



Eine Werbeinformation
Ihrer Apotheke.

gesund leben
Apotheken

apotheker.com

AUF INS SOMMER- GLÜCK!

**Unsere Angebote vom
27.06.26 bis 24.07.26**

Gratis

Jetzt das sommerliche
Rezeptheft in Ihrer Apotheke
abholen und wöchentlich
tolle Preise gewinnen.¹



8,29 €
~~11,90 €**~~
207,25 € pro 1.000 ml

**30 %
sparen!**

**La Roche Posay Cicaplast Baume B5+,
40 ml**

Creme für geschädigte und irritierte Haut. Der reparierende Balsam unterstützt die Hautregeneration und repariert die Haut von Erwachsenen, Kindern und Babys. Die Creme zeichnet sich durch eine besonders milde Formel aus und pflegt die empfindliche Haut am Körper, im Gesicht und an den Lippen. Provitamin B5, auch als Dexpanthenol bezeichnet, wirkt regenerierend und beruhigend auf die Haut. Der Inhaltsstoff Madecassoside fördert die Zellerneuerung und Tribioma bringt das Mikrobiom empfindlicher Haut wieder ins Gleichgewicht.



7,89 €
~~11,28 €**~~
526,00 € pro 1.000 g

**30 %
sparen!**



**Soventol® Hydrocortisonacetat 0,5 % 5 mg/g Creme,
15 g***

Anwendungsgebiete: Zur Behandlung von mäßig ausgeprägten geröteten, entzündlichen oder allergischen Hauterkrankungen, bei denen schwach wirksame, niedrig konzentrierte Corticosteroide angezeigt sind. Warnhinweis: Keine Anwendung bei Kindern unter 6 Jahren ohne ärztliche Verordnung. Medice Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG, Iserlohn.

¹ Eine Aktion der gesund leben-Apotheken. Nicht an einen Einkauf gebunden. Nur solange der Vorrat reicht und in teilnehmenden Apotheken. Abbildung ähnlich.

Bei Druckfehlern und Irrtümern keine Haftung. Preisänderungen vorbehalten. * Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. ** Verbindlicher Festpreis für die Abrechnung der Apotheke mit der Krankenkasse bei Abgabe des Produkts auf Rezept, wobei der Krankenkasse ein Rabatt von 5 % auf diesen verbindlichen Festpreis zu gewähren ist. Bei Produkten, die nicht auf Rezept abgegeben werden können, handelt es sich um eine unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. – Alle hier aufgeführten Preise sind unsere Apothekenpreise und gültig vom 27.06.2026 bis 24.07.2026. Stand 07.05.2026.

Liebe Kund:innen,

Auf ins Sommerglück – mit frischer Energie, guter Laune und den besten Tipps für Ihre Gesundheit! Entdecken Sie unsere sommerlichen Angebote für Wohlbefinden, Reisezeit und Sonnengenuss – und nehmen Sie gleich die **neue Ausgabe** unseres **GESUND Magazins** mit. Freuen Sie sich auf Gesundheitstipps, aktuelle Informationen und saisonale Empfehlungen – jetzt kostenlos in Ihrer Apotheke erhältlich!



UNSERE HIGHLIGHTS



23 %
sparen!

11,39 €
~~14,86 €**~~

Buscopan® Plus Filmtabletten, 20 Stück*

Wirkstoffe: Butylscopolaminiumbromid, Paracetamol. Anwendungsgebiet: Bei krampfartigen Schmerzen bei Erkrankungen des Magens und des Darmes, krampfartigen Schmerzen und Funktionsstörungen im Bereich der Gallenwege, der ableitenden Harnwege sowie der weiblichen Geschlechtsorgane (z. B. schmerzhafte Regelblutungen). Warnhinweis: Ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! Apothekenpflichtig. Stand: Januar 2026. A. Nattermann & Cie. GmbH, 65929 Frankfurt am Main.

23 %
sparen!

9,89 €
~~12,95 €**~~
659,33 € pro 1.000 g



Gratiszugabe¹

Tyrosur® Wundheilgel, 15 g*

Anwendungsgebiete: Zur lindernden Behandlung von kleinflächigen, oberflächlichen, wenig nässenden Wunden mit bakterieller Superinfektion mit Tyrothricin-empfindlichen Erregern wie z. B. Riss-, Kratz-, Schürfwunden. Warnhinweis: Enthält Propylenglykol. Wirkstoff: Tyrothricin. Engelhard Arzneimittel GmbH & Co. KG, 61138 Niederdorfelden.

¹ Beim Kauf von Tyrosur® Wundheilgel, 15 g erhalten Sie eine Tube Tyrosur CareExpert, 5 g gratis dazu. Solange der Vorrat reicht und nur in teilnehmenden Apotheken. Aktionszeitraum: 27.06. – 24.07.2026.

Gewinnspielaktion mit Sterillium®

Ob in Bus oder Bahn, auf Türklinken oder Einkaufswagen: Auf Oberflächen, mit denen viele Menschen in Kontakt kommen, tummeln sich oft zahlreiche Krankheitskeime – und nicht immer ist das Händewaschen möglich. Mit den Sterillium® 2 in 1 wipes haben Sie einen sicheren Gewinn. Egal ob Hände oder Fläche – hier werden bei der Anwendung 99,99 % der Keime, Viren und Bakterien eliminiert.

Verlost werden unter allen Teilnehmer:innen des Gewinnspiels 30 x 2 Päckchen Sterillium® 2 in 1 wipes, 15 Stück.



Aktionszeitraum 27.06.2026 bis 28.08.2026. Die Teilnahme ist online unter www.apotheke.com möglich. Weitere Informationen finden Sie dort. Bei Druckfehlern und Irrtümern keine Haftung.



Viel Glück!



23 %
sparen!

15,29 €
~~19,90 €**~~
127,42 € pro 1.000 ml

Ketozolin® 2 % Shampoo, 120 ml*

Zur Behandlung von seborrhoischem Ekzem (Kopfschuppen mit Rötungen und Juckreiz) und Kleinpilzflechte. Anwendungsgebiete: Behandlung und Prophylaxe von seborrhoischer Dermatitis der Kopfhaut und Pityriasis versicolor bei Erwachsenen und Jugendlichen. Warnhinweis: Enthält Kaliumsorbat. Wirkstoff: Ketoconazol. Dermapharm AG, 82031 Grünwald.

Ideal für unterwegs



23 %
sparen!

18,99 €
~~24,80 €**~~

Magnesium-Diasporal® 400 EXTRA direkt Direktgranulat, 50 Sticks

Enthält körperfreundliches Magnesiumcitrat mit Magnesiumoxid. Besonders geeignet für Personen mit erhöhtem Magnesiumbedarf. Die Direktsticks können schnell und ohne Flüssigkeit eingenommen werden und lösen sich direkt im Mund auf.

Bei Druckfehlern und Irrtümern keine Haftung. Preisänderungen vorbehalten. * Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. ** Verbindlicher Festpreis für die Abrechnung der Apotheke mit der Krankenkasse bei Abgabe des Produkts auf Rezept, wobei der Krankenkasse ein Rabatt von 5 % auf diesen verbindlichen Festpreis zu gewähren ist. Bei Produkten, die nicht auf Rezept abgegeben werden können, handelt es sich um eine unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. – Alle hier aufgeführten Preise sind unsere Apothekenpreise und gültig vom 27.06.2026 bis 24.07.2026. Stand 07.05.2026.

20-25-OTC+FW

ALLES, WAS GESUNDHEIT AUSMACHT.



23 %
sparen!

