

Gut durch die heiße Zeit

Unsere Tipps für entspannte Sommertage

Sommer, Sonne, gute Laune, doch hohe Temperaturen können den Körper ganz schön fordern. Kreislaufbeschwerden, schwere Beine, trockene Haut oder ein unangenehmes Hitzegefühl gehören für viele Menschen zu den typischen Begleiterscheinungen. Mit den richtigen Maßnahmen und passenden Produkten aus Ihrer Apotheke können Sie den Sommer jedoch unbeschwert genießen.

Das Wichtigste an heißen Tagen: Trinken Sie ausreichend, am besten Wasser oder ungesüßte Tees und vermeiden Sie längere Aufenthalte in der prallen Mittagssonne. Leichte Kleidung und schattige Plätze helfen dem Körper, sich nicht unnötig aufzuheizen.

Für eine schnelle Erfrischung zwischendurch sorgt ein kühlendes Thermalspray. Es spendet Feuchtigkeit, belebt Gesicht und Körper und passt in jede Handtasche. Es ist ideal für unterwegs, im Büro oder auf Reisen.

Viele Menschen leiden im Sommer außerdem unter schweren oder geschwollenen Beinen. Kühlende Bein-Gele mit pflanzlichen Inhaltsstoffen wie Rosskastanie oder rotem Weinlaub können angenehm erfrischen und die Beine beleben. Wer viel sitzt oder steht, profitiert zusätzlich von regelmäßiger Bewegung, dem Hochlegen der Beine oder je nach Bedarf medizinischen Kompressionsstrümpfen. Gerne beraten wir Sie individuell, welche Lösung für Sie geeignet ist.

Auch an den Sonnenschutz sollten Sie denken. Ein auf Ihren Hauttyp abgestimmtes Sonnenschutzmittel schützt zuverlässig vor UV-Strahlen und hilft, Sonnenbrand und vorzeitiger Hautalterung vorzubeugen. Nach dem Sonnenbad beruhigen kühlende After-Sun-Produkte die Haut und spenden intensive Feuchtigkeit.

Ob Sonnenschutz, Thermalspray, Elektrolyte, kühlende Beinpflege oder Tipps zur richtigen Medikamentenlagerung, wir beraten Sie persönlich in der Kurfürsten Apotheke und finden gemeinsam die passenden Produkte für Ihre Bedürfnisse. So kommen Sie gesund, erfrischt und bestens versorgt durch die heiße Jahreszeit.

Ihr Apotheker

Dr. Lutz Engelmann