GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Januar 2024

Umfassende Informationen Ihrer

Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

Alles Gute für Sie!

APOTHEKE am Grauturm

INHALT

1. *Titelthema*
   WENN DER HUSTEN NICHT AUFHÖRT
2. *Artikel*
   ERKÄLTUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT
3. *Serie*
   LEBENSMITTEL-UNVERTRÄGLICHKEITEN
4. *Tipp des Monats*
   JEDER IST SEINES GLÜCKES SCHMIED
5. *Inspiration*
   WINTERWANDERN IM SCHNEE – SO RÜSTEN SIE SICH RICHTIG AUS

Titelthema

Wenn der Husten nicht aufhört

Inhalieren wirkt schleimlösend

Husten ist ein typisches Erkältungssymptom. Viren führen zu einer Entzündung der Atemwege. Die Schleimhäute in den Bronchien schwellen an. Eine dünne Schleimschicht legt sich auf die Flimmerhärchen an den Bronchien. Es wird ein Hustenreiz ausgelöst, um die Erreger schneller abzutransportieren. Das Abhusten von Schleim dient dabei dem Reinigen der Atemwege. Ist es am Anfang eher trockener Husten, wird er später meist „produktiv" und man hustet schleimiges Sekret aus. Bei einer bakteriellen Infektion können sogar Antibiotika zum Einsatz kommen. Hausmittel sind aber in der Regel ausreichend zur Behandlung von Husten.

Fortsetzung auf Seite 2

SIE SPAREN 41%[2]

Angebot des Monats

IbuHEXAL® 400 mg akut
Filmtabletten – 20 Stück

3,99€ statt 6,72 € LVP [1,3]

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Ihr Apotheker
Dr. Marc Fitzner

Liebe Kundinnen und Kunden,

wie haben Sie denn den Jahreswechsel verbracht? Haben Sie ausgelassen das Tanzbein geschwungen, eine wilde Party gefeiert oder das neue Jahr lieber in gemütlicher Ruhe empfangen? Wie auch immer Ihr Start ins Jahr 2024 war – wir aus Ihrer Apotheke wünschen Ihnen ein gesundes und glückliches Jahr.

Dazu möchten wir auch mit unserem Gesundheitsmagazin beitragen. Hier finden Sie immer Neuigkeiten, hilfreiche Ratschläge und wertvolle Tipps für Ihr Wohlergehen.

So möchten wir Ihnen in dieser Ausgabe zeigen, wie Sie lästigen Erkältungshusten lindern und schneller loswerden. Lesen Sie am besten gleich, was Sie sich und Ihrer Familie Gutes tun können: von Inhalieren über Hustenreiz lindern bis hin zu wirkungsvollen Schleimlösern.

Und natürlich fragen Sie jederzeit persönlich nach bei uns, in Ihrer Apotheke; denn wir beraten Sie gerne! Zu Erkältungen genauso professionell wie zu Ihren Dauer- Medikamenten. Und noch ein Tipp: Wir sind komplett startklar für das e-Rezept, so dass Sie wie gewohnt alle Ihre Medikamente bei uns bekommen; mit persönlicher Beratung und – im Falle einer Bestellung – mit Lieferung nach Hause.

Wir sind für Sie da.

Dr. Marc Fitzner

Ihr Dr. Marc Fitzner
und das gesamte Team

SERIE

LEBENS MITTEL-
UNVERTRÄGLICHKEITEN

IM JANUAR:

HISTAMINUNVERTRÄGLICHKEIT

Viele Menschen klagen über Verdauungsprobleme. Diese können verschiedene Ursachen haben. Von einer Nahrungsmittelallergie sind nur wenige Prozent der Erwachsenen betroffen. Der Körper kann dann die Nahrungsmittel verdauen, doch es wird eine immunologische Reaktion ausgelöst. Eigentlich harmlose Nahrungsmittel bewirken im Körper, dass dieser Abwehrstoffe vom Immunglobulin-Typ E produziert. Entzündungsauslösende Substanzen wie Histamin werden ausgeschüttet. Eine allergische Reaktion setzt ein.

