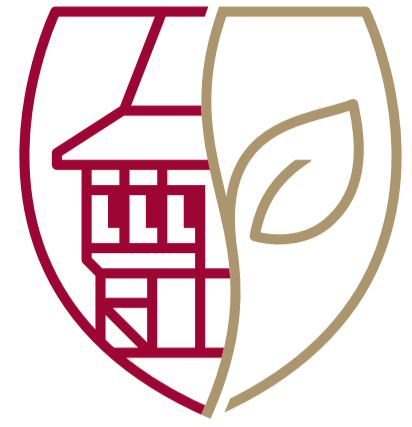


Gesund in Einbeck



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN DER RATS APOTHEKE

AUSGABE 03 | 2026



**SOFORT
SPAREN!**

Alle Rabatt-Coupons
für Ihre Wunschartikel
im Innenteil ▶

-20%*

Die Zeit draußen genießen – und dabei gut auf sich achten

Die Tage laden nach draußen ein. Licht, Luft und Bewegung bringen neue Energie in den Alltag. Gleichzeitig ist der Körper jetzt oft stärker gefordert, als es auf den ersten Blick scheint. Pollen, Sonne und andere äußere Einflüsse wirken zusammen und können das Wohlbefinden spürbar beeinflussen.

Wenn der Körper mehr leisten muss

Mehr Zeit im Freien, mehr Licht, mehr Bewegung – das tut gut. Gleichzeitig reagieren viele Menschen gerade jetzt empfindlicher: Die Nase läuft, die Augen jucken, die Haut spannt oder Insektenstiche werden schneller zum Problem. Das sind ganz typische Begleiter dieser Wochen – und oft enger miteinander verbunden, als man denkt.

Kleine Ursachen – spürbare Wirkung

Pollen in der Luft, intensive Sonneneinstrahlung oder kleine Stiche beim Spaziergang: Vieles davon passiert nebenbei und wird leicht unterschätzt. Dabei kann schon eine gezielte Vorbereitung einen großen Unterschied machen.

Auch die Augen sind stärker gefordert – durch Licht, Wind oder Bildschirmarbeit. Solche Belastungen summieren sich im Alltag und

zeigen sich oft erst später, manchmal auch in Form von Müdigkeit oder Konzentrationsproblemen. Umso wichtiger ist es, rechtzeitig gegenzusteuern.

Was Ihnen jetzt wirklich hilft

Es braucht keine komplizierten Lösungen. Entscheidend ist, das Richtige zur richtigen Zeit zu tun – und zu wissen, worauf es ankommt. Ob bei allergischen Beschwerden, beim passenden Sonnenschutz oder bei der richtigen Ersthilfe nach Insektenstichen: Wir unterstützen Sie dabei, die für Sie passenden Möglichkeiten zu finden – verständlich erklärt und auf Ihren Alltag abgestimmt.

Denn wenn alles gut zusammenpasst, lässt sich diese Zeit unbeschwert genießen.

Ab Juli finden Sie unsere „Apothekenzeitung“ im neuen praktischen DIN A4-Format: als praktische Beilage weiterhin in der „Eule“.

Für Sie bleibt alles, was wichtig ist:

- ▶ vertraute Gesundheitstipps
- ▶ attraktive Rabattgutscheine
- ▶ Aktionen direkt aus Ihrer Apotheke
- ▶ viele weitere Infos auf unserer Webseite sowie bei Facebook und Instagram

**WICHTIGE INFO
FÜR SIE:
UNSERE ZEITUNG
IM NEUEN FORMAT!**

Wir freuen uns, Sie auch im neuen Format weiterhin begleiten zu dürfen. Vertraute Inhalte, kompakt und übersichtlich für Sie zusammengestellt. Wir helfen Ihnen gerne weiter! Ihre Familie Dr. Quick und das gesamte Team der Rats Apotheke



AKTION

Eucerin®

Eucerin-Aktionstag
am Dienstag, 9. Juni 2026
Sichern Sie sich 20 % Rabatt
auf alle Eucerin®-Produkte



Die ersten warmen Tage, ein Spaziergang im Freien, ein Kaffee in der Sonne – das tut einfach gut. Doch gerade dann wird Sonnenschutz oft unterschätzt. Denn UV-Strahlung wirkt nicht nur im Urlaub, sondern jeden Tag. Wie Sie Ihre Haut wirksam schützen und dabei das passende Produkt für sich finden, erfahren Sie hier.

Sonne genießen – aber richtig: Was Ihre Haut jetzt wirklich braucht



Die Sonne begleitet uns – auch im Alltag
 Viele verbinden Sonnenschutz noch immer mit Strand und Sommerurlaub. Tatsächlich ist unsere Haut jedoch viel häufiger UV-Strahlen ausgesetzt: beim Einkaufen, im Garten oder bei einem kurzen Spaziergang. Das Tückische daran: Diese alltägliche Belastung summiert sich. Die Haut „merkt“ sich jede Sonnenstunde – und reagiert oft erst Jahre später mit vorzeitiger Hautalterung, Pigmentflecken oder anderen lichtbedingten Veränderungen. Ein guter Sonnenschutz ist deshalb keine Frage der Jahreszeit, sondern eine bewusste Entscheidung für langfristige Hautgesundheit.

gen. Leichte Fluids für das Gesicht, reichhaltigere Pflege für den Körper oder speziell entwickelte Produkte für empfindliche Hautpartien sorgen dafür, dass sich Sonnenschutz angenehm in den Alltag integrieren lässt.

Warum „der richtige“ Sonnenschutz entscheidend ist

Viele greifen zu irgendeinem Produkt – Hauptsache hoher Lichtschutzfaktor. Doch entscheidend ist, dass der Sonnenschutz wirklich zur eigenen Haut passt. Denn nur dann wird er auch regelmäßig verwendet.

Fragen, die dabei eine Rolle spielen:

- ▶ Fühlt sich die Textur angenehm auf der Haut an?
- ▶ Passt das Produkt zu meinem Hauttyp?
- ▶ Nutze ich es auch im Alltag – oder nur im Urlaub?

Ein Sonnenschutz, der klebt, fettet oder nicht zum Hautgefühl passt, landet schnell im Regal statt auf der Haut.

Kleine Gewohnheit, große Wirkung

Einfache Routinen können viel bewirken: Sonnenschutz morgens als letzter Schritt der Pflege, unterwegs nachcremen, besonders empfindliche Stellen nicht vergessen. Wichtig ist dabei weniger Perfektion – sondern Regelmäßigkeit. Denn guter Sonnenschutz bedeutet nicht Verzicht auf Sonne, sondern bewusster Umgang mit ihr.

Moderne Sonnenpflege kann heute mehr
 Sonnenschutz ist längst mehr als ein klassischer „Urlaubsbegleiter“. Hochwertige dermatologische Produkte verbinden effektiven Schutz mit gezielter Pflege.

Das bedeutet konkret: Sonnenschutz kann heute gleichzeitig schützen, pflegen und auf individuelle Hautbedürfnisse eingehen. Ob trockene Haut, empfindliche Haut oder Haut, die zu Unreinheiten neigt – für jede Situation gibt es passende Texturen und Formulierun-

Eucerin®
 Beim Kauf von 1 Produkt: **3€** RABATT¹
 Beim Kauf von 2 Produkten: **7€** RABATT¹
¹Beim Kauf von Eucerin® SUN Produkten. Gültig bis 31.08.2026 gegen Vorlage eines Rückkaufcoupons. Aktionsbedingungen siehe Rückseite des Coupons.

EUCERIN-AKTIONSTAG AM 9. JUNI 2026
20 % Rabatt auf alle Eucerin®-Produkte + persönliche Beratung

Am Aktionstag erwartet Sie eine spezielle Beratung durch eine Eucerin®-Fachberaterin. Sie berät Sie individuell und kompetent zum passenden Sonnenschutz für die ganze Familie. Ob ölige und zu Akne neigende Haut, reife Haut oder empfindliche Kinderhaut – wir haben für jeden das passende Produkt.

Freuen Sie sich am **9. Juni** auf **20 % Rabatt** auf das gesamte Eucerin®-Sortiment – von Sonnenschutz bis Gesichtspflege. Außerdem läuft noch bis zum **31.08.2026** unsere Sonnenschutz-Aktion: Beim Kauf eines Eucerin® Sun-Produkts sparen Sie 3 €, bei zwei Produkten sogar 7 €.

Besuchen Sie uns – wir beraten Sie gerne!

Haben Sie Interesse?
 Dann melden Sie sich jetzt telefonisch an unter: **05561 / 93 45 - 0.**

ANGEBOTE VOM 2. MAI BIS 30. JUNI 2026

20%^{**} gespart 0,28 €/St.
8,35€ statt **10,40€**

MINERALSTOFFE & VITAMINE

Doppelherz system FÜR IHN*

30 Depot Tabletten

Nahrungsergänzung für Männer mit Vitaminen, Mineralstoffen, Pflanzenextrakten und Depotwirkung.



BABYPFLEGE

nippes 122-R*

1 Babynagelknipser (blau oder rosa)

Baby-Nagelknipser mit schwenkbarem Kopf, Sicherheitskappen und ergonomischem Design für sicheres, einfaches Schneiden.



20%^{**} gespart 10,38 €/St.
9,55€ statt **11,90€**

22%^{**} gespart 0,19 €/St.
3,50€ statt **4,49€**

BIOTEE

SONNENTOR BIO-STILLTEE*

18 Doppelkammerbeutel x 1,5 g

Bio-Stilltee mit Anis und Kümmel zur Unterstützung der Milchbildung und für eine entspannte Stillzeit.



Unterschätzte Gefahr im Grünen Zecken & Mücken sind wieder aktiv



Mit den wärmeren Temperaturen werden Zecken und Mücken wieder aus ihrem Winterschlaf erweckt. Die kleinen Plagegeister sind nicht nur lästig, sondern können auch gesundheitliche Risiken mit sich bringen.



Zecken und Mücken: Gefahren und Risiken

Zecken kommen vor allem in waldreichen und grasbewachsenen Gebieten vor. Sie halten sich in Bodennähe auf und werden beim Aufenthalt im Grünen oft unbemerkt abgestreift. Dabei können sie Krankheiten wie Lyme-Borreliose und FSME übertragen. Je länger sie an der Haut haften, desto höher ist das Infektionsrisiko. Ein schnelles Erkennen und sachgerechtes Entfernen ist daher entscheidend.



Mücken sind nicht nur lästig, sondern können ebenfalls Krankheiten übertragen und durch starkes Kratzen können Stiche sich entzünden. Auch wenn dies selten ist, hilft konsequenter Schutz, unnötige Beschwerden und Risiken zu vermeiden.

Repellents für Groß und Klein

Repellents halten Insekten fern und sind als Spray, Lotion oder Gel erhältlich.

Chemische Repellents: Enthalten z. B. DEET und sind sehr wirksam, jedoch nicht immer für Kleinkinder geeignet.

Natürliche Alternativen: Produkte mit Inhaltsstoffen wie Zitronen-Eukalyptus-Öl oder Lavendelöl sind sanfter zur Haut und oft für Kinder geeignet.

Wichtig ist die richtige Anwendung: Bei Erwachsenen gleichmäßig auf freie Hautstellen auftragen, Gesicht aussparen. Für Kinder nur geeignete Produkte verwenden und nicht auf die Hände auftragen. Überdosierung vermeiden und vor dem Schlafengehen ordentlich abwaschen.



Erste Hilfe bei Insektenstichen

Reagieren Sie schnell, um die Symptome zu lindern. Waschen Sie die betroffene Stelle mit Seife und Wasser und vermeiden Sie das Kratzen. In Ihrer Rats Apotheke erhalten Sie verschiedene Hilfsmittel für die Erstversorgung:

- ▶ **Antihistamin-Gele**, die Juckreiz lindern und die allergische Reaktion der Haut reduzieren.
- ▶ **Kortisonhaltige Cremes** (niedrig dosiert) helfen bei stärkeren Schwellungen und Rötungen.
- ▶ **Hitzestifte:** Diese können helfen, den Juckreiz zu lindern.
- ▶ **Kühlende Roll-ons oder Stifte**, die sofort kühlend und beruhigend wirken – ideal für unterwegs.



Gut zu wissen!



IHRE RATS APOTHEKE INFORMIERT!

