



HEILBORN
apotheke

HEILBORN EXPRESS

Gesundheit und Wohlbefinden aus Ihrer Apotheke



AUGUST 2026



Starke Knochen

Fit bleiben bis ins hohe Alter



Sport: Querfeldein
mit dem Gravelbike



Vorgestellt:
Die Echte Aloe



Sommerliebling Mais:
Genuss mit Biss



Liebe Heilborn-KundInnen!

Unsere Gesundheit wird von vielen Faktoren beeinflusst. Manche können wir nicht verändern, andere jedoch selbst positiv beeinflussen – dazu gehört auch die Gesundheit unserer Knochen. Sie geben unserem Körper Stabilität und Beweglichkeit, doch mit zunehmendem Alter nimmt ihre Dichte häufig ab. Umso wichtiger ist es, frühzeitig die richtigen Weichen zu stellen. In unserem Titelthema erfahren Sie, wie eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und eine gute Versorgung mit wichtigen Nährstoffen dazu beitragen können, die Knochengesundheit möglichst lange zu erhalten.

Auch der Sommer bietet viele Möglichkeiten, aktiv und gesund zu bleiben. Wer die Natur auf zwei Rädern erkunden möchte, findet im Gravelbike einen vielseitigen Begleiter für Straßen, Feldwege und Waldpfade. Welche Reize dieser Trendsport bietet und worauf Einsteiger achten sollten, lesen Sie in unserem Bewegungsbeitrag.

Darüber hinaus widmen wir uns mit Kalium einem Mineralstoff, der gerade an heißen Sommertagen oft unterschätzt wird, stellen den Sommerliebling Mais mit seinen kulinarischen und ernährungsphysiologischen Vorzügen vor und werfen einen Blick auf die traditionsreiche Heilpflanze Aloe, deren vielseitige Eigenschaften seit Jahrhunderten geschätzt werden.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen, viele wertvolle Anregungen für Ihren Alltag sowie einen gesunden und genussvollen August.

Michael Burgert

Mag. Michael Burgert
und das Team der Heilborn Apotheke

Süßer August, Du Quell des Lebens

Clemens Brentano (1778–1842, deutscher Schriftsteller)

Süßer August, Du Quell des Lebens,
bist so süßer Blumen voll;
Liebe sucht auch nicht vergebens,
wem sie Kränze winden soll.



Schlafentzug lässt das Gehirn vorübergehend altern

Bereits eine einzige Nacht ohne Schlaf kann das Gehirn vorübergehend älter erscheinen lassen. Das zeigt eine aktuelle dänisch-deutsche Studie mit jungen gesunden Erwachsenen, bei der mithilfe von MRT-Aufnahmen Veränderungen festgestellt wurden, wie sie sonst eher bei ein bis zwei Jahre älteren Menschen auftreten. Die Forscher untersuchten verschiedene Formen des Schlafentzugs. Dabei zeigte sich, dass nur vollständiger Schlafverlust zu diesen altersähnlichen Veränderungen führte. Nach einer anschließenden Nacht mit ausreichendem Erholungsschlaf verschwanden die Veränderungen jedoch wieder. Die Ergebnisse unterstreichen



die große Bedeutung eines gesunden Schlafs für die Gehirngesundheit. Sie legen nahe, dass ausreichender Schlaf nicht nur der Erholung dient, sondern auch dazu beitragen kann, altersbedingte Veränderungen des Gehirns zu regulieren.

Ladival®

Für sonnengesunde Haut



Gültig bis 31.08.2026

-12€ Rabatt
ab dem Kauf von 2 Ladival
Produkten




HEILBORN
apotheke



@heilbornapotheke



shop.heilbornapo.at



Ihre Heilborn Apotheke informiert

Was Apotheker ihren Kunden im August besonders ans Herz legen

Der August ist für viele Menschen der schönste Monat des Jahres. Ferien, Urlaub und sonnige Tage locken nach draußen. Gleichzeitig bringt der Hochsommer aber auch einige gesundheitliche Herausforderungen mit sich. In der Apotheke drehen sich die Fragen jetzt häufig um Kreislaufbeschwerden, Sonnenschutz, Insektenstiche oder die richtige Reiseapotheke. Mit einigen einfachen Maßnahmen lässt sich jedoch vieles vermeiden.

Hohe Temperaturen belasten den Körper und den Kreislauf. Durch das Schwitzen gehen Wasser und Mineralstoffe verloren, was sich unter anderem durch Müdigkeit, Schwindel oder Kopfschmerzen bemerkbar machen kann. Wer an heißen Tagen körperlich aktiv ist, sollte daher anstrengende Arbeiten möglichst in die kühleren Morgen- oder Abendstunden verlegen. Bei starkem Schwitzen können Elektrolytpräparate aus der Apotheke sinnvoll sein, um den Mineralstoffhaushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Medikamente vor Hitze schützen

Was viele nicht wissen: Auch Arzneimittel leiden unter hohen Temperaturen. Tabletten, Tropfen oder Salben sollten deshalb nicht im heißen Auto oder

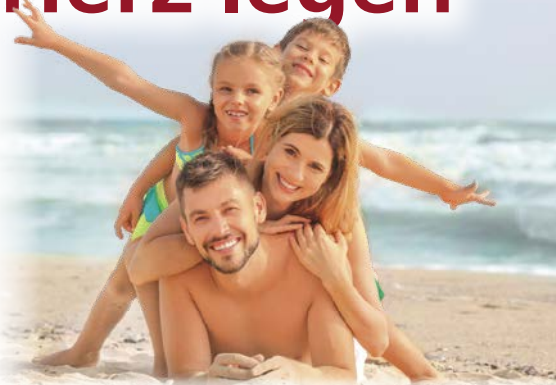
in der prallen Sonne gelagert werden. Einige Medikamente müssen sogar dauerhaft kühl aufbewahrt werden. Wer verreist, sollte sich rechtzeitig informieren, wie empfindliche Arzneimittel sicher transportiert werden können. Kühltaschen oder spezielle Transportbehälter aus der Apotheke können dabei eine praktische Hilfe sein.

Sonnenschutz nicht unterschätzen

Sonnenschein hebt die Stimmung, zu viel UV-Strahlung schadet jedoch der Haut. Ein Sonnenschutzmittel mit passendem Lichtschutzfaktor gehört deshalb im August zur täglichen Routine. Wichtig ist, das Produkt großzügig aufzutragen und den Schutz insbesondere nach dem Baden oder starkem Schwitzen zu erneuern. Auch eine Kopfbedeckung, leichte Kleidung und eine Sonnenbrille tragen dazu bei, Haut und Augen zu schützen. Hat die Sonne doch einmal ihre Spuren hinterlassen, können kühlende After-Sun-Produkte oder feuchtigkeitsspendende Hautpflege aus der Apotheke die Regeneration unterstützen.

Gut vorbereitet in den Urlaub

Vor Reisebeginn lohnt sich ein Blick in die Haus- oder Reiseapotheke. Neben den regelmäßig benötigten Medikamenten gehören Schmerzmittel, Pflaster, Desinfektionsmittel, Mittel gegen Durchfall oder Reiseübelkeit sowie Insektenschutz unbedingt ins Gepäck. Auch Wund- und Heilsalben sowie kühlende Gele für Insektenstiche können unterwegs sehr nützlich sein. Gleichzeitig empfiehlt es sich, die Verfallsdaten der mitgenommenen Arzneimittel zu überprüfen.



Mücken, Wespen und Zecken

Im August sind Mücken, Wespen und Zecken besonders aktiv. Gegen Mückenstiche helfen juckreizstillende Gele oder Cremes, während Insektenschutzmittel bereits vorbeugend eingesetzt werden können. Nach Aufenthalt im Grünen sollte der Körper gründlich nach Zecken abgesucht werden. Wer eine Zecke entdeckt, entfernt sie am besten möglichst früh mit einer geeigneten Zeckenkarte oder Zeckenzange aus der Apotheke.

Die Apotheke berät individuell

Gerade im Sommer tauchen viele Fragen auf, die sich nicht pauschal beantworten lassen. Ein persönliches Beratungsgespräch in der Apotheke schafft hier oft schnell Klarheit. Denn oft sind es gerade die kleinen Vorsichtsmaßnahmen, die dazu beitragen, gesund und entspannt durch den August zu kommen, viel Glück dabei! 🍷

Ihre
Heilborn Apotheke

Michael Burgert

Mag. Michael Burgert





HEILBORN
a p o t h e k e

Bad Schallerbacher
Bereitschaftskalender
August – Dezember 2026

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:



**-12€ Rabatt
ab dem Kauf von
2 Ladival®
Produkten**



Einlösebedingungen

*Ab dem Kauf von 2 Packungen Ladival®. Exkl. Ladival® Aktiv UV-Schutzstift für die Lippen & Ladival® Aktiv Alpin Sonnen- u. Kälteschutz Creme & Stift.



HEILBORN
a p o t h e k e

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