# GESUNDHEITS MAGAZIN

*Ausgabe Februar 2024*

Umfassende Informationen Ihrer

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

*Alles Gute für Sie!*

APOTHEKE am Grauturm

INHALT


❶ *Titelthema*
NUN KOMMT DAS DIGITALE E-REZEPT

❷ *Artikel*
CANNABISKONSUM NICHT VERHARMLOSEN

❸ *Was Ihre Apotheke leistet*
NOTDIENST UND NACHTDIENST

❹ *Tipp des Monats*
LIPPEN IM WINTER SCHÖN GEPFLEGT HALTEN

❺ *Inspiration*
MIT FACE YOGA IM ALLTAG ENTSPANNEN


*Titelthema*

# Nun kommt das digitale E-Rezept

## Wie Sie Ihre Medikamente ganz einfach erhalten

Nun kommt es endlich – das elektronische E-Rezept. Doch was bedeutet dies für die Versicherten? Viele Arzt- und Apothekengänge werden jetzt leichter. Denn nach dem Arztbesuch erstellen die Ärzte das Rezept ganz einfach digital mit dem Computer und speichern es dann an einem zentralen Ort (sog. E-Rezept-Fachdienst). Mit der elektronischen Gesundheitskarte (eGK) oder der E-Rezept-App (mit einem QR-Code) kann man als Patient dann das Rezept in der Apotheke einlösen. Während man für die Anmeldung in der App eine NFC-fähige eGK und eine PIN benötigt, ist dies bei der Karte noch einfacher: Die Karte kann man in der Apotheke in ein Kartenterminal stecken. Hierzu ist keine PIN nötig. Das Apothekenpersonal weiß mit App oder Karte, was es ausgeben soll. Und schon erhält man seine Medikamente.

**Fortsetzung auf Seite 2**

## Angebot des Monats

**Imupret N®**
Dragees – 50 Stück

**10,98€** statt 14,71€ LVP [1,3]

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Ihr Apotheker
**Dr. Marc Fitzner**

## Liebe Kundinnen und Kunden,

es ist Sonntag, vielleicht auch Weihnachten oder Ostern. Und Sie brauchen dringend Medikamente gegen Fieber bei Ihrem Kind, gegen starken Durchfall oder schlimme Schmerzen. Das erleben wir in jedem Notdienst, tagsüber und auch mitten in der Nacht. Denn in Deutschland ist 24/7 immer eine Apotheke für Sie da, Tag und Nacht, Heiligabend und Silvester, nachts um zwölf oder früh um sechs, einfach immer. Wir setzen alles daran, Ihnen zu helfen wenn`s hart auf hart kommt.

Das gleiche gilt auch beim E-Rezept. Haben Sie vielleicht selber schon eines gehabt? Es funktioniert ganz einfach. Dazu lesen wir Ihre Gesundheitskarte einfach bei uns ein und sehen dann sofort, was Sie benötigen. Und hin und wieder gibt es auch Rückfragen, die wir ganz einfach und schnell mit Ihrer ärztlichen Praxis klären können – ohne lange Umwege oder Wartezeiten.

Und natürlich liefern wir alles zu Ihnen nach Hause, unkompliziert und schnell.

Wir sind für Sie da.

Mehr Infos gibt`s auf den folgenden Seiten, viel Spaß beim Lesen!

Einen schönen Februar wünscht Ihnen

*Dr. Marc Fitzner*

*Ihr Dr. Marc Fitzner*
*und das gesamte Team*

SERIE

WAS IHRE *Apotheke* LEISTET.

## NOTDIENST UND NACHTDIENST.

Erkrankungen fragen nicht nach dem richtigen Zeitpunkt. Mitten in der Nacht, am Wochenende, an den Feiertagen: Plötzliches hohes Fieber, Zahnschmerzen, Magenkrämpfe und, und, und.