DURCHBLICK BEHALTEN: 5 SCHNELLE TIPPS GEGEN MÜDE AUGEN

Unsere Augen leisten täglich Erstaunliches: Rund 80 % aller Sinneseindrücke nehmen wir über sie wahr. Umso wichtiger ist es, sie bewusst zu entlasten – denn Bildschirmarbeit, trockene Luft und Sonne führen oft zu Müdigkeit, Trockenheit und Reizungen.



1. Ernährung für die Augen

Wichtige Nährstoffe unterstützen die Sehkraft:

- ▶ **Lutein & Zeaxanthin** schützen die Makula (z. B. in Grünkohl, Spinat, Mais, Eigelb).
- ▶ **Omega-3-Fettsäuren** fördern die Tränenproduktion (z. B. Lachs, Walnüsse, Leinsamen).
- ▶ **Vitamin A** ist wichtig fürs Sehen bei Dunkelheit (z. B. Karotten, Süßkartoffeln, Leber).



2. Digitale Pausen

Weniger Blinzeln am Bildschirm trocknet die Augen aus. Daher: regelmäßig blinzeln, alle 20 Minuten in die Ferne schauen und kurze Bewegungspausen einlegen.

3. Ausreichend trinken

1,5-2 Liter Wasser täglich stabilisieren den Tränenfilm.



4. Raumklima verbessern

Frische Luft, Lüften und Luftbefeuchter oder Pflanzen helfen gegen trockene Raumluft.



5. Schutz vor äußeren Einflüssen

Sonne, Wind und trockene Luft belasten die Augen – eine UV-Schutzbrille schützt zuverlässig.

Wer auf Ernährung, Pausen und Umfeld achtet, beugt müden Augen effektiv vor – für einen klaren Blick und mehr Wohlbefinden.

FÜR DIE GANZE FAMILIE

Doppelherz system IMMUN MULTIVITAMINE family*

250 ml Saft

Familien-Multivitamin mit Vitamin C, D, Zink und Selen zur Unterstützung des Immunsystems, trinkfertig mit Tropenfruchtgeschmack. Ab 4 Jahren.



20%^{**} gespart 36,60 €/l

9,15€

statt 11,40€



20%^{**} gespart 0,29 €/St.

17,55€

statt 21,90€

NERVEN

Vitamin B-Komplex- ratiopharm*

60 Hartkapseln

Alle 8 B-Vitamine in einer täglichen Kapsel für Energie, weniger Müdigkeit und ohne Laktose, Gluten oder Zucker.



20%^{**} gespart 49,17 €/l

14,75€

statt 18,40€

MUNDPFLEGE

CHLORHEXAMED FORTE alkoholfrei 0,2%*

300 ml Lösung

Antibakterielles Mittel zur Keimreduktion im Mund, unterstützt Heilung und Zahnfleischgesundheit.

* Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Für Druckfehler keine Haftung.

** Ersparnis gegenüber bisherigem Preis

RABATT- COUPONS

RABATT-COUPON

MAI 2026

20%
Rabatt***

auf eine
Packung
Ihrer Wahl



Einzulösen beim nächsten Einkauf vom
02.05. ▶ 16.05.2026
in Ihrer Rats Apotheke in Einbeck

*** Ausgenommen Angebotsartikel, verschreibungspflichtige Arzneimittel, Rezepturen, Dauerniedrigpreis-Sortiment; nicht mit anderen Rabattaktionen und/oder weiteren Gutscheinen kombinierbar; nicht beim Botendienst oder im Notdienst einlösbar

RABATT-COUPON

MAI 2026

20%
Rabatt***

auf eine
Packung
Ihrer Wahl



Einzulösen beim nächsten Einkauf vom
18.05. ▶ 30.05.2026
in Ihrer Rats Apotheke in Einbeck

*** Ausgenommen Angebotsartikel, verschreibungspflichtige Arzneimittel, Rezepturen, Dauerniedrigpreis-Sortiment; nicht mit anderen Rabattaktionen und/oder weiteren Gutscheinen kombinierbar; nicht beim Botendienst oder im Notdienst einlösbar

RABATT-COUPON

JUNI 2026

20%
Rabatt***

auf eine
Packung
Ihrer Wahl



Einzulösen beim nächsten Einkauf vom
01.06. ▶ 13.06.2026
in Ihrer Rats Apotheke in Einbeck

*** Ausgenommen Angebotsartikel, verschreibungspflichtige Arzneimittel, Rezepturen, Dauerniedrigpreis-Sortiment; nicht mit anderen Rabattaktionen und/oder weiteren Gutscheinen kombinierbar; nicht beim Botendienst oder im Notdienst einlösbar

RABATT-COUPON

JUNI 2026

20%
Rabatt***

auf eine
Packung
Ihrer Wahl



Einzulösen beim nächsten Einkauf vom
15.06. ▶ 30.06.2026
in Ihrer Rats Apotheke in Einbeck

*** Ausgenommen Angebotsartikel, verschreibungspflichtige Arzneimittel, Rezepturen, Dauerniedrigpreis-Sortiment; nicht mit anderen Rabattaktionen und/oder weiteren Gutscheinen kombinierbar; nicht beim Botendienst oder im Notdienst einlösbar

Raten und gewinnen ...

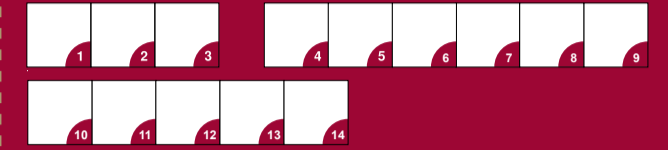
Zusätzlich zum Rundumblick in Sachen Gesundheit möchten wir Ihnen auch etwas Knobelspaß bieten. Rätseln Sie doch wieder mit. Um teilzunehmen, füllen Sie einfach das Kreuzworträtsel aus und bringen Sie das Lösungswort bis zum 30. Juni 2026 in unserer Apotheke vorbei. Viel Glück!

ZU GEWINNEN:

- Preis ▶ 50 EUR-Einkaufsgutschein
- Preis ▶ 30 EUR-Einkaufsgutschein
- Preis ▶ 20 EUR-Einkaufsgutschein

Ge-wässer-rand	Kosaken-führer	süd-deutsch: Junge	West-europäer	Spitz-name Eisen-howes †	Lebe-wesen	Raum-inhalt	ugs.: nein	Parfüm-fläsch-chen	Düsen-flug-zeug	Spiel-karten-farbe	Kälte-erschei-nung
industri-elle Herstel-lung						11		schmack-haft			
musika-lisches Übungs-stück			1	Sing-vogel	päpst-licher Ge-sandter				absto-ßend		skandi-navische Haupt-stadt
		Ver-kehrs-strecke		Speisen-folge				göttlicher Held der indischen Sage	Sohn der Aphro-dite	9	
Pferde-gang-art	math.: rezipro-ke Zahl	Abson-derungs-organ				edel-mütig, frei-gebig	unge-kochtes Essen	5			
offene Feuer-stelle	10			drin-gende Bitten	voll-bracht, fertig				Ver-erbungs-lehre	Hilfe in der Not	Saug-ström-mung
		voll-ständig	ein Konti-nent	4			mit dem Pinsel zeichnen	Bank-konten			
Männer-name	Brust-knochen				Stadt im Lipper Berg-land	Zirkus-arena	12				schweiz. Kantons-haupt-stadt
			engl. Längen-maß (Mz.)	dt. Grand-Prix Ge-winnerin	8		bunte Papa-geien	stark an-regender Tee	Zeit-raum von 24 Stunden		
Haar-wuchs an der Stirn	ind. Politiker und Literat	Kehr-gerät	2		Weih-nachts-baum-schmuck						Name von zwei süddt. Flüssen
Benzin-rohstoff				ge-mäßigt	6				Kanton der Schweiz	3	
nicht glatt		Schmei-chelei				den Staat betref-fend	14				
rote Garten-frucht		13		Him-mels-richtung		Sonder-polizei-einheit (Abk.)			arab. Räuber-kara-wane		7

03 | 26



Bitte tragen Sie oben das Lösungswort ein, füllen das Adressfeld aus und werfen die Karte in die Losbox in unserer Apotheke.

WIR DRÜCKEN IHNEN DIE DAUMEN!

