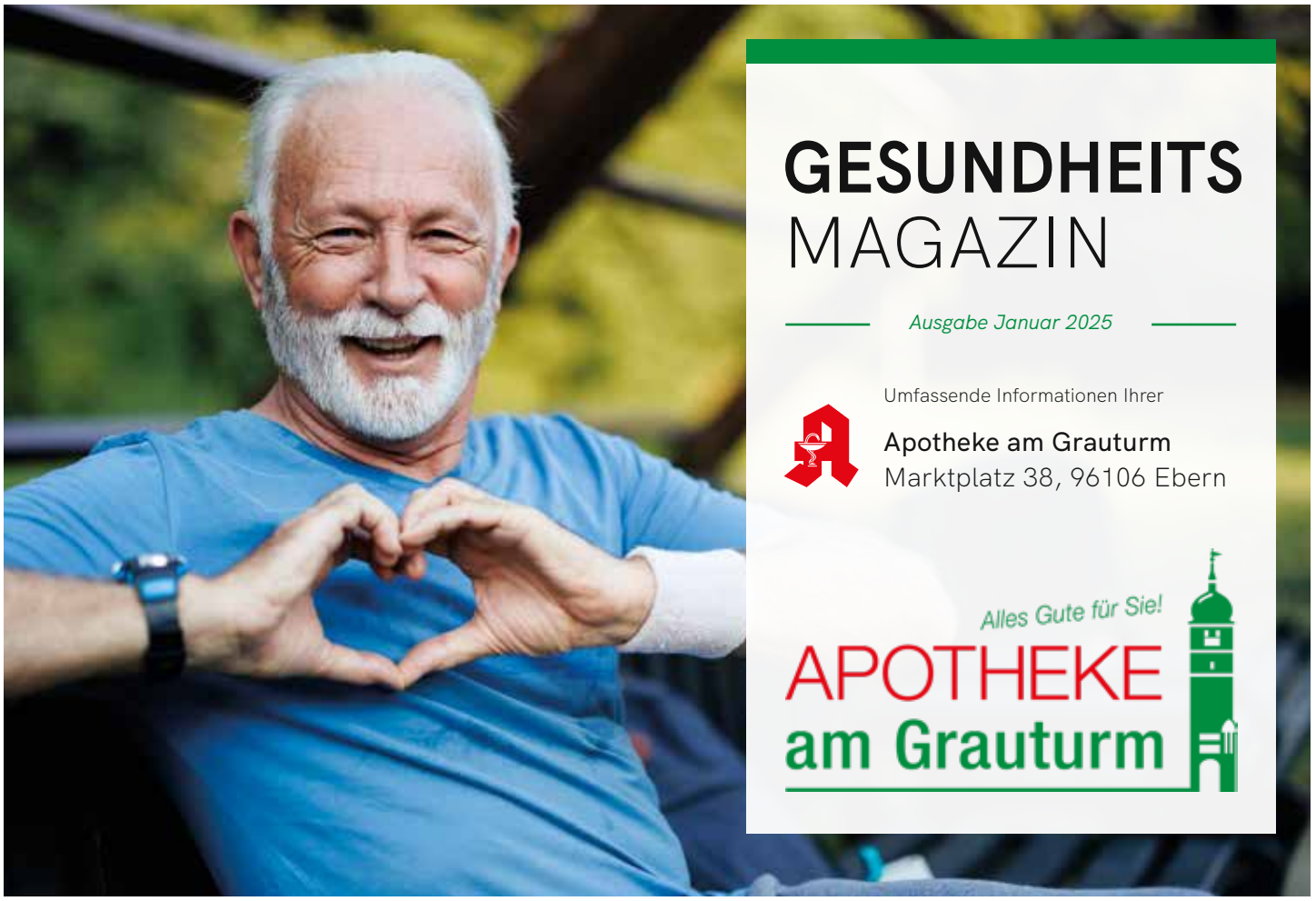

GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Januar 2025

Umfassende Informationen Ihrer

Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

Alles Gute für Sie!

APOTHEKE am Grauturm

INHALT

❶ *Titelthema*
WORAN SIE HERZINSUFFIZIENZ ERKENNEN

❷ *Artikel*
SO WIRD DIE PFLEGE ZUHAUSE LEICHTER

❸ *Serie*
KEINE WIRKUNG OHNE NEBENWIRKUNG

❹ *Tipp des Monats*
IM WINTER DIE SCHLEIMHAUT FIT HALTEN

❺ *Rezept*
HERZGESUND UND LECKER IM WINTER

Titelthema

Woran Sie Herzinsuffizienz erkennen

ATEMNOT NICHT IGNORIEREN

Wer häufig müde ist und beim Treppensteigen Atemnot spürt, meint oftmals, dass es sich nur um eine Alterserscheinung handelt. Doch es kann eine beginnende Herzschwäche sein. Sie ist meist die Folge einer anderen Herzkrankheit wie zum Beispiel einer koronaren Herzkrankheit. Denn wenn die Gefäße verengt sind, wird der Herzmuskel nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Auch hoher Blutdruck schwächt auf Dauer den Herzmuskel. Weitere Ursachen für Herzschwäche können Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen, Diabetes, Rauchen und Alkoholmissbrauch sein.

Fortsetzung auf Seite 2

IHR VOR-ORT-APOTHEKE ONLINE: **Meine-Apotheken-APP**

Rezepte einlösen
Regional Online Einkaufen
Express-Botendienst

Download on the App Store
JETZT BEI Google Play

schneller als der Versandhandel

Ihr Apotheker
Dr. Marc Fitzner

Liebe Kundinnen und Kunden,

Mit Günther Jauch geht`s bei uns auch!

Sie wissen sicher, dass der beliebte Showmaster dafür wirbt, verordnete Medikamente direkt in der Apotheke zu bestellen – einfach Versichertenkarte ans Handy halten und das wars.

Das geht tatsächlich total einfach. **Und das Beste daran: Es geht auch bei uns, in Ihrer gewohnten Apotheke, wo wir Sie kennen.** Und wo Sie nicht anonym sind, sondern Ihre ganz persönlichen Ansprechpartner haben, die Sie gewohnt sind.

Wir können prüfen, ob sich die Medikamente mit Ihren sonstigen Arzneien vertragen. Und erklären Ihnen auch, wie Sie Ihre Medikamente einnehmen, was wozu (nicht) passt und warum Milch oder Grapefruits nicht immer eine gute Idee sind, wenn es um Arzneimittel geht.

Und wie ist es mit dem Liefern, wenn ich gerade nicht zur Apotheke komme? Natürlich kommt alles auch superschnell zu Ihnen nach Hause, oft noch am selben Tag.

Und wie geht das jetzt mit der Karte ans Handy? Mit unserer Apotheken-App sind Sie jederzeit mit uns verbunden. Einfach laden und loslegen, oder lassen Sie sich das von uns zeigen! Bringen Sie Ihr Handy mit und mit wenigen Klicks ist das Ganze startklar.

Denn wir möchten, dass wir Sie auch in Zukunft jederzeit persönlich beraten und optimal versorgen können. Rund um die Uhr und bei Ihnen vor Ort.

Herzliche Grüße

Dr. Marc Fitzner

Ihr Dr. Marc Fitzner
und das gesamte Team

Serie:

KEINE WIRKUNG OHNE NEBENWIRKUNG

Medikamente dienen unserer Gesundheit und retten Leben. Doch manchmal treten Nebenwirkungen auf, die wir lieber vermeiden würden. Dennoch gilt: Trotz Nebenwirkungen wirken diese Arzneimittel und helfen uns. Wir möchten Sie in dieser Serie darüber informieren, wie Sie mit ein paar Tipps und Tricks besser damit umgehen können.

GESCHMACKSVERÄNDERUNGEN.