**Apotheken haben deshalb an 365 Tagen im Jahr einen Not- und Nachtdienst eingerichtet**, so dass man jederzeit in seiner Umgebung eine offene Apotheke aufsuchen kann. Diese Dienstbereitschaft ist gesetzlich verankert und entspricht auch dem ethischen Berufsverständnis der Apotheker, kranken Menschen zu helfen. Im Gegensatz zu Online-Apotheken geht es nicht um den reinen Verkauf von Medikamenten.

### FAMILIEN BEANSPRUCHEN VIELE NACHT- UND NOTDIENSTE

Für die Einsatzplanung der eingeteilten Apotheken ist die Landesapothekerkammer zuständig. Jede Nacht sind durch aufwändige Planung circa 1.300 von ungefähr 18.000 Apotheken im Einsatz. Dies sind eine halbe Million Nacht- und Not-Einsätze pro Jahr. Viele Menschen suchen dabei nicht erst den ärztlichen Bereitschaftsdienst oder die Notaufnahme der Krankenhäuser auf, sondern kommen direkt in die Apotheke. Circa 20.000 Menschen sind dies pro Nacht. Insgesamt geben die Apotheken so im Notdienst circa sieben Millionen Medikamente pro Jahr ab.

Gerade Familien suchen oft rasche Hilfe. Ein Drittel der Besuche beinhaltet daher die Abgabe von Arzneimitteln für Kinder. Apotheken vor Ort im Nacht- und Notdienst sind somit ein wichtiger Baustein für die medizinisch-pharmazeutische Notfallversorgung in Deutschland.

*Wir sind … gerne für Sie da*

*Artikel*

# Cannabiskonsum nicht verharmlosen

## GESUNDHEITLICHE FOLGEN BEI JUGENDLICHEN SIND MÖGLICH

***Manche ersehnen sie seit langem, manche warnen davor: Die Legalisierung von Cannabiskonsum in Deutschland. Als „Jugenddroge“ wird Cannabis oft verharmlost. Tatsächlich kann der Konsum zu psychischen und körperlichen Schäden führen. Und auch das Gehirn kann leiden. Denn da bei Jugendlichen die Gehirnentwicklung noch nicht abgeschlossen ist, können bemerkbare Folgen auftreten. Je früher man mit dem „Kiffen“ anfängt, desto gravierender können die gesundheitlichen Schäden sein.***

### PANIKZUSTÄNDE ODER DEPRESSIONEN KÖNNEN AUFTRETEN

Oft wird Cannabis konsumiert, um Stress zu reduzieren, sich zu entspannen oder von einem Problem abzulenken. Ein Joint kann allerdings von Person zu Person unterschiedlich wirken. Akute Nebenwirkungen können auftreten. Sie klingen in der Regel nach einigen Stunden oder wenigen Tagen von selbst wieder ab. Erinnerungsprobleme, Panikzustände, depressive Verstimmung, Orientierungslosigkeit, verminderte Reaktionsfähigkeit, Herzrasen, Übelkeit, Schwindel oder sogar Halluzinationen sind typisch.

### PSYCHISCHE FOLGEERKRANKUNGEN SIND MÖGLICH

Wer über einen längeren Zeitraum regelmäßig zu Cannabis greift, muss mit gesundheitlichen Folgen rechnen. Psychische Erkrankungen wie eine Depression, Angststörung, bipolare Störung oder eine Psychose können auftreten. Organische Schäden sind ebenfalls möglich, z. B. an den Atemwegen. Da Cannabis zumeist tiefer inhaliert wird als Nikotin, können sich chronische Bronchitis oder sogar COPD (chronisch-obstruktive Lungenerkrankung) entwickeln. Ein weiteres Risiko ist Lungenkrebs.

Dennoch hat Cannabis in Medikamentenform, wenn es vom Arzt verordnet wird, bei bestimmten schweren Krankheiten seine Berechtigung, z. B. in der Palliativmedizin.

### NÄHERE INFORMATIONEN UND BERATUNG ZU CANNