



GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Januar 2026



Umfassende Informationen Ihrer
Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern



Titelthema

INHALT

1 Titelthema

IM WINTER
ERHÖHT SICH DER
BLUTDRUCK

2 Artikel

SO HALTEN SIE
IHRE BRONCHIEN
FIT

3 Serie

VITAMIN D
TROPFEN

4 Tipp des Monats

WAS BEI HALS-
SCHMERZEN
HILFT

5 Einfach selbstgemacht

SO STÄRKEN
SIE IHR
IMMUNSYSTEM

Im Winter erhöht sich der Blutdruck

BLUTDRUCK EINFACH IN DER APOTHEKE MESSEN LASSEN

Gerade wenn es draußen kalt ist, steigt unser Blutdruck. Denn Kälte bewirkt, dass sich die Blutgefäße verengen, um den Körper warm zu halten. Durch die Verengung ist mehr Druck nötig, um das Blut durch die Adern zu pumpen. Der Blutdruck steigt dadurch an. Besonders ältere Personen sind von diesen Blutdruckveränderungen betroffen. Leider bemerken viele Menschen nicht, dass sie an hohem Blutdruck leiden.

Denn er verursacht meist lange Zeit keine Symptome. Viele Faktoren führen in den Wintermonaten zusätzlich zu höheren Blutdruckwerten: Man bewegt sich weniger, isst salzhaltiger und deftiger. Die Feiertage tun ihr übriges und man legt an Gewicht zu. Um Schlaganfall oder Herzinfarkt vorzubeugen, sollte man daher regelmäßig seinen Blutdruck messen – gerade im Winter.

Fortsetzung auf Seite 2



Angebot des Monats

Omron Compact Kompressor-
Inhalationsgerät – 1 Stück

59,97€ statt 99,95 € LVP^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt



Ihr Apotheker
Dr. Marc Fitzner

Liebe Kundinnen und Kunden,

zu Beginn des neuen Jahres möchten meine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie ich Ihnen und Ihrer Familie alles Gute wünschen. Möge das Jahr 2026 für Sie von Gesundheit, Glück und Zufriedenheit geprägt sein.

Auch im neuen Jahr sind wir weiterhin mit vollem Einsatz für Sie da, wie Sie es von uns gewohnt sind. Unser kompetentes Team steht Ihnen bei allen Fragen rund um die Themen Gesundheit, Erkrankungen und Pflege beratend zur Seite. Ihre Anliegen haben für uns höchste Priorität und wir setzen uns dafür ein, Ihnen die Unterstützung zu bieten, die Sie benötigen.

Zögern Sie bitte nicht, uns direkt anzusprechen – bei uns finden Sie immer ein offenes Ohr. Unsere Beratung ist stets individuell auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmt. Ganz gleich, ob es um die optimale Auswahl Ihrer Medikamente geht oder um einen sorgfältigen Check auf mögliche Wechselwirkungen und die Verträglichkeit der Präparate.

Nutzen Sie dazu gerne unser praktisches Kundenkonto. Mit diesem werden alle Ihre Medikamente und auch Ihre Privatkäufe dauerhaft daraufhin geprüft, ob sie miteinander harmonieren. So können wir sicherstellen, dass Sie stets die für Sie geeigneten Medikamente erhalten.

Darüber hinaus bieten wir Ihnen unseren Liefer-
service an, der Ihre Arzneimittel schnell und zu-
verlässig bis an Ihre Haustür bringt. Nutzen Sie
diesen Service, um Ihre Versorgung sicher und
komfortabel zu gestalten.

Wir sind jederzeit für Sie da und freuen uns da-
rauf, Sie auch im Jahr 2026 weiterhin begleiten
zu dürfen.

Dr. Marc Fitzner

Ihr Dr. Marc Fitzner
und das gesamte Team

Im Jahr 2026 informieren
wir Sie jeden Monat über ausgewählte
Nahrungsergänzungsmittel
aus unserer Apotheke.

JANUAR

VITAMIN D TROPFEN.

Vitamin D gehört zu den fettlöslichen Vitaminen und fördert durch die Regulation des Calcium- und Phosphatstoffwechsels die Knochenstabilität. Deutschland ist Vitamin-D-Mangelland. Der Körper kann Vitamin D nur selbst bilden, wenn die Haut ausreichend Sonnenlicht ausgesetzt ist. Doch in den Wintermonaten ist es bei uns kaum möglich, genug Vitamin D über die Haut und die Sonneneinstrahlung aufzunehmen. Umso wichtiger ist es, dass man seinen Vitamin D-Status kennt. Denn im Fall eines Mangels lässt sich Vitamin D als Nahrungsergänzungsmittel einnehmen.

VITAMIN D3 UNTERSTÜTZT DAS IMMUNSYSTEM

Vitamin D3 aktiviert wichtige Zellen des angeborenen Immunsystems wie Makrophagen (Fresszellen) und natürliche Killerzellen, die Krankheitserreger bekämpfen. Daher ist eine gute Vitamin D Versorgung laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) wichtig, um das Risiko für akute Atemwegsinfektionen zu senken. Tipp: Vitamin D3 Tropfen sind eine gute Unterstützung für Knochen, Muskeln und Immunsystem. Denn Vitamin D trägt auch zur Erhaltung normaler Knochen- und Muskelfunktion bei.

VITAMIN D-STATUS MESSEN LASSEN

Man kann seinen Vitamin D-Status messen lassen. Die Dosierung erfolgt dann individuell entsprechend dem persönlichen Vitamin D-Status. Man kann Vitamin D auch vorbeugend einnehmen. Es wird dafür die Aufnahme von 800 bis 2000 IE (internationalen Einheiten) empfohlen. Wenn der Arzt einen starken Vitamin D-Mangel feststellt, kann es sein, dass man für eine begrenzte Zeit Vitamin D hochdosiert einnehmen soll.

Bei der Einnahme sollten immer die empfohlenen Höchstmengen beachtet werden. Für eine individuelle Beratung ist es ratsam, einen Arzt oder Apotheker zu fragen.

SO HALTEN SIE IHRE BRONCHIEN FIT

TROCKENE ATEMWEGE
MÜSSEN NICHT SEIN



Wie sollte man richtig inhalieren?

1. Isotonisches Kochsalz 0,9% verwenden.
2. Vernebler mit möglichst geringer Tropfchengröße als Inhaliergerät einsetzen, da diese die feinsten Gefäße der Bronchien erreichen können.
3. Ein- bis zweimal täglich inhalieren (im akuten Fall auch mehr).
4. Möglichst tief und langsam atmen.
5. Lassen Sie sich das Gerät in der Apotheke erklären.

Wenn im Winter die trockene Heizungsluft unsere Atemwege austrocknet, kommt es leichter zu Reizungen und Entzündungen der Schleimhäute. Schon ist der nächste Atemwegsinfekt nicht weit! Lästiger Husten, Heiserkeit und Halsschmerzen sind typische Symptome. Besonders COPD-Patienten und Astmatiker sollten daher für eine gute Befeuchtung der Schleimhäute sorgen. Da sich die Bronchien normalerweise ständig selbst reinigen, um Krankheitserreger und Fremdkörper zu beseitigen, sollte man diesen natürlichen Prozess unterstützen.

INHALIEREN GEGEN FESTSITZENDEN SCHLEIM

Wer regelmäßig inhaliert, kann seinen Atemwegen Gutes tun. Festsitzenden Schleim, Zeichen einer Entzündung, kann man leichter abhusten. In der Apotheke sind Inhalatoren und Kochsalzlösungen erhältlich. Je nach Salzgehalt dient die Inhalation der Befeuchtung oder der Schleimlösung. Man kann sich in der Apotheke zur richtigen Anwendung beraten lassen.

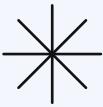
NASENSPRAYS PFLEGEN MIT MEERWASSER

Auch pflegende Nasensprays und Nasenspülungen mit Meerwasser, Dexpanthenol oder Hyaluronsäure halten die Schleimhäute im Rachenraum feucht. Nasensprays zum Abschwellen sollte man hingegen möglichst nicht oder nur kurz verwenden.

ÖFTER STOSSLÜFTEN UND LUFTBEFEUCHTER EINSETZEN

In den eigenen Räumen sollte man die Luft ebenfalls feucht halten. Ein klassischer Tipp ist, eine Schale mit Wasser auf die Heizung zu stellen, so dass es langsam verdunstet. Durch die sehr gute Isolierung moderner Häuser liegt die Luftfeuchtigkeit jedoch häufig bei unter 30 %, ideal wären 40-60 %. Eine Schale Wasser auf der Heizung reicht dafür oft nicht aus. Sinnvoll ist es daher, die Feuchtigkeit regelmäßig mit einem Hygrometer zu überprüfen und bei Bedarf einen geeigneten Luftbefeuchter aufzustellen. Auch Pflanzen mit Hydrokultur sind wirksam. Allerdings sollten Allergiker diese eher nicht aufstellen, da sich auch Pilze bilden können. Elektrische Luftbefeuchter können unterstützend sein, sofern es sich um Verdunster und Verdampfer handelt. Vernebler sollte man meiden, da hier Bakterien in Umlauf gebracht werden könnten.

LAST NOT LEAST: Mehrmals am Tag kurzes Stoßlüften wirkt sich stets positiv auf unser Raumklima und unsere Lunge aus.



Im Winter erhöht sich der Blutdruck



TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN WINTER-BLUTDRUCK:

- Mindestens 150 Minuten pro Woche bewegen (jede Art Bewegung hilft)
- Körper drinnen und draußen warmhalten (Kopfbedeckung nicht vergessen)
- Salzarm essen und mit Kräutern würzen
- Übergewicht abbauen
- Tägliche Sitz-Zeit reduzieren
- Regelmäßig den Blutdruck kontrollieren
- TIPP: Blutdruckkontrolle in der Apotheke einmal im Jahr ist eine Leistung der Krankenkasse. Zielgruppe: Patienten, die Blutdrucksenker einnehmen
- Jede/r kann jederzeit in die Apotheke zu einer Blutdruckkontrolle kommen

BLUTDRUCK EINFACH IN DER APOTHEKE MESSEN LASSEN

KRANKENKASSE ÜBERNIMMT KOSTEN

Die Apotheke vor Ort bietet unkompliziert die Blutdruckmessung als pharmazeutische Dienstleistung an. Diese Leistung wird einmal jährlich von der Krankenkasse übernommen und erfolgt nach den offiziellen Standards der Bundesapothekerkammer. Dies gilt für Patienten, die bereits Blutdrucksenker einnehmen, denn das Ziel soll die Kontrolle des richtig eingestellten Blutdrucks sein. Doch auch wenn jemand ohne Vordiagnose seinen Blutdruck prüfen lassen möchte, kann er in die Apotheke kommen.

APOTHEKE GIBT EMPFEHLUNG

Die Blutdruck-Messung in der Apotheke verläuft so, dass man nach einer kurzen Entspannungszeit drei Messungen im Abstand von ein bis zwei Minuten durchführt. Der Mittelwert wird protokolliert. Die Apotheke gibt anschließend

eine Empfehlung dazu, ob der Blutdruck zeitnah ärztlich abgeklärt werden sollte oder ob der Blutdruck richtig eingestellt ist. So kann die medikamentöse Therapie frühzeitig angepasst werden. Folgeschäden wie Herzinfarkt oder Schlaganfall kann man rechtzeitig vorbeugen.

REGELMÄSSIGE BEWEGUNG SENKT BLUTDRUCK

Generell sollte man im Winter darauf achten, auch bei Kälte aktiv zu sein und sich möglichst mindestens 150 Minuten pro Woche zu bewegen. Regelmäßiger Ausdauersport senkt nachweislich die Blutdruckwerte. Im Freien sollte man an die Kopfbedeckung denken und sich warmhalten, damit sich die Gefäße nicht unnötig verengen. Da Salzverzehr bei vielen Blutdruckpatienten einen ungünstigen Einfluss hat, empfiehlt es sich, beim Essen an Salz zu sparen und dafür vermehrt Kräuter einzusetzen.



1. **Gurgellösungen** sind empfehlenswert, da sie auch die hintere Rachenwand erreichen. Möglichst lange im Mund behalten.
2. **Lutschpastillen** mit Isländisch Moos, Eibisch, Primelwurzel oder Hyaluronsäure bilden einen Schutzfilm auf der Schleimhaut.
3. **Schmerzlindernde Lutschtabletten** mit Benzocain, Benzydamin oder Flurbiprofen sollte man im Mund zergehen lassen, damit der Speichel die Wirkstoffe gut verteilt.
4. **Halssprays** wirken eher im vorderen Rachenbereich.
5. Bei stärkeren **Schmerzen**: Ibuprofen als **Tabletten** oder **Saft** einnehmen.

Generell: Viel trinken, zuckerfreie Bonbons lutschen, Raumklima feucht halten, Inhalieren (z. B. Kamillentee), Hals warmhalten.

Wichtig: Bei Fieber über 39 Grad Celsius, stark geschwollenen Lymphknoten, eitrigen Mandeln, Atemnot, pfeifenden Atemgeräuschen, sowie bei erkrankten Risikopatienten wie Schwangeren, Kindern unter sechs Jahren, immunsupprimierten Patienten oder bei längeren Beschwerden über zwei Wochen sollte man den Arzt aufsuchen.

WAS BEI HALSSCHMERZEN HILFT



LUTSCHEN, GURGELN, SPRÜHEN, WÄRMEN

Halskratzen, Heiserkeit, Schmerzen im Rachenbereich - so kündigen sich lästige Halsschmerzen an. Auch wenn sie meist nach wenigen Tagen von selbst abklingen, kann man die Symptome gleich am Anfang lindern. Das Wichtigste ist, die Schleimhäute in Hals und Rachen stets feucht zu halten.



Ihre Cornelia
Dempf-Zimmerhackl
Apothekerin

EINFACH SELBSTGEMACHT

SO STÄRKEN SIE IHR
IMMUNSYSTEM

LECKERER INGWERSHOT SELBST GEMACHT

Zur Aktivierung der körpereigenen Immunabwehr in der kalten Jahreszeit ist Ingwer ein „Wundermittel“. Doch man sollte nicht zu den Ingwershots aus dem Supermarkt greifen. Denn der Ingweranteil ist gering, der Zuckergehalt hoch. Selbst gemachter Ingwershot dagegen macht wirklich fit und lässt sich schnell selbst herstellen! Probieren Sie doch einmal dieses Rezept aus frischen Zutaten.

GESUNDHEIT PUR!



Wenn man den Ingwershot in sterilisierte (ausgekochte) Glasflaschen abfüllt, ist der Ingwershot 7 Tage im Kühlschrank haltbar.

SIE BRAUCHEN

100 G	FRISCHER INGWER
3	ZITRONEN (=200 ML ZITRONENSAFT)
175 ML	ORANGENSAFT
3 EL	AGAVENDICKSAFT

SO GEHT'S

1. Ingwerknolle schälen und in kleine Stückchen schneiden
2. Zitronen auspressen, sodass Zitronensaft übrigbleibt
3. Ingwerstückchen, Zitronensaft und 3 EL Agavendicksaft in den Mixer geben (alternativ Ingwer mit Pürierstab pürieren, dann mit übrigen Zutaten mixen).
4. Alles durch ein Sieb in eine Kanne abfüllen. Eventuell mit weiterem Agavendicksaft süßen. FERTIG!

Unsere Monatsangebote

gültig vom 01. - 31.01.2026

bei Nasennebenhöhlen-entzündung

SIE SPAREN 20%²



Sinupret® extract
Tabletten - 40 Stück
23,98 € statt 29,99 € LVP^{1,3}

bei Schmerzen und Fieber

SIE SPAREN 33%²



NUROFEN® 400 mg
Weichkapseln - 20 Stück
6,99 € statt 10,48 € LVP^{1,3}

zur Abschwellung der Nasenschleimhaut

SIE SPAREN 36%²



Nasenspray-ratiopharm® Erwachsene
Nasenspray - 10 ml (348,00 €/1L)
3,48 € statt 5,40 € LVP^{1,3}

bei Bronchitis zur Inhalation

SIE SPAREN 40%²



Omron Compact Kompressor-
Inhalationsgerät - 1 Stück
59,97 € statt 99,95 € LVP^{1,3}

bei Anzeichen von Bronchitis

SIE SPAREN 36%²



H&S Husten- und Bronchialtee N
Tee - 20 Beutel
2,99 € statt 4,65 € UVP^{3,4}

bei akuten Durchfallerkrankungen

SIE SPAREN 21%²



Perenterol forte® 250 mg
Hartkapseln - 20 Stück
17,48 € statt 22,18 € LVP^{1,3}

zur äußeren Behandlung von Schmerzen

SIE SPAREN 26%²



Voltaren Schmerzgel forte 23,2mg/g
Gel - 100 g (169,80 €/1L)
16,98 € statt 22,88 € LVP^{1,3}

bei Heiserkeit & Hustenreiz

SIE SPAREN 27%²



isla® Cassis + isla® Moos
Pastillen - 30 Stück
4,98 € statt 6,78 € UVP^{3,4}

zur Vorbeugung bei Vitamin-D-Mangelkrankungen

SIE SPAREN 22%²



VIGANTOL® 1000 IE Vitamin D3
Tabletten - 100 Stück
6,98 € statt 8,98 € 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.

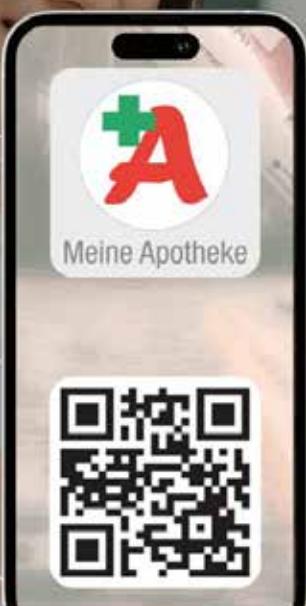
GUTSCHEIN

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

15%

Gültig vom 01.-31.01.2026 auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Pro Person nur ein Gutschein.

DEINE APOTHEKE. IMMER ZUR HAND.



E-Rezepte
einlösen



24/7
verfügbar



Verfügbarkeit
prüfen

Jetzt App downloaden!

JETZT
APP
LADEN



 Download on the
App Store

 JETZT BEI
Google Play

HABEN SIE GUTE VORSÄTZE FÜR IHRE GESUNDHEIT?

NICORETTE MINT SPRAY

150 Sprühstöße

25,99 €

statt 33,32 € LVP^{1,3}

SIE SPAREN
22%



**2X höhere
Erfolgswahrscheinlichkeit
mit dem Rauchen aufzuhören als
durch Willenskraft alleine**

Spray entdecken