2,29 €
2,99 €**

Gesundleben Paracetamol 500 mg Tabletten, 20 Stück*

Wirkstoff: Paracetamol. Anwendungsgebiete: Symptomatische Behandlung leichter bis mäßig starker Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen und/oder von Fieber. Warnhinweis: Bei Schmerzen o. Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! Zulassungsinhaber: Jutta Pharma GmbH, 24941 Flensburg.



23 %
sparen!

9,49 €
12,42 €**
632,67 € pro 1.000 g

Lamisil® Creme 10 mg/g, 15 g*

Wirkstoff: Terbinafinhydrochlorid. Anwendungsgebiete: Pilzinfektionen der Haut, wie z. B. Fußpilz (Athletenfuß, Sportlerfuß = *Tinea pedis*); Hautpilzkrankungen an den Oberschenkeln und am Körper (*Tinea corporis*); Hautpilzkrankungen in der Leistenregion (*Tinea cruris*); Hautcandidose; Kleinpilzflechte (*Pityriasis versicolor*), die durch Dermatophyten, Hefen oder andere Pilze (*Pityrosporum orbiculare/Malassezia furfur*) verursacht werden. Karo Healthcare GmbH, 40213 Düsseldorf.



23 %
sparen!

6,59 €
8,59 €**

Aspirin® 500 mg überzogene Tabletten, 20 Stück*

Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung von Fieber und/oder leichten bis mäßig starken Schmerzen wie z. B. Kopfschmerzen, Schmerzen im Rahmen eines grippalen Infekts, Zahnschmerzen sowie Muskelschmerzen. Bitte beachten Sie die Angaben für Kinder und Jugendliche. Hinweise: Enthält Natriumcarbonat. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! Wirkstoff: Acetylsalicylsäure. Bayer Vital GmbH, 51368 Leverkusen.



23 %
sparen!

21,29 €
27,67 €**
26,61 € pro 1.000 ml

Fresubin® 2 kcal Drink Vanille, 4 x 200 ml

Die hochkalorischen und eiweißreichen Fresubin 2 kcal Drinks¹ sind in vielen leckeren Geschmacksrichtungen und einer neutralen Variante erhältlich.

¹ Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei bestehender oder drohender Mangelernährung.



23 %
sparen!

16,89 €
21,95 €**

Gesundleben Glucosamin-Komplex + Vitamin C, 60 Stück

Vitamin C unterstützt die normale Kollagenbildung für eine normale Funktion der Knorpel und Knochen. Gleichzeitig tragen Vitamin D und Vitamin K sowie die Spurenelemente Zink und Mangan zum Erhalt normaler Knochen bei.



Gratiszugabe¹

23 %
sparen!



9,89 €
12,90 €**
197,80 € pro 1.000 ml

Fisiocrem Gel Forte, 50 ml

Medizinprodukt zur Behandlung und Linderung akuter Schmerzen in Muskeln, Gelenken und Bändern. **Schnelle Wirkung – innerhalb von 30 Minuten!**

¹ Beim Kauf von Fisiocrem Gel Forte, 50 ml erhalten Sie eine Tube Fisiocrem Gel Forte, 5 ml gratis dazu. Solange der Vorrat reicht und nur in teilnehmenden Apotheken. Aktionszeitraum: 27.06.–24.07.2026.

Sofortige Linderung



23 %
sparen!

12,59 €
16,45 €**
1.259,00 € pro 1.000 ml

Thealoz® Duo Augentropfen, 10 ml

Die patentierte Duo-Wirkformel bei müden und gereizten Augen. Die Augentropfen lindern sofort und lang anhaltend Symptome trockener Augen bei jedem Schweregrad. Ohne Konservierungsmittel und Phosphate. Für Kontaktlinsenträger geeignet.



23 %
sparen!

10,39 €
13,50 €**
44,03 € pro 1.000 ml

CeraVe Porentiefe Reinigung, 236 ml

CeraVe Porentiefe Reinigung für das Gesicht ist ein milder Reinigungsschaum mit Salicylsäure, der unreine Haut intensiv reinigt. Er verfeinert das Hautbild und entfernt überschüssiges Talg.