Name | Vorname

Straße | Hausnummer

PLZ | Ort

Telefonnummer

Teilnahmebedingungen: Teilnahmeschluss ist der 30.06.2026. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Pro Person ist nur eine Teilnahme möglich. Ihre persönlichen Daten werden ausschließlich für das Gewinnspiel verwendet. Minderjährige und Mitarbeiter der Rats Apotheke in Einbeck dürfen nicht teilnehmen. Kein Kaufzwang. Die Barablässe der Gewinne ist nicht möglich. Die Gutscheine sind nicht übertragbar. Die Gewinner werden aus allen Teilnehmern ausgelost und schriftlich benachrichtigt.

Wenn die Nase läuft und die Augen jucken

Der Frühling und Frühsommer kann für Allergiker eine echte Herausforderung sein. Gräserpollen sind jetzt besonders aktiv und die Beschwerden lassen oft nicht lange auf sich warten.

Was passiert eigentlich im Körper?

Bei einer Allergie stuft das Immunsystem harmlose Stoffe – wie Pollen – fälschlicherweise als Gefahr ein. Daraufhin wird ein Botenstoff ausgeschüttet: Histamin. Antihistaminika setzen genau hier an. Sie blockieren die Andockstellen für Histamin im Körper. Das bedeutet: Histamin ist zwar noch vorhanden, kann aber keine Beschwerden mehr auslösen.

Antihistaminika: lokal oder systemisch?

Lokale Antihistaminika (z. B. Nasensprays oder Augentropfen) wirken direkt am Ort der Beschwerden. Sie sind besonders zur gezielten Behandlung von Symptomen sinnvoll und können schnell Linderung bringen.



Systemische Antihistaminika

(z. B. Tabletten oder Tropfen) wirken im ganzen Körper, helfen bei mehreren gleichzeitig auftretenden Beschwerden und werden meist einmal täglich eingenommen. Viele Allergietabletten machen müde, es gibt jedoch heutzutage auch neue Wirkstoffe, die diese Wirkstoffe nicht mehr haben. Fragen Sie uns!



Antihistaminika wirken am besten, wenn sie regelmäßig eingenommen werden und nicht erst, wenn die Beschwerden sehr stark sind. Auch im Alltag können Sie einiges tun:

▶ **Gesicht und Augen zwischendurch abspülen:** Das entlastet nicht nur abends, sondern auch tagsüber. Das entfernt Pol-

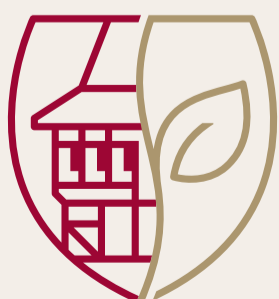
len und beruhigt gereizte Haut und Augen.

- ▶ Eine **Nasenspülung mit Salzlösung** kann Pollen aus der Nase entfernen und die Schleimhäute beruhigen. Gerade nach einem Tag im Freien empfinden viele das als sehr angenehm.
- ▶ Eine **einfache Sonnenbrille** hält als Schutzschild einen Teil der Pollen von den Augen fern. Besonders bei Wind kann das spürbar entlasten.
- ▶ Pollen sammeln sich auch dort, wo man es nicht direkt sieht, nämlich in der Bettwäsche. Ein **häufigerer Wechsel der Bett-**



wäsche kann helfen, die nächtliche Belastung zu reduzieren.

- ▶ Es gibt **spezielle Pollenschutzgitter für Fenster**, die bis zu 90 % der Partikel abfangen können.
- ▶ Trocknen Sie Ihre Wäsche während der Flugzeit Ihrer Allergene **ausschließlich drinnen oder im Trockner**. Feuchte Wäsche zieht Pollen aus der Luft förmlich an und speichert sie in den Fasern.
- ▶ **Richtig lüften** – je nach Umgebung! Auf dem Land eher abends lüften, in der Stadt besser morgens.



Rats Apotheke

Marktplatz 15
37574 Einbeck

Tel. 05561 / 93 45 - 0
kundeninfo@ratsapotheke-einbeck.de

Öffnungszeiten:
Mo – Fr 08.00 – 18.00 Uhr
Sa 08.00 – 13.00 Uhr

Bei Facebook & Instagram finden Sie uns hier:

