



# GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Februar 2017

Umfassende Informationen Ihrer



**Apotheke am Grauturm**  
Marktplatz 38, 96106 Ebern

**APOTHEKE  
am Grauturm**



Ihre Apotheker  
**Cornelia & Gunter  
Zimmerhackl**

## Inhalt

- 1 **Titelthema**  
**TÖDLICHES  
QUARTETT**
- 2 **Artikel**  
**SO SPRITZEN SIE  
INSULIN RICHTIG**
- 3 **Über uns**  
**KOMPETENZEN  
UND SERVICE  
IHRER APOTHEKE  
AM GRAUTURM**
- 4 **Tipp des Monats**  
**TIPPS FÜR  
DIABETIKERFÜSSE**
- 5 **Unterhaltung**  
**SUPERFOOD-SALAT  
ALS FITMACHER**

Titelthema

## Tödliches Quartett

Lieber nicht damit spielen!

Der unheilvolle Name „Tödliches Quartett“ kommt nicht von ungefähr: Denn **Übergewicht, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen sowie Diabetes mellitus (Typ 2)** können tatsächlich zu schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen. Das Schlimme daran: Diese Gesundheitsprobleme sind oftmals „hausgemacht“ und kommen in Wohlstandsländern vermehrt auch bei jüngeren Personen vor. Auslöser ist häufig ein Zuviel an Bauchfett im Bereich der innen liegenden

Organe. Oft wissen Betroffene gar nicht, dass sie an einer oder mehr dieser Erkrankungen leiden, da die Symptome oft erst spät auftreten (vgl. kritische Messwerte in der Tabelle auf S. 2). Die gute Nachricht: Durch eine Umstellung der Lebens- und Ernährungsweise kann man das Risiko für das – auch Metabolisches Syndrom genannte – „Tödliche Quartett“ und seine Folgen verringern.

Fortsetzung auf Seite 2

## AM 01. FEBRUAR IST BEGRÜSSUNGSTAG

**20%**  
RABATT\* AUF  
IHREN GESAMTEN  
EINKAUF!

Freuen Sie sich auf tolle Aktionen, viele Rabatte und holen Sie sich Ihr Begrüßungsgeschenk!

Mehr Angebote finden Sie auf  
unserem Aktions-Blatt

\* gültig am 01. Februar 2017. Ausgenommen verschreibungspflichtiger Arzneimittel, gesetzlicher Zuzahlungen oder bereits rabattierter Artikel.

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

sicherlich haben Sie schon erfahren, dass die Apotheke am Grauturm nach langjähriger erfolgreicher Leitung durch Silke und Herbert Stang zum 1. Februar ihren Besitzer wechselt. Wir wünschen den beiden für den wohlverdienten Ruhestand hier in Ebern alles Gute, endlich mehr Zeit für Hobbys und vor allem natürlich Gesundheit.

Nun, da ist es Zeit uns kurz vorzustellen: Meine Frau und ich studierten in Regensburg Pharmazie und führten knapp 15 Jahre eine Apotheke im Raum Passau. Wir haben drei Kinder zwischen 14 und 20 Jahren; unsere ältere Tochter studiert Pharmazie in Erlangen, unser Sohn und die jüngere Tochter gehen in Bamberg zur Schule.

Wir freuen uns, Sie hier in Ebern kennenzulernen und hoffen, dass Sie uns und dem bewährten Team der Apotheke am Grauturm auch weiterhin Ihr Vertrauen schenken. Natürlich werden wir uns freuen, wenn Frau und Herr Stang uns gelegentlich vertreten und so der Kontakt zu Ihnen nicht ganz abreißt.

Unser Gesundheitsmagazin wird Sie in Zukunft monatlich über aktuelle Angebote, Aktionen, Rezepte, Gesundheitstipps und interessante Gesundheitsthemen informieren.

Die Apotheke am Grauturm wird auch in Zukunft Ihr kompetenter Partner in Fragen der Gesundheit bleiben.

Bleiben Sie gesund!

Herzlich,

Ihr Gunter Zimmerhackl  
und das gesamte Team

# Über Uns

## Kompetenzen & Service

### Ihre Apotheke am Grauturm in Ebern

#### UNSERE KOMPETENZEN

Beratung rund um alle Arzneimittel

Homöopathie

Messung von Blutzucker, Blutdruck und Cholesterin

Verleih von Medela Milchpumpen und Babywaagen

Verleih von Inhalationsgeräten für Erwachsene und Kinder

Anmessen von Kompressionsstrümpfen

Diabetikerberatung

Herstellung von Individualrezepturen

Dermokosmetik

Reiseberatung

#### SERVICE

Lieferservice

Überprüfung Ihrer Haus- und Reiseapotheke

Zahlung per EC-Cash oder Kreditkarte

Einfache Vorbestellung und Abholung über WhatsApp

Kundenkarte mit 3% Sofortrabatt auf Ihren Einkauf \*

\* Ausgenommen verschreibungspflichtiger Arzneimittel und gesetzlicher Zuzahlungen

Artikel

## So spritzen Sie Insulin richtig

Die richtige Technik hilft ...

*Wer als Diabetiker oft Insulin spritzen muss, tut sich leichter, wenn er sich an bestimmte Regeln hält. Denn so kann man auch nach langer Anwendung die markierten Hauteinstichstellen „verwenden“. Und das Insulin findet immer den richtigen Weg in den Blutkreislauf. Da Insulin ein Protein ist, kann es nicht als Tablette eingenommen werden. Es muss subkutan, d. h. mit einer Kanüle in das Unterhautfettgewebe, gespritzt werden. Die richtige Anwendung der Kanülen ist dabei wichtig.*

**Angebrochene Pens bei Raumtemperatur lagern** Insulin ist hitzeempfindlich und muss daher bei zwei bis acht Grad im Kühlschrank gelagert werden. Vor der Anwendung sollte man es auf die Körpertemperatur erwärmen, damit die Haut durch den Kältereiz nicht beschädigt wird. Bei Raumtemperatur lässt sich Insulin vier Wochen lagern. Daher kann man Pens mit angebrochenen Patronen im Zimmer aufbewahren. Direkte Sonneneinstrahlung muss aber vermieden werden.

**Immer neue Nadel benutzen** Die richtige Nadellänge (vier bis 12,7 Millimeter) für die Insulinpens ist abhängig von der Insulinmenge sowie der verwendeten Spritztechnik. Kurze Nadeln bis fünf Millimeter verwendet man zum Spritzen ohne Hautfalte. Bei längeren Nadeln bildet man eine Hautfalte, damit das Insulin nicht in einen Muskel gespritzt wird. Für jede Injektion muss eine neue Nadel be-

nutzt werden, da sonst Mikroverletzungen auftreten können. Sie führen zu unerwünschten Verhärtungen und Wucherungen an der Einstichstelle, sogenannten „Spritzhügeln“ (Lipohypertrophien).

#### WAS MUSS ICH ÜBER INSULINPENS WISSEN?

- *Angebrochene Pens am besten bei Raumtemperatur lagern (nicht länger als vier Wochen).*
- *Fertigpens und noch nicht angebrochene Patronen im Kühlschrank lagern (nicht einfrieren lassen).*
- *Pen-Nadeln nach jeder Anwendung entsorgen, d. h. wechseln.*
- *Fertigpens können kurzfristige Engpässe bei den Standard-Pens überbrücken (in der Apotheke fragen).*
- *Kurze Nadeln (bis 5 mm) kann man ohne Hautfalte spritzen.*
- *Kinder, Senioren und Sehbehinderte erhalten speziell für sie hergestellte Pens.*

#### Einstichstellen jedes Mal wechseln

Um Verhärtungen der Haut zu vermeiden, muss die Einstichstelle regelmäßig gewechselt werden. Rotationsschablonen helfen dabei. Alternativ kann man den Bauch selbst in vier und beide Oberschenkel je in zwei Teilbereiche aufteilen. Zur letzten Einstichstelle muss immer ein Abstand von 2,5 cm eingehalten werden.