Unser
Preis

10,89 €



Tena Lady Discreet Maxi Inkontinenzeinlagen, 12 Stück

Die saugstärkste Einlage bei starkem unfreiwilligem Urinverlust am Tag. Tena Lady Discreet Maxi ist die perfekte Einlage für den Alltag für Frauen mit stärkerer Blasenschwäche. Die instaDRY™-Zone saugt Flüssigkeit in Sekundenschnelle auf und verfügt über einen besonders saugfähigen Kern, der selbst größere Mengen Urin tief im Inneren der Einlage einschließt.

Grenzenloses Frischegefühl
mit der Qualität von Lenscare

Kombi-Lösung
380ml: PZN 1141725
100ml: PZN 16757136

Drops Hyaluron PZN 12350886

Für höchsten Tragekomfort und zur Nachbenetzung müder, trockener Augen. Langanhaltende Befeuchtung der Augen durch nachbenetzendes Hyaluron.

Haben Sie Fragen? Wir stehen Ihnen gern zur Verfügung:
DACHsales@fgxi.com

lenscare

Lopedium® akut lingual
2 mg Schmelztabletten - Loperamihydrochlorid

25 % sparen!

7,39 €
9,97 €**

Lopedium® akut lingual 2 mg Schmelztabletten, 10 Stück*

Anwendungsgebiet: Zur Behandlung der Symptome einer akuten Durchfallerkrankung bei Erwachsenen und Kindern ab 15 Jahren. Darf nicht länger als 2 Tage angewendet werden, es sei denn auf ärztlichen Rat, unter ärztlicher Aufsicht und unter ärztlicher Überwachung. Warnhinweis: Enthält Saccharose und Aspartam. Wirkstoff: Loperamihydrochlorid. Hexal AG, 83607 Holzkirchen.

Avital D-MANNOSE PLUS
Pro Tag 2000 mg D-Mannose

Zum Erhalt der Schleimhäute*

- Niacin* und Biotin* tragen zur Erhaltung der Schleimhäute bei und damit auch der Blaseschleimhaut.
- Rein pflanzliche D-Mannose

15 Portionssticks PZN 15211369

Erhältlich als Portionssticks, Pulver oder Tabletten

Bakterien?

25 % sparen!

4,19 €
5,62 €**

Sterillium® Hände-Desinfektionsgel, 100 ml

Sterillium® gel ist ein umfassend wirksames Hände-Desinfektionsgel. Es entfernt 99,99 % der Bakterien, Pilze und Viren (z. B. Corona, Noro), zieht schnell ein und hinterlässt ein angenehmes Hautgefühl – für hygienisch saubere und gepflegte Hände.

Dolormin® Extra
Bei Schmerz und Fieber

25 % sparen!

8,19 €
10,98 €**

Dolormin® Extra Filmtabletten, 20 Stück*

Wirkstoff: Ibuprofen als Ibuprofen-DL-Lysin (1:1). Anwendungsgebiete: Symptomatische Kurzzeitbehandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen – wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Für Kinder ab 20 kg Körpergewicht (6 Jahre und älter), Jugendliche und Erwachsene. Warnhinweise: Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben!

Kenvue Germany GmbH, 41470 Neuss.

octenisept® Wund-Desinfektion Spray, 50 ml*

25 % sparen!

7,69 €
10,37 €**

octenisept® Wund-Desinfektion Spray, 50 ml*

Anwendungsgebiete: Antiseptikum zur wiederholten, zeitlich begrenzten unterstützenden antiseptischen Wundbehandlung. Das Spray wirkt schnell und schützt die Wunde zuverlässig vor Infektionen. Es ist schmerzfrei in der Anwendung, farblos und dank seines handlichen Formats ideal für unterwegs.¹

¹ Bitte Packungsbeilage beachten.

Bei Druckfehlern und Irrtümern keine Haftung. Preisänderungen vorbehalten. * Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. ** Verbindlicher Festpreis für die Abrechnung der Apotheke mit der Krankenkasse bei Abgabe des Produkts auf Rezept, wobei der Krankenkasse ein Rabatt von 5 % auf diesen verbindlichen Festpreis zu gewähren ist. Bei Produkten, die nicht auf Rezept abgegeben werden können, handelt es sich um eine unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. – Alle hier aufgeführten Preise sind unsere Apothekenpreise und gültig vom 27.06.2026 bis 24.07.2026. Stand 07.05.2026.

20-25-OTC+FW

10% RABATT

GÜLTIG VOM 27.06. BIS 12.07.26

Sie erhalten 10 % Rabatt auf einen Artikel Ihrer Wahl. Ausgenommen bereits reduzierte und sortimentsfremde Artikel, Aktionsware, rezeptpflichtige Artikel und Bücher. Pro Kunde/Produkt nur ein Coupon einlösbar.

15% RABATT

GÜLTIG VOM 13.07. BIS 24.07.26

Sie erhalten 15 % Rabatt auf einen Artikel Ihrer Wahl. Ausgenommen bereits reduzierte und sortimentsfremde Artikel, Aktionsware, rezeptpflichtige Artikel und Bücher. Pro Kunde/Produkt nur ein Coupon einlösbar.

Spitzweg Apotheke

Apothekerin Anne Wrobel
Berliner Chaussee 2
15749 Mittenwalde (Mark)
☎ (033764) 6 05 75

Spitzweg Apotheke

Apothekerin Anne Wrobel
Berliner Chaussee 2
15749 Mittenwalde (Mark)
☎ (033764) 6 05 75

Kneipp

Schmerz, lass nach.

22 %
sparen!6,19 €
7,99 €**
61,90 € pro 1.000 g**Kneipp® Arnika Salbe S, 100 g***

Pflanzliches Arzneimittel

- ✓ Wirkstoff: Arnikablütenauszug
- ✓ Bei Schmerzen von Muskeln und Gelenken
- ✓ Bei stumpfen Verletzungen wie Prellungen, Verstauchungen und Blutergüssen
- ✓ Auch bei rheumatischen Muskel- und Gelenksbeschwerden

Zur äußerlichen Behandlung stumpfer Verletzungen und von Muskel- und Gelenkschmerzen

Kneipp® Arnika Salbe S. Wirkstoff: Arnikablütenauszug 10 g/100 g. Creme zur Anwendung für Erwachsene und Heranwachsende ab 12 Jahren. Zur äußerlichen Anwendung bei Verletzungs- und Unfallfolgen, z. B. bei Blutergüssen (Hämatomen), Verstauchungen (Distorsionen), Prellungen, Quetschungen, Wasseransammlungen im Gewebe infolge von Knochenbrüchen (Frakturödem), bei rheumatischen Muskel- und Gelenksbeschwerden und Entzündungen als Folge von Insektenstichen. Enthält Benzylalkohol, Cetylstearylalkohol/ Cetylalkohol und entölt Phospholipide aus Sojabohnen. Kneipp GmbH, 97084 Würzburg.

**Kneipp® Arnika Kühl- & SchmerzGel, 100 g***

Pflanzliches Arzneimittel

- ✓ Wirkstoff: Arnikablüten-Tinktur
- ✓ Schmerzlindernd
- ✓ Entzündungshemmend
- ✓ Hochdosiert: 25 % pflanzlicher Wirkstoff