SYMPTOME BIS ZUM ASTHMA KÖNNEN AUFTRETEN

Symptome der Histaminunverträglichkeit können sein: Gaumenjucken, Schwellungen, Kribbeln im Rachenraum, pelziges Gefühl an den Lippen, Hautausschläge, Asthma und sogar Atemnot. Die Auslöser sind oft glutenhaltige Getreide, Krebs- und Weichtiere, Schalenfrüchte, Eier, Fisch, Milch, Sellerie, Erdnüsse, Senf, Sesamsamen und Soja. Pollenallergiker haben oft eine Kreuzallergie, bei der das Immunsystem auf Eiweiß reagiert. Birkenpollenallergiker reagieren hingegen häufig auf Nüsse, Kern- und Steinobst, während Gräserpollen-Allergiker Soja, Tomaten, Bananen und Erbsen meiden sollten. Die Toleranzgrenze ist bei jedem Menschen anders.

ANTIHISTAMINIKA EINNEHMEN

Antihistaminika sind die Medikamente der Wahl. Oftmals müssen sie sofort eingenommen werden, um lebensbedrohliche Reaktionen zu unterbinden. Ein Notfallset ist oftmals eine notwendige Ausrüstung für unterwegs. Generell müssen Betroffene die Nahrungsmittel meiden, die bei ihnen eine allergische Reaktion auslösen.

ÜBRIGENS:

IM FEBRUAR STARTEN WIR UNSERE NEUE SERIE ZUM THEMA **„WUSSTEN SIE SCHON, WAS IHRE APOTHEKE ALLES LEISTET?“**

Artikel

Abwarten und Tee trinken "plus"

ERKÄLTUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT BEHANDELN

Schwangere mit Erkältung fragen gerne nach pflanzlichen Arzneimitteln, in der Meinung, diese seien nebenwirkungsfrei und damit sicher. Fakt ist jedoch, dass die Datenlage nur für chemische Arzneimittel als gut bezeichnet werden kann. Doch auch nur eine kleine Auswahl dieser Medikamente ist für Schwangere geeignet. Körperliche Schonung ist bei einer Erkältung auf jeden Fall das Mittel der Wahl. Auch Hausmittel wie Inhalieren und Halswickel erfüllen ihren Zweck. Bei stärkeren Beschwerden und Fieber sollte man umgehend den Arzt aufsuchen. Dann kann er die Verschreibung bestimmter Medikamente in Erwägung ziehen.

NASENSPRAY IN KINDERDOSIERUNG VERWENDEN

Wenn die Nase verstopft ist, bieten sich zunächst salzhaltige Nasensprays zum Befeuchten und leichten Abschwellen der Schleimhäute an. Wenn die Schwangerschaft unkompliziert ist, kann bei stärkeren Beschwerden ein Nasenspray in Kinderdosierung (Wirkstoff Oxymetazolin oder Xylometazolin) mit möglichst kurzer Anwendungsdauer eingesetzt werden. Dies gilt auch bei Ohrenschmerzen.

GEREIZTEN HALS BERUHIGEN

Bei Schluckbeschwerden und Halsschmerzen kann man die gereizten Halsschleimhäute mit pflanzlichen Schleimstoffen oder Hyaluronsäure in Form von Lutschdragees beruhigen. Bei stärkeren Schmerzen sollte man in der Apotheke nachfragen, ob es - im zweiten oder dritten Trimenon der Schwangerschaft - möglich ist, zu ambroxolhaltigen Lutschtabletten zu greifen.

BEI HUSTEN IN DER APOTHEKE BERATEN LASSEN

Auch für Hustenmittel ist die Datenlage nur zu chemischen Mitteln ausreichend. Ambroxol ist der Wirkstoff, der in der Schwangerschaft zum Einsatz kommt. Hierzu sollten Schwangere sich in der Apotheke erkundigen oder ihren Hausarzt konsultieren.

SCHMERZMITTEL NUR ÄUSSERST SPARSAM EINSETZEN

Das einzige in allen Phasen der Schwangerschaft rezeptfrei anwendbare Schmerzmittel ist Paracetamol. Lassen Sie sich hierzu bei uns in der Apotheke beraten. Grippemittel mit verschiedenen Wirkstoffen hingegen sollen ganz vermieden werden. Bei stärkeren Schmerzen, eitrigem Auswurf, Atemnot und höherem Fieber sollte man den Arzt aufsuchen.

VORBEUGEN MIT ROTALGEN-NASENSPRAY

Über die empfehlenswerten Impfungen, teils schon bei Kinderwunsch, sollte man sich beim Frauenarzt und/ oder Hausarzt erkundigen. Zur Vorbeugung gegen Erkältungsviren eignen sich Medizinprodukte mit Inhaltsstoffen aus der Rotalge z. B. als Nasenspray.

Titelthema

Wenn der Husten nicht aufhört

INHALIEREN WIRKT SCHLEIMLÖSEND

HUSTENBLOCKER NUR KURZ EINNEHMEN

Hat man akuten Husten im Rahmen einer Erkältung, sollte er nach zwei bis drei Wochen überstanden sein. Hält der Husten länger als acht Wochen an, ist er chronisch und man sollte den Arzt aufsuchen. Verschiedene Krankheiten können die Ursache sein. Auch Medikamente können Husten auslösen, z.B. ACE-Hemmer. Greift man bei Reizhusten zu einem sogenannten Hustenblocker, sollte man darauf achten, diesen nur kurze Zeit einzunehmen: Nur solange, bis sich wieder Schleim in den Bronchien gebildet hat.

HEISSEN KAMILLENTEE INHALIEREN

Um den Hustenreiz auf natürliche Art zu lindern, sind Lutschbonbons empfehlenswert, z. B. mit Eibischwurzel, Spitzwegerich oder Isländisch Moos. Um den Auswurf von Schleim bei produktivem Husten zu fördern, sind pflanzliche Schleimlöser wie Eukalyptus oder Thymian geeignet. Auch das Inhalieren von heißem Kamillentee kann zähen Schleim lösen.

SCHLEIM LÖSEN IST WICHTIG

Schleimlösende Mittel aus der Apotheke helfen beim Abhusten. N-Acetylcystein (vgl. ACC), Bromhexin, Ambroxol sowie Guaifenesin sind die Wirkstoffe. Alternativ oder ergänzend sollte man pflanzliche Kombinationspräparate z.B. aus Primel, Thymian oder Efeu wählen. Auch Wirkstoffe aus Anis, Salbei, Fenchel, Eukalyptus, Pfefferminz, Cineol, Myrtol (Eukalyptus-, Süßorangen-, Myrten- und Zitronenöl) und Pelargonium sidoides sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

MEDIKATIONSANALYSE IN DER APOTHEKE DURCHFÜHREN LASSEN

Am besten lässt man sich in der Apotheke mit einer Medikationsanalyse beraten. Hier kann auch geprüft werden, ob die rezeptfreien oder verschriebenen Arzneimittel zu den Dauermedikamenten passen und keine Wechselwirkungen auftreten können.

Bei Atemnot, Schmerzen, hohem Fieber, eitrigem Auswurf, nächtlichem Schwitzen, Pfeifgeräuschen, Husten bei Schwangeren oder Kindern unter zwei Jahre sollte man den Arzt aufsuchen.

TIPPS BEI HUSTEN:

Fünfmal täglich inhalieren (vgl. Dampfbad oder Inhaliergerät aus der Apotheke).

Viel trinken, ca. ein bis zwei Liter Flüssigkeit (wenn vom Arzt nicht anders verordnet).

Lutschbonbons, z. B. mit Isländisch Moos, lutschen.

Wirkstoffe von Eibisch- und Spitzwegerich bei trockenem Husten wählen (vgl. Sirup, Hustensaft, Hustenbonbons).

Halswickel, z. B. mit warmen Kartoffeln, einsetzen.

ARZTBESUCH:

Wenn der Husten von blutigem Auswurf, Pfeifgeräuschen, Luftnot, Schmerzen, Nachtschweiß oder Fieber begleitet wird oder länger als drei Wochen dauert, sollte man den Arzt aufsuchen. Dies gilt auch generell für Husten bei Kindern bis zwei Jahren und bei Schwangeren.

TIPP DES MONATS

Jeder ist seines Glückes Schmied

So wird man gleich ein wenig glücklicher

Die Glücksforschung hat festgestellt, dass äußere Dinge wie Geld, Einkommen, Besitz, Haus oder Auto nicht glücklich machen. Auch Alter und Krankheit spielen in der Regel keine so große Rolle: Menschen ab 60 Jahren sind sogar glücklicher als jüngere. Die gute Nachricht: Glück kann man lernen. Gene beeinflussen 30 bis 40 Prozent. Den Rest kann man selbst ein wenig mit steuern.

Glücksforscher geben uns Tipps, wie es mit dem Glück klappt:

1. **Möglichst viel bewegen.** Sogar einige Minuten am Tag sind besser als nichts. Außerdem soll Bewegung im Grünen eine besonders positive Wirkung haben.

2. **Dankbar sein:** Hierzu sollte man täglich Tagebuch führen und z. B. fünf Dinge notieren, für die man an diesem Tag dankbar ist. So entsteht ein Glücksgefühl, das sich sogar Tag für Tag verstärkt.

3. **Achtsam sein:** Im Hier und Jetzt sein. Abschalten. Entweder mit Meditation, einer Achtsamkeitsübung oder bewusst, z. B. durch einen Spaziergang.

4. Jeden Tag ein wenig damit beschäftigen, **sich eine schöne Umgebung zu schaffen**, z. B. durch bewusstes Aufräumen. Oder indem man Stressfaktoren von seinem Wohnraum fernhält.

5. **Viel Obst und Gemüse essen:** Anscheinend machen mehr als drei Portionen am Tag glücklicher.

Ihre Nina Hofmann
PKA

Winterwandern im Schnee macht Spaß

So rüsten Sie sich richtig aus

Sobald es schneit und der Schnee liegt, ist die Landschaft wie verzaubert. Was liegt näher, als auch im Winter die Natur zu genießen. Einige Tipps rund um die richtige Ausrüstung und mögliche Risiken können helfen, den Wandertag zu einem einmaligen Erlebnis zu machen.

Schöne Winterwandertouren findet man überall, z. B. auf der Website des Deutschen Alpenvereins (ggf. Lawinenlagebericht ansehen).

DIES SOLLTE MAN BEACHTEN:

- Die Orientierung im Gelände fällt bei Schnee schwerer.
- Die Tage sind kürzer hell.
- Wenn der Schnee taut und wieder gefriert, kann es glatt werden.
- Bei zweistelligen Minusgraden kann es zur Unterkühlung kommen.

DIESE AUSRÜSTUNG IST EMPFEHLENSWERT:

- Zwiebelprinzip: Mehrere Lagen, die man an- und ausziehen kann (Funktionsunterwäsche, warme Hose, Fleecepullover, Isolationsjacke, Regenjacke o.ä.)
- Handschuhe, Mütze/ Stirnband, Schal
- Sonnenbrille
- Gamaschen
- Touren-Stöcke
- Erste Hilfe-Set, Handy
- Brotzeit/Tee
- Ggf. Stirnlampe
- Ggf. Rettungsdecke und Steigeisen falls die Wanderung im alpinen Gelände stattfindet.

Alles Gute für Sie!
APOTHEKE am Grauturm

APOTHEKE AM GRAUTURM
Apotheker Dr. Marc Fitzner
Marktplatz 38,
96106 Ebern

Telefon: 09531 - 92 33 0
Fax: 09531 - 92 33 29
info@apogt.de
www.apogt.de

NÜTZLICHE RUFNUMMERN

Rettungsdienst 112
Apothekennotdienst 0800 - 22833
Ärztl. Bereitschaftsdienst 116 - 117
Giftnotruf 089 - 19240

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo – Fr 8.00 – 19.00 Uhr & Sa 8.00 – 13.00 Uhr

Impressum © Copyright/Herausgeber: apodirekt GmbH, Rednitzhembach. Preisänderungen vorbehalten. Alle angegebenen Preise verstehen sich in Euro inkl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer. Arzneimittel, die der Arzneimittelpreisverordnung unterliegen, haben in allen Apotheken einen einheitlichen Abgabepreis. Für Druckfehler bei Preisangaben oder technischen Daten übernehmen wir keine Haftung. Die Ratschläge in diesem Magazin sind sorgfältig recherchiert und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Apotheke ist ausgeschlossen.

Unsere Monatsangebote

gültig vom 01. - 31.01.2024

SIE SPAREN 26%[2]

Sinupret® extract
Tabletten – 40 Stück
20,98 € statt 28,23 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 41%[2]

IbuHEXAL® 400 mg akut
Filmtabletten – 20 Stück
3,99 € statt 6,72 € LVP[1,3]
Bei Schmerzen und Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben!

SIE SPAREN 25%[2]

Otriven 0,05% ohne Konservierungsmittel
Dosierspray – 10 ml (298,00 € / 1 L)
2,98€ statt 3,99 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 24%[2]

OMEP® HEXAL 20 mg
magensaftres. Hartkapseln – 14 Stück
10,98€ statt 14,38€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 30%[2]

ipalat® classic *oder* **zuckerfrei**
Pastillen – 40 Stück
4,98€ statt 7,10 € UVP[3,4]

SIE SPAREN 27%[2]

Dolo-Dobendan®
Lutschtabletten – 36 Stück
10,98€ statt 14,98 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 32%[2]

Diclox forte 20mg/g
Gel – 100 g (129,80 € / 1 kg)
12,98€ statt 18,98€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 22%[2]

Zovirax 5% Aciclovir
Lippenherpescreme – 2 g (4.490,00 € / 1 kg)
8,98€ statt 11,47 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 25%[2]

Mucosolvan® Saft 30mg/5ml
Lösung – 100 ml (74,80 € / 1 L)
7,48€ statt 9,97 € LVP[1,3]

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 Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** 4) Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. 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.

GUTSCHEIN

Gegen Vorlage erhalten Sie einmalig
15% Rabatt auf einen Artikel Ihrer Wahl

15%

Gültig vom **01.-31.01.2024** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.
Pro Person nur ein Gutschein.

HALS-SCHMERZEN

Golamir 2Act Lutschtabletten
30 g
12,50€ UVP[3,4]

HALS-SCHMERZEN

Golamir 2Act Halsspray
30 ml
13,50€ UVP[3,4]

HALS-SCHMERZEN

Golamir 2Act Spray ohne Alkohol
30 ml
13,50€ UVP[3,4]

HUSTEN

grinTuss Saft für Erwachsene
210 g
14,90€ UVP[3,4]

HUSTEN

grinTuss Kindersaft
210 g
14,90€ UVP[3,4]

HUSTEN

grinTuss Erwachsene Lutschtabletten
30 g
14,50€ UVP[3,4]

SODBRENNEN

neoBianacid Lutschtabletten
45 Stück
10,90€ UVP[3,4]

HÄMORRHOIDEN

neoFitoroiD Salbe
40 ml
15,50€ UVP[3,4]

SCHNUPFEN

Fitonasal Nasenspray
125 ml
12,50€ UVP[3,4]

... und einige mehr.

Kommen Sie vorbei und entdecken Sie unser Sortiment von **Aboca**.