Die Aufnahme des Insulins erfolgt unterschiedlich schnell, je nachdem, ob man in den Bauch- oder Oberschenkelbereich spritzt. Kurz wirksame Insuline werden bevorzugt in den Bauch gespritzt, lang wirksame in den Oberschenkel.

#### Hautfalte beim Spritzen festhalten

Mischinsuline oder sogenannte NPH-Insuline müssen vor der Anwendung homogenisiert werden: Hierzu Pen mehrmals zwischen den Fingern schwenken und dabei um 180° drehen. Die gewünschten Insulineinheiten muss man selbst einstellen. Wenn eine Hautfalte nötig ist, fasst man Haut und Unterhautfettgewebe locker mit Zeige- und Mittelfinger. Während der Injektion muss man diese Falte halten und darf erst loslassen, wenn man die Nadel bereits aus der Einstichstelle herausgezogen hat.

#### Nach Injektionsende Nadel gleich entfernen

Man sticht die Kanüle senkrecht zur Hautoberfläche in die gewünschte Stelle ein und drückt dann den Auslöseknopf langsam bis zum Anschlag durch. Diese Position muss man für zehn Sekunden halten. Danach entfernt man den Pen mit der Kanüle. Die Pen-Nadel muss abgezogen und entsorgt werden. Sie darf nicht auf dem Pen bleiben, da sonst Luft in die Patrone gelangen kann. Fremdstoffe können mit eindringen und bei Folgeinjektionen das Gewebe reizen. Übrigens, für Kinder sowie für sehbehinderte und alte Menschen gibt es spezielle Pens.



**KOMPETENTE BERATUNG  
RUND UM DAS THEMA INSULIN  
UND HILFE ZUR RICHTIGEN  
ANWENDUNG VON INSULINPENS  
ERHALTEN SIE NATÜRLICH AUCH  
BEI UNS IN DER APOTHEKE.**

**SPRECHEN SIE UNS GERNE AN.**

# Tödliches Quartett:

Lieber nicht damit spielen!

WANN SIND KÖRPERMESSWERTE UND VERHALTEN GESUNDHEITSGEFÄHRDEND?

Bei diesen Werten sollten Sie Ihre Apotheke oder Ihren Arzt um Rat bitten:

## ÜBERGEWICHT:

BMI .....  $\geq 25 \text{ kg/m}^2$

Fast Food ..... JA

Sport ..... NEIN

Hüfte-Taille-Verhältnis ..  $> 0,9$   
(Männer)

## DIABETES MELLITUS:

Glucosetoleranz .....  $> 140\text{-}200 \text{ mg/dl}$

Insulinresistenz ..... JA

HbA<sub>1c</sub> .....  $\geq 6,5$

Nüchternblutzucker .....  $> 100\text{-}126 \text{ mg/l}$

## BLUTHOCHDRUCK:

Systolenwert .....  $> 130 \text{ mmHg}$

Diastolenwert .....  $> 85 \text{ mmHg}$

Erhöhter Alkoholkonsum .. JA

Belastender Stress ..... JA

## FETTSTOFFWECHSELSTÖRUNGEN:

Triglyceride .....  $> 150 \text{ mg/dl}$

HDL .....  $< 40 \text{ mg/dl}$

LDL .....  $> 160 \text{ mg/dl}$

LDL/HDL-Verhältnis .....  $> 4$

HIER KÖNNEN SIE IHREN BODY-MASS-INDEX BERECHNEN:

[www.adipositas-gesellschaft.de/mybmi/index.php](http://www.adipositas-gesellschaft.de/mybmi/index.php)

HIER KÖNNEN SIE IHR INDIVIDUELLES DIABETES-RISIKO TESTEN:

[www.diabetesstiftung.de/gesundheitscheck-diabetes-findrisk](http://www.diabetesstiftung.de/gesundheitscheck-diabetes-findrisk)



**Übergewicht führt zu erhöhten Blutfettwerten** Das Problem an der Fettablagerung im Bauchraum ist, dass es den Stoffwechsel beeinflusst. Bestimmte Botenstoffe, die das Fettgewebe freisetzt, greifen in das Blutzuckersystem ein.