Bei Verletzungsfolgen wie Verstauchungen, Prellungen und Blutergüssen

Kneipp® Arnika Kühl- & SchmerzGel. Wirkstoff: Arnikablüten-Tinktur 25 g/100 g. Gel zur Anwendung bei Erwachsenen und Heranwachsenden ab 12 Jahren. Zur äußerlichen Anwendung bei Verletzungs- und Unfallfolgen, z. B. bei Blutergüssen (Hämatomen), Verstauchungen (Distorsionen), Prellungen, Quetschungen. Enthält 387 mg Alkohol (Ethanol) pro 3 cm Gelstrang entsprechend 38,7 g/100 g (38,7 % [w/w]). Enthält einen Duftstoff mit Benzylalkohol, Benzylbenzoat, Benzylsalicylat, Cinnamal, Cinnamylalkohol, Citral, Citronellol, Coumarin, Eugenol, Farnesol, Geraniol, Isoeugenol, Limonen und Linalool. Kneipp GmbH, 97084 Würzburg.

**Bei Verstopfung und ohne Gewöhnungseffekt:
DulcoLax® und DulcoSoft®***Für jede:n die passende Lösung!*Reaktiviert die natürliche
Darmbewegung für eine
angenehme Erleichterung¹24 %
sparen!5,49 €
7,24 €****DulcoLax® Dragées, 20 Stück***

Wirkstoff: Bisacodyl. Anwendungsgebiet: Zur Anwendung bei Verstopfung, bei Erkrankungen, die eine erleichterte Darmentleerung erfordern, sowie zur Darmentleerung bei Behandlungsmaßnahmen u. Maßnahmen zum Erkennen von Krankheiten (therapeut. u. diagnost. Eingriffe) am Darm. Hinweis: Wie andere Abführmittel sollten DulcoLax® Dragées ohne ärztl. Abklärung der Verstopfungsursache nicht täglich oder über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Enthält den Farbstoff Gelborange S, Lactose u. Sucrose. Trägt nicht zur Gewichtsabnahme bei. Der gleichzeitige Gebrauch von anderen Abführmitteln kann die Nebenwirkungen im Magen-Darm-Trakt verstärken. Packungsbeilage beachten. Apothekenpflichtig. Stand: Februar 2025. A. Nattermann & Cie. GmbH, 65929 Frankfurt am Main.

¹ Bei Einnahme am Abend. ² Wirkt nach 24–72 Stunden. ³ Wirkt nach ca. 15–30 Min.

Bei Druckfehlern und Irrtümern keine Haftung. Preisänderungen vorbehalten. * Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. ** Verbindlicher Festpreis für die Abrechnung der Apotheke mit der Krankenkasse bei Abgabe des Produkts auf Rezept, wobei der Krankenkasse ein Rabatt von 5 % auf diesen verbindlichen Festpreis zu gewähren ist. Bei Produkten, die nicht auf Rezept abgegeben werden können, handelt es sich um eine unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. – Alle hier aufgeführten Preise sind unsere Apothekenpreise und gültig vom 27.06.2026 bis 24.07.2026. Stand 07.05.2026.

Sanfte Linderung
bei schmerz-
haftem, hartem,
trockenem Stuhl
bereits nach ca.
24 Stunden²**DulcoSoft® Lösung, 250 ml**

DulcoSoft® Lösung arbeitet mit dem Wasser im Körper und bietet ein natürliches Gefühl der Erleichterung von Verstopfung.

✓ Schnelle Erleichterung bereits nach ca. 15 Minuten³**DulcoLax® Zäpfchen, 6 Stück***

Wirkstoff: Bisacodyl. Anwendungsgebiet: Zur Anwendung bei Verstopfung, bei Erkrankungen, die eine erleichterte Darmentleerung erfordern, sowie zur Darmentleerung bei Behandlungsmaßnahmen u. Maßnahmen zum Erkennen von Krankheiten (therapeut. u. diagnost. Eingriffe) am Darm. Warnhinweis: Wie andere Abführmittel sollten DulcoLax® Zäpfchen ohne ärztl. Abklärung der Verstopfungsursache nicht täglich oder über einen längeren Zeitraum angewendet werden. Anwendung trägt nicht zur Gewichtsreduktion bei. Der gleichzeitige Gebrauch von anderen Abführmitteln kann die Nebenwirkungen im Magen-Darm-Trakt verstärken. Apothekenpflichtig. Packungsbeilage beachten. Stand: August 2025. A. Nattermann & Cie. GmbH, 65929 Frankfurt am Main.

Passen in jeden Koffer: Die Voltaren Schmerzexperten



PZN 19740900

PZN 19208424

PZN 08628264

VoltaMed pflanzliche Schmerzcreme Wirkstoffe: Pfefferminzöl, Eukalyptusöl, Rosmarinöl. **Anwendungsgebiete:** Zur äußerlichen Anwendung zur unterstützenden Behandlung rheumatischer Beschwerden und Muskelschmerzen. **Apothekenpflichtig.** Stand: 03/2025. **VoltaDexibu Schmerztabletten 200mg Filmtabletten** Wirkstoff: Dexibuprofen. **Anwendungsgebiete:** Bei Erwachsenen zur symptomatischen kurzzeitigen Behandlung von akuten leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Zahnschmerzen, Regelschmerzen, Kopfschmerzen. **Warnhinweis:** Ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! **Apothekenpflichtig.** Stand: 04/2024. **Voltaren Schmerzgel forte 23,2 mg/g Gel** Wirkstoff: Diclofenac-N-Ethylethanamin. **Anwendungsgebiete:** Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren: Zur lokalen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Prellungen, Zerrungen oder Verstauchungen infolge eines stumpfen Traumas, z.B. Sport- und Unfallverletzungen. Bei Jugendlichen ab 14 Jahren ist das Arzneimittel zur Kurzzeitbehandlung vorgesehen. **Warnhinweis:** Enthält Propylenglycol, Butylhydroxytoluol und einen Duftstoff mit Eukalyptus, Benzylalkohol, Citronellol, Cumarin, D-Limonen, Eugenol, Geraniol und Linalool. **Apothekenpflichtig.** Stand: 01/2024. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** PM-DE-VOLT-26-00083 20260409

Abführmittel bei Verstopfung

Anzeige

Für etwa 15 % der Erwachsenen in Deutschland kann Verstopfung mindestens einmal im Jahr ein persönlicher, unangenehmer Kampf sein. Darmträgheit kann zu Beschwerden wie Blähungen und Schmerzen führen, die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen und die Bewältigung alltäglicher Aufgaben erschweren.

Ein paar Tricks, um die Verdauung in Schwung zu bringen

1. Ballaststoffreich essen

Ballaststoffe fördern einen regelmäßigen, weichen Stuhlgang und beugen Verstopfung vor. Empfehlenswert sind ca. 30 g pro Tag aus Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen.

2. In Bewegung bleiben

Regelmäßige Bewegung – z. B. Spaziergehen, Yoga oder Stretching – unterstützt die Verdauung und steigert gleichzeitig Wohlbefinden, Stimmung und Schlafqualität.

3. Stuhlgangroutine entwickeln

Feste Zeiten für den Toilettengang (z. B. nach den Mahlzeiten) helfen dem Körper. Wichtig: Den natürlichen Drang nicht unterdrücken und auf die eigenen Körpersignale achten.

4. Stress reduzieren

Stress kann die Verdauung belasten. Entspannung, bewusste Pausen und kleine Auszeiten helfen, den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

5. Abführmittel

Falls die Umstellung der Ernährung und der Lebensweise nicht ausreicht, um den Darm wieder in Schwung zu bringen, sind Abführmittel eine wirksame Option zur Linderung von Verstopfung.

Bei bestimmungsgemäßer Anwendung sind Abführmittel (Laxantien) in der Regel sicher und können wirklich einen Unterschied machen.

Verdauung gut, alles gut

DulcoLax  **DulcoSoft**

Geeignete Unterstützung bei Verstopfung können Abführmittel, z. B. DulcoLax/DulcoSoft, bieten. Siehe Vorderseite.

