesundheit und Wohlbefinden

Michael Burgert

Mag. Michael Burgert
und das Team der Heilborn Apotheke

Ich bin der Juli

Paula Dehmel (1862 – 1918, deutsche Schriftstellerin)

Grüß Gott! Erlaubt mir, dass ich sitze.
Ich bin der Juli, spürt ihr die Hitze?
Kaum weiß ich, was ich noch schaffen soll,
die Ähren sind zum Bersten voll.



Was tun bei Symptom für Schlaganfall?

Neurologische Ausfälle wie plötzliche Lähmungserscheinungen, Taubheitsgefühle oder Sprach- und Sehstörungen sollten niemals unterschätzt werden. Auch wenn die Beschwerden nur kurz auftreten und wieder verschwinden, kann dahinter eine vorübergehende Durchblutungsstörung des Gehirns stecken, die als Warnsignal für einen späteren Schlaganfall gilt. In solchen Fällen sollte umgehend ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden, da eine schnelle Diagnose und Behandlung das Risiko schwerer Folgeschäden deutlich senken kann. Betroffene sollten nicht abwarten, sondern möglichst rasch eine Klinik



oder Arztpraxis aufsuchen. Wichtig ist zudem, typische Warnzeichen frühzeitig zu erkennen und ernst zu nehmen. Je schneller gehandelt wird, desto größer sind die Chancen, bleibende Schäden zu vermeiden und die Gesundheit langfristig zu schützen.

Reisefroh ohne Klo

JETZT
2€
SPAREN*



2€
Gutschein



Erhältlich in Ihrer Apotheke!

*Gültig bis 30.06.2026 beim Kauf von BiOMii® DF Restore Pulver-Sticks & Kapseln in allen teilnehmenden Apotheken. Hinweis für die Apotheke: Abrechnung über das ApoVerlag-Couponing.



@heilbornapotheke



shop.heilbornapo.at



Ihre Heilborn Apotheke informiert

Vorsicht bei Urlaubsüberraschungen: Mit der richtigen Reiseapotheke entspannt verreisen

Eine Reise soll Erholung bringen – doch schon kleine Beschwerden können die schönsten Urlaubstage belasten. Ob Sonnenbrand, Magenprobleme oder Blasen an den Füßen: Mit einer gut ausgestatteten Reiseapotheke lassen sich viele typische Reisebeschwerden schnell behandeln. Deshalb lohnt sich eine rechtzeitige Vorbereitung in der Apotheke.

Die Zusammenstellung der Reiseapotheke sollte sich nicht nur am Reiseziel orientieren, sondern auch an der Art des Urlaubs. Wer eine Fernreise plant, benötigt andere Vorsorgemaßnahmen als jemand, der einen Kurztrip ans Meer oder einen Aktivurlaub in den Bergen unternimmt. Auch die medizinische Versorgung vor Ort spielt eine wichtige Rolle. In vielen beliebten Urlaubsländern sind bestimmte Medikamente schwer erhältlich oder entsprechen nicht den gewohnten Qualitätsstandards.

Die Grundausrüstung für unterwegs

Zur Grundausrüstung jeder Reiseapotheke gehören Mittel gegen Schmerzen und Fieber ebenso wie Desinfektions-

mittel und Verbandmaterial. Pflaster, sterile Kompressen, Mullbinden sowie eine kleine Schere und Pinzette können bei kleineren Verletzungen wertvolle Dienste leisten. Wer viel unterwegs ist oder neue Schuhe trägt, sollte auch an Blasenpflaster denken.

Hilfe bei Magen- und Darmproblemen

Magen- und Darmprobleme zählen zu den häufigsten Beschwerden im Urlaub. Daher gehören Präparate gegen Durchfall, Verstopfung oder Übelkeit ebenso ins Gepäck wie Elektrolytlösungen, die den Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust ausgleichen können. Gerade in warmen Regionen kann eine starke Dehydrierung schnell zum Problem werden.

Schutz vor Sonne, Insekten und Allergien

Auch Allergiker und empfindliche Hauttypen sollten vorbereitet reisen. Anti-allergische Medikamente, kühlende Gele gegen Insektenstiche oder Mittel gegen Lippenherpes können im Ernstfall viel Ärger ersparen. Für Reisen in tropische oder subtropische Regionen ist ein wirksamer Insektenschutz nahezu unverzichtbar. Viele Urlauber unterschätzen die Intensität der UV-Strahlung am Meer oder im Gebirge. Hochwertige Sonnenschutzmittel mit geeignetem Lichtschutzfaktor gehören daher in jeden Koffer. Für empfindliche Haut empfehlen sich Produkte speziell für sensible Hauttypen. Nach einem zu langen Aufenthalt in der Sonne können kühlende Präparate helfen, die Haut zu beruhigen.

Lange Reisen gut vorbereiten

Bei längeren Flug- oder Busreisen sollten Menschen mit erhöhtem Thromboserisiko außerdem an Kompressionsstrümpfe denken. Auch ausreichende Bewegung und regelmäßiges Trinken helfen, Kreislaufproblemen vorzubeugen. Besondere Aufmerksamkeit gilt Reisen mit Medikamenten im Flugzeug. Flüssige Arzneimittel, Spritzen oder bestimmte starke Schmerzmittel dürfen oft nur mit ärztlicher Bescheinigung transportiert werden. Für einige Länder gelten zudem strenge Einfuhrbestimmungen. Deshalb sollte man sich frühzeitig über die Vorschriften des Ziellandes informieren.

Gut vorbereitet, entspannt genießen

Eine sorgfältig zusammengestellte Reiseapotheke ersetzt zwar keinen Arztbesuch, kann im Urlaub aber viele unangenehme Situationen entschärfen. Wer vorbereitet reist, kann kleinere Beschwerden häufig selbst behandeln – und den Urlaub deutlich entspannter genießen! 🍹

Ihre
Heilborn Apotheke



BiOMii®

JETZT

2€

SPAREN



HEILBORN
apotheke

Bad Schallerbacher
Bereitschaftskalender
Juli–Dezember 2026

Juli	03.07.	11.07.
	19.07.	27.07.
August	04.08.	12.08.
	20.08.	28.08.
September	05.09.	13.09.
	21.09.	29.09.
Oktober	07.10.	15.10.
	23.10.	31.10.
November	08.11.	16.11.
	24.11.	
Dezember	02.12.	10.12.
	18.12.	26.12.

Weitere Dienste finden Sie
über den QR-Code:



HEILBORN
apotheke

Unsere Öffnungszeiten:

Mo – Fr von 7.45 – 12.00 und 14.00 – 18.00 Uhr

Sa von 7.45 – 12.00



Heilborn Apotheke
Mag. pharm. Michael Burgert KG
Badstraße 12
A-4701 Bad Schallerbach
Telefon +43(0)7249-48031
Telefax +43(0)7249-480314
Mail: service@heilbornapo.at
Homepage: www.heilbornapo.at