Wer täglich zu viele Kalorien aufnimmt und sich gleichzeitig zu wenig bewegt, speichert die überflüssige Energie als Fett ab, und zwar als sogenannte Triglyceride. Sie sitzen in den Fettzellen, besonders im Bauchraum und unter der Haut. Bei Übergewicht vermehren und vergrößern sich die Fettzellen. Sie setzen entzündungsfördernde Stoffe frei. Die Schädigung der Blutgefäße ist die Folge. Aber auch Hormone spielen eine Rolle. Diese beeinflussen unter anderem das Sättigungsgefühl negativ und stören die Insulinsekretion. Es wird immer mehr Insulin produziert, bis die beteiligten Bauchspeicheldrüsenzellen erschöpft sind. Diabetes mellitus tritt auf.

**Diabetes mellitus als Folge von Überernährung** Bei einer sogenannten Überernährung werden durch den erhöhten Bedarf an Insulin die zuständigen Rezeptoren im Muskel- und Fettgewebe unempfindlicher gegenüber Insulin. Die Bauchspeicheldrüse muss immer mehr Insulin produzieren. Auf Dauer kann sie nicht genug Insulin bereithalten, so dass der Blutzucker steigt. Der Zuckerhaushalt ist nun gestört, die Gefäße werden beeinträchtigt und auch der Fettstoffwechsel gerät durcheinander.

**Cholesterinwerte geben Auskunft über Fettstoffwechsel** Fette sind nicht wasserlöslich und werden daher im Körper weitertransportiert, indem sie sich an ein Protein binden. In der Leber werden freie Fettsäuren zum Aufbau von Trigly-

ceriden (Blutfetten) genutzt, die Energie bereitstellen. Wenn der Fettstoffwechsel gestört ist, sind LDL-Cholesterin ( $>160$ ) und Triglycerid-Werte ( $>150$ ) zu hoch, HDL-Werte wiederum erniedrigt ( $<40$ ). Auch stimmt dann das Verhältnis von LDL- und HDL-Cholesterinwerten nicht mehr: Bei einem Wert über vier besteht ein hohes Risiko für Gefäßerkrankungen.

**Auch hochnormaler Blutdruck ist gefährlich** Übergewicht, Bewegungsmangel, Stress, Alkoholkonsum und Rauchen führen zusammen mit erblichen Faktoren zu Bluthochdruck. Der zu hohe Druck in den Blutgefäßen überlastet das Herz in seiner Pumpfunktion. Es kommt zu einer Herzschwäche. Gleichzeitig werden die Gefäße geschädigt und die Blutgefäße verengen sich. Bereits ein sogenannter hochnormaler Blutdruck von 130/85 mmHg kann die Gefäße schädigen. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist erhöht.

**Fazit: Gewicht reduzieren, bewegen und Ernährung umstellen** Die wichtigste Maßnahme zur Vorbeugung aller vier Erkrankungen ist die Reduktion des Gewichts: Neben dem Einbau regelmäßiger Bewegungszeiten in den Alltag ist auch eine Ernährungsumstellung notwendig. Zum Abnehmen von Gewicht ist eine kalorienreduzierte Mischkost gut geeignet. Dies sollte mit einem Ausdauertraining (z. B. Schwimmen, Walken, Radfahren, Joggen) an fünf bis sieben Tagen pro Woche von je 30 Minuten Dauer kombiniert werden. Auch regelmäßiges zügiges Spaziergehen zeigt Wirkung. Betroffene sollten vorab einen Arzt aufsuchen, um eventuell schon vorliegende Erkrankungen abzuklären und behandeln zu lassen.

Ihr Team der Apotheke am Grauturm

# Neue und vertraute Gesichter

Persönliche, kompetente Beratung durch erfahrene MitarbeiterInnen



Apothekerin  
Cornelia Zimmerhackl  
und  
Apotheker  
Gunter Zimmerhackl

Bis bald in Ihrer  
Apotheke am Grauturm



Maria Först  
Apothekerin



Ulrike Weber  
Apothekerin



Christine Müller  
PTA



Bianca Bornkessel  
PTA



Elke Hohnhausen  
PTA



Franziska Precht  
PTA



Sybille Schad  
PTA



Lisa Grübel  
PTA



Tanja Mußmacher  
PTA



Gabriele Meißner  
PKA



Nina Hofmann  
PKA



Natascha Kurz  
PKA



Daniela Rumrich  
PKA



Simone Meixner  
PKA



Renate Jeschek  
PKA



Elke Emig  
PKA



Ingrid Pecht  
PKA



Barbara Troll  
Reinigungskraft



## APOTHEKE AM GRAUTURM

Apotheker  
Gunter Zimmerhackl e.K.

Telefon: 09531 - 92 33 0  
Fax: 09531 - 92 33 29

Marktplatz 38,  
96106 Ebern

info@apogt.de  
www.apogt.de

Öffnungszeiten: Mo - Fr 8.00 - 19.00 Uhr & Sa 8.00 - 13.00 Uhr

## NÜTZLICHE RUFNUMMERN

Rettungsdienst 112

Apothekennotdienst 0800 - 22833

Ärztl. Bereitschaftsdienst 116 - 117

Giftnotruf 089 - 19240

# Unsere Monatsangebote

gültig vom 01. - 28.02.2017



**SIE SPAREN 25%**<sup>2</sup>

**Salviathymol N**  
Tropfen – 20 ml  
**4,48€** statt 5,97€ LVP<sup>1,3</sup>



**SIE SPAREN 43%**<sup>2</sup>

**IbuLysin Hexal 684 mg**  
Filmtabletten – 20 Stück  
**4,98€** statt 8,75 € LVP<sup>1,3</sup>



**SIE SPAREN 24%**<sup>2</sup>

**Bronchipret Saft**  
Saft – 100 ml  
**7,48€** statt 9,90€ LVP<sup>1,3</sup>



**SIE SPAREN 31%**<sup>2</sup>

**Acc akut 600**  
Brausetabletten – 20 Stück  
**7,98€** statt 11,60€ LVP<sup>1,3</sup>



**SIE SPAREN 26%**<sup>2</sup>

**Silomat DMP** gegen Reizhusten mit Honig  
Lutschpastillen – 20 Stück  
**6,98€** statt 9,47€ LVP<sup>1,3</sup>



**SIE SPAREN 29%**<sup>2</sup>

**GeloMyrtol forte**  
Kapseln – 20 Stück  
**6,98€** statt 9,89€ LVP<sup>1,3</sup>



**TOP PREIS**

**Thermacare S-XL**  
Rückenumschläge – 6 Stück  
**NUR 25,98€**



**SIE SPAREN 30%**<sup>2</sup>

**Ipalat Halspastillen zuckerfrei**  
Pastillen – 40 Stück  
**3,48€** statt 4,99€ UVP<sup>3,4</sup>



**SIE SPAREN 31%**<sup>2</sup>

**Voltaren Schmerzgel forte 23,2 mg**  
Gel – 100 g  
**12,98€** statt 18,71€ LVP<sup>1,3</sup>

1) Unverbindliche Herstellermeldung des Listenverkaufspreises durch den jeweiligen Hersteller an die IfA GmbH. 2) Preisersparnis gegenüber der Herstellermeldung des Listenverkaufspreises durch den jeweiligen Hersteller an die IfA GmbH. 3) Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. 4) Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. Die angegebenen Preise beinhalten die gesetzlich vorgeschriebene Mehrwertsteuer. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Bei den genannten Sonderpreisen handelt es sich um eine unverbindliche Preisempfehlung der apodirekt GmbH. Den aufgeführten Apotheken ist die Beteiligung freigestellt. Nur solange der Vorrat reicht, nur in haushaltsüblichen Mengen. Preise inkl. gesetzlicher MwSt. Irrtümer vorbehalten.

## BEGRÜSSUNGS GUTSCHEIN

**20%**  
RABATT\* AUF  
IHREN GESAMTEN  
EINKAUF!

Gültig nur am  
01.02.2017. Ausgenom-  
men verschreibungs-  
pflichtiger Arzneimittel,  
gesetzlicher Zuzah-  
lungen oder bereits  
rabattierter Artikel.

# Unsere Aktionen

## Im Februar

### Gesundheitstag

Kostenlose  
Blutgruppenbestimmung

Freitag, den 03. Februar 2017

In Ihrer Apotheke am Grauturm  
Marktplatz 38, 96106 Ebern

### KENNEN SIE IHRE BLUTGRUPPE?

Wir ermitteln am Gesundheitstag kostenlos Ihre Blutgruppe mit dazugehörigem Rhesusfaktor mittels eines AB0-Identitätstestes. Das ermittelte Ergebnis können wir Ihnen übrigens sofort mitteilen!

Kommen Sie einfach vorbei!

### Prüftag

Kostenloser Blutdruck-  
messgeräte-Prüftag

Mittwoch, den 08. Februar 2017

In Ihrer Apotheke am Grauturm  
Marktplatz 38, 96106 Ebern

### LASSEN SIE IHR BLUTDRUCKMESSGERÄT PRÜFEN

Wer regelmäßig seinen Blutdruck misst, tut aktiv etwas für seine Gesundheit. Aber misst Ihr Gerät auch richtig? Experten empfehlen, Blutdruckmessgeräte spätestens alle 2 Jahre überprüfen zu lassen.



Am 8. Februar wird ein qualifizierter Prüftechniker der Firma Boso eine messtechnische Kontrolle mit Prüfsiegel durchführen. Geben Sie bitte idealerweise Ihr Gerät vor dem Prüftag in der Apotheke ab, da die Prüfkapazität begrenzt ist.

### Kosmetiktag

Kostenlose Hautanalyse

Freitag, den 10. Februar 2017  
von 9.30 - 17.30 Uhr

In Ihrer Apotheke am Grauturm  
Marktplatz 38, 96106 Ebern

Bitte lassen Sie sich vorab einen Termin bei uns geben.

### NUTZEN SIE DIE PROFESSIONELLE HAUTBERATUNG BEI UNS IN DER APOTHEKE

Eine geschulte Haut- und Kosmetikberaterin der Firma Beiersdorf

- Erstellt eine individuelle Hautanalyse
- Stellt Ihnen Lösungen & Möglichkeiten vor, wie Sie Ihre Haut effektiv pflegen können
- Berät Sie über weitere Produkte der Marke EUCERIN

Sichern Sie sich jetzt gleich Ihren persönlichen Termin und freuen Sie sich auf 15% Rabatt auf EUCERIN-Produkte am 10. Februar 2017!



# WhatsApp

 Bequem mit dem Handy vorbestellen:

1. Artikel fotografieren oder als Text eintippen.

2. Per WhatsApp an unsere Nummer 09531-92330 senden.

3. Bestellung wird für Sie zur Abholung vorbereitet.



Sie erhalten eine kurze Bestätigung mit der Abholzeit.

## Apotheke am Grauturm - Ihr Partner in Fragen der Gesundheit

Marktplatz 38, 96106 Ebern, Tel.: (09531) 92 33 0, Fax: (09531) 92 33 29, Internet: [www.apogt.de](http://www.apogt.de), E-Mail: [info@apogt.de](mailto:info@apogt.de)

Bitte beachten Sie: Hier gelten die Datenschutzrichtlinien von WhatsApp. Aus Datenschutzgründen wird die Absendernummer weder gespeichert noch für Werbezwecke genutzt.