WENN NICHTS MEHR SCHMECKT … Leckeres Essen ist für die meisten Menschen ein wichtiger Baustein der Lebensqualität. Doch der Geschmackssinn kann aus verschiedenen Gründen auch beeinträchtigt sein. Der Appetit geht dann verloren, das Gewicht kann darunter leiden und Mangelerscheinungen können auftreten. Arzneimittel oder therapeutische Maßnahmen wie Bestrahlung können hierfür die Ursache sein. Krebserkrankungen, Infektionen, das sogenannte „burning mouth syndrom", Schädel-Hirn-Trauma oder chronische Erkrankungen (vgl. Diabetes) können ebenfalls dafür verantwortlich sein.

MEDIKAMENTE KÖNNEN GESCHMACKSSINN BEEINTRÄCHTIGEN Generell sinkt der Geschmackssinn mit dem Alter. Ist der Geschmack beeinträchtigt, kann auch die Warnfunktion vor verdorbener Nahrung oder Giftstoffen verloren gehen. Antibiotika, Antidepressiva, Antidiabetika, Eisen-Präparate, Glucocorticoide, Zytostatika, Immunmodulatoren sind nur einige der Arzneimittelgruppen, die zu Geschmacksveränderungen führen können. Aufgrund von Medikamenten kann auch eine reduzierte Speichelproduktion die Geschmacksempfindung verändern. Auch mangelnde Mundhygiene kann den Geschmack beeinträchtigen.

Speichelproduktion mit Lutschtabletten erhöhen Durch regelmäßiges Trinken und durch Speichelersatzpräparate (vgl. Mundspray) sowie mit Hilfe von Lutschtabletten und zuckerfreien Kaugummis kann man die Speichelproduktion anregen. Besteht ein unangenehmer Geschmack, kann man zu regelmäßigen Mundspülungen, Kaugummis, Eiswürfeln oder Lokalanästhetika greifen. Die Einnahme von Zink kann die Symptome der Geschmacksstörungen lindern. Die Gabe von 140 mg Zinkgluconat täglich über vier Monate hinweg sollte mit dem Arzt besprochen werden.

Geschmacksnerven mit Chili anregen Wenn eine Störung des salzigen Geschmacks vorliegt, kann man sogenanntes MSG-Salz probieren, um beim Nachsalzen eine überhöhte Zufuhr von Natrium zu vermeiden. Bei reduziertem Süß-Geschmacksempfinden kann man Zucker durch Süßstoff ersetzen, damit man nicht unnötig viel Zucker konsumiert. Außerdem sollte man versuchen, die Geschmacksnerven anzuregen, beispielsweise durch Chili, Ingwer, Meerrettich oder Fruchtsäfte mit viel Fruchtfleisch beziehungsweise durch künstliche Aromen.

Artikel

So wird die Pflege zuhause leichter

Pflegepaket über die Apotheke beziehen

Wer zuhause in der eigenen Wohnung lebt, obwohl er pflegebedürftig ist, empfindet dies in der Regel als sehr angenehm. Doch die Pflege kann auch kostenintensiv sein. Daher gibt es für Pflegende und Pflegebedürftige Unterstützung in Form sogenannter Pflegehilfsmittel (z. B. Betteinlagen), die bis zu einem Betrag von 42 € monatlich kostenfrei sind. Diese erleichtern die Pflege und helfen Betroffenen, möglichst lange selbstständig zuhause zu leben.

PFLEGEHILFSMITTEL DIREKT IN DER APOTHEKE BEANTRAGEN

Die sogenannten Pflegehilfsmittel zum Verbrauch sind alltägliche Verbrauchsprodukte wie Schutzbekleidung, Bettschutzeinlagen, Desinfektionsmittel, Einmalhandschuhe, Flächendesinfektion etc. Man kann sie im Paket in der Apotheke vor Ort bestellen. Davon zu unterscheiden sind größere technische Hilfsmittel, die man bei der eigenen Pflegekasse beantragt (z. B. Pflegebetten, Lagerungsrollen etc.).

VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE BESTELLUNG DER PFLEGEHILFSMITTEL ZUM VERBRAUCH SIND:

- Die Pflege muss zuhause stattfinden
- Die Pflege muss von Angehörigen oder einem Pflegedienst übernommen werden
- Es muss Pflegegrad 1 bis 5 vorliegen

BIS ZU 42 € IM MONAT SIND PFLEGEHILFSMITTEL KOSTENFREI

Pro Pflegebedürftigem gibt es Pflegehilfsmittel im Wert von 42 Euro monatlich. So können Angehörige und Pflegebedürftige sicher sein, dass sie jeden Monat ihr individuelles Pflegepaket erhalten. Die Apotheke kann die gesamte Abwicklung der Bestellung übernehmen. Alternativ kann man selbst den Kassenbeleg bei der Pflegekasse einreichen.

MAN BRAUCHT KEIN REZEPT FÜR DAS PFLEGEPAKET

Wer Anspruch auf die 42 € Pflegehilfsmittel zum Verbrauch hat, muss einfach in die Apotheke kommen. Natürlich können dies auch die Angehörigen erledigen. Für die erste Lieferung sucht man sich die Wunschprodukte aus und unterschreibt den Antrag. Die Apotheke kann einen beraten und erledigt dann die Formalitäten mit der Pflegekasse. Nach der Genehmigung können die Pflegehilfsmittel in der Apotheke abgeholt werden. Die Apotheke kümmert sich um die Abrechnungsformalitäten. Man kann jederzeit pausieren oder die inhaltliche Zusammenstellung ändern lassen.

WAS KANN MAN IM WERT VON 42 € AN PFLEGEHILFSMITTELN IN DER APOTHEKE BESTELLEN?

Kosten werden bei Pflegegrad 1-5 übernommen

ZUM BEISPIEL:

- Bettschutzeinlagen
- Händedesinfektion
- Flächendesinfektion
- Mundschutz
- Einmalhandschuhe
- Schutzschürzen

Stellen Sie den Antrag einfach in der Apotheke.

Den Rest erledigt die Apotheke, inklusive der monatlichen Abrechnung.

Informationen zur Herzschwäche finden Sie bei der Deutschen Herzstiftung:

www.herzstiftung.de/infos-zu-herzerkrankungen/herzinsuffizienz

Titelthema

Woran Sie Herzinsuffizienz erkennen

ATEMNOT NICHT IGNORIEREN

GESCHWOLLENE KNÖCHEL BEACHTEN
Typisch sind zunächst eine schnelle Erschöpfung und Luftnot. Später treten diese auch beim normalen Laufen oder gar im Liegen auf. Wenn Knöchel dicker werden und anschwellen, kann dies ein Zeichen für Herzschwäche sein. Denn wenn das Blut nicht richtig durch den Körper gepumpt wird, sammelt sich Flüssigkeit im Gewebe, besonders nach langem Stehen oder Sitzen. Im Liegen werden die Beschwerden besser und die Nieren scheiden die Flüssigkeit schneller aus. Häufiges Wasserlassen in der Nacht kann daher auf Herzschwäche hindeuten.

VIER WIRKSTOFFE SIND DIE THERAPIE DER WAHL Bei den typischen Symptomen sollte man den Arzt aufsuchen. Er kann die Diagnose einer Herzschwäche stellen und auch den Schweregrad und den Typ feststellen. Die Pumpfunktion der linken Herzkammer ist hierbei ausschlaggebend. Zur Behandlung wird derzeit die Einnahme von vier Wirkstoffen empfohlen, die unabhängig voneinander wirken, abgekürzt bekannt als sogenannte RAS-Blocker, ARB, MRA und SGLT2-Inhibitoren. Bei zusätzlichen weiteren Grunderkrankungen müssen diese ebenfalls mitbehandelt werden.

AUSDAUERSPORT IST WICHTIG
Ein schwacher Herzmuskel bedeutet nicht, dass man körperlich nicht aktiv sein kann. Im Gegenteil: Man sollte mindestens dreimal pro Woche 30 Minuten Ausdauersport wie Schwimmen, Walking oder Joggen machen. Auch die Teilnahme an Herzsportgruppen ist sinnvoll. Vorher sollte man am besten den Arzt dazu befragen, wie intensiv das Training sein sollte. Auch das Reisen sowie Flugreisen muss man normalerweise nicht einschränken.

GEWICHT TÄGLICH KONTROLLIEREN
Wichtig ist, die Flüssigkeitsbilanz zu beachten. Herzpatienten dürfen nicht zu viel trinken, circa 1,5 Liter sind meist das Maximum. Ist es warm, kann es in Absprache mit dem Arzt auch mehr sein. Am besten kontrolliert man morgens nach dem Wasserlassen sein Gewicht, um Wassereinlagerungen festzustellen. Mehr als ein Kilo Gewichtszunahme pro Tag deutet auf eine Wassereinlagerung hin. Dann sollte man den Arzt aufsuchen.

MEDIKATION IN DER APOTHEKE PRÜFEN LASSEN Nierenwerte, Blutdruck, Herzfrequenz und Kaliumwert müssen regelmäßig geprüft werden. Manchmal kommt es auch zu einem Eisenmangel. Falls Herzschwächepatienten im Hinblick auf ihre Medikation unsicher sind, sollten sie in der Apotheke nachfragen. Zusätzlich kann man hier seinen Medikationsplan überprüfen lassen, denn einige Medikamente können sich negativ auf die Herzschwäche auswirken. Auch Nebenwirkungen, Wechselwirkungen und Doppelmedikation können in der Apotheke bemerkt werden.

SCHWEREGRADE HERZSCHWÄCHE:

Die NYHA-Klassifikation (NYHA = New York Heart Association) gibt anhand der Belastungssymptome an, wie schwer die Herzschwäche ist.

I: Herzschwäche ohne körperliche Einschränkung. Alltägliche Belastungen verursachen keine Beschwerden.

II: Leichte Herzschwäche, die in Ruhe oder bei geringer Anstrengung keine Beschwerden verursacht.

III: Mittelschwere Herzschwäche mit höhergradiger Einschränkung der Leistungsfähigkeit und Beschwerden bei gewohnten Tätigkeiten. Keine Beschwerden in Ruhe.

IV: NYHA IV: Schwere Herzinsuffizienz mit Beschwerden bei allen körperlichen Aktivitäten und in Ruhe.

FOLGENDE MEDIKAMENTE KÖNNEN SICH NEGATIV AUF DAS HERZ AUSWIRKEN, DIE PUMPKRAFT VERSCHLECHTERN ODER WASSEREINLAGERUNGEN FÖRDERN. BITTE FRAGEN SIE IHREN ARZT:

- **Einige Schmerzmittel, z. B. Ibuprofen, Diclofenac, Naproxen**
- **Einige Blutdrucksenker**
- **Einige atemwegserweiternde Wirkstoffe wie wie z.B. Salbutamol oder Clenbuterol**
- **Einige Antidiabetika**
- **Einige Antiarrhythmika**
- **Einige Antidepressiva, Antikonvulsiva, Antimykotika**

TIPP DES MONATS

Im Winter die Schleimhaut fit halten

So vertreiben Sie Krankheitserreger

Wussten Sie, dass unsere Schleimhaut ein eigenes Abwehrsystem besitzt? Sobald Viren oder Bakterien sie erreichen, werden dort spezielle Immunzellen aktiviert, die die Krankheitserreger bekämpfen. Es wird eine sogenannte Schleimhautimmunität aufgebaut.

In der kalten Jahreszeit jedoch verändert die trockene Luft die Schleimhäute und sie trocknen aus. Auch die Geschwindigkeit, mit der der Schleim aus den Atemwegen abtransportiert wird, verringert sich. Hierdurch wird das Abwehrsystem in den Schleimhäuten geschwächt.

WAS KÖNNEN SIE SELBST DAZU TUN, UM DIE SCHLEIMHÄUTE FEUCHT ZU HALTEN?

- Rauchen einstellen
- Durch die Nase einatmen
- Ausreichend trinken
- Bei Asthma oder COPD: im Freien durch den Schal einatmen
- Sehr kalte, trockene Luft über längere Zeit vermeiden
- Nasensalbe oder Nasenspray mit Salzlösung, Hyaluronsäure, Ectoin oder Dexpanthenol verwenden
- Nasendusche mit isotonischer Salzlösung anwenden
- Regelmäßig Salzlösung inhalieren
- Halspastillen mit Isländisch Moos, Eibisch oder Primelwurzel lutschen
- Bei Erkältung: abschwellende Nasensprays maximal eine Woche anwenden

Ihr
Dennis Bünger
Apotheker,
im Nacht- und Notdienst für Sie da

TIPP DES MONATS

Herzgesund und lecker im Winter

Linsensalat mit Feta und Ofenkürbis

Entzündungshemmend und vitaminreich, so sollte herzgesunde Ernährung sein. Empfehlenswert ist die sogenannte mediterrane Kost. Probieren Sie doch einmal diesen leckeren Wintersalat aus.

SIE BRAUCHEN:

100 g getrocknete Belugalinsen
300 g Hokkaido-Kürbis
1 rote Paprika
1 Bund Petersilie
100 g Schafskäse (Feta)
1 Schalotte
1/2 Zitrone
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

SO GEHT'S:

1. Backofen auf 200° vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. **Linsen in einem Topf** in Wasser bei kleiner Hitze in ca. 20 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Währenddessen den **Kürbis putzen**, waschen und die Kerne entfernen. Das Kürbisfleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Dann auf dem Blech verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. garen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
3. Inzwischen die **Paprika waschen** und in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden. Die Petersilie waschen und grob hacken. Den Feta ebenfalls würfeln.
4. Für das Salatdressing die **Schalotte schälen und fein würfeln**. Die **Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben.** Dann die Zitrone auspressen. In einer Salatschüssel Schalotte, Zitronensaft und -schale sowie Öl mischen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Zum Servieren Paprika, Petersilie und Feta mit dem Dressing mischen. Die Linsen und den abgekühlten Kürbis dazugeben und unterziehen. Den Salat nochmals abschmecken und auf tiefe Teller oder Schalen verteilen.

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. - 31.01.2025

SIE SPAREN 22%[2]

Sinupret® extract
überzogene Tabletten - 40 Stück
22,98 € statt 29,64 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 27%[2]

Synofen 500 mg / 200 mg
Filmtabletten - 20 Stück
7,98 € statt 10,98 € LVP[1,3]
Bei Schmerzen und Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben!

SIE SPAREN 20%[2]

Otriven 0,1% Ohne Konservierungsmittel
Dosierspray - 10 ml (448,00 € / 1 L)
4,48€ statt 5,63 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 30%[2]

Diclox forte 20mg/g
Gel - 100 g (139,80 € / 1 kg)
13,98€ statt 19,99 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 48%[2]

Gingium® 120 mg
Filmtabletten - 120 Stück
50,38€ statt 96,89 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 27%[2]

Dorithricin® Halstabletten classic
Lutschtabletten - 20 Stück
8,98€ statt 12,35€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 22%[2]

Tromcardin® complex
Tabletten - 180 Stück
30,98€ statt 39,95 € UVP[3,4]

SIE SPAREN 34%[2]

ipalat® Hydro Med akut
Pastillen - 32 Stück
5,99€ statt 9,10 € UVP[3,4]

SIE SPAREN 24%[2]

PenciViR bei Lippenherpes
Creme - 2 g (4.990,00 € / 1 kg)
9,98€ statt 13,21€ 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.-31.01.2025** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.
Pro Person nur ein Gutschein.

1 **App installieren:** Scanne den QR-Code, oder gib im Suchfeld des App Stores oder Google Play Stores „meineapotheke.de“ ein.

2 **Lieblingsapotheke auswählen:** Wähle die Grauturm Apotheke als Stammapotheke aus, sie wird auf der Startseite der App für dich als Lieblingsapotheke hinterlegt.

3 **Los gehts!** Jetzt bist du startklar und kannst mit deiner Apotheke in Kontakt treten.

Download on the App Store

JETZT BEI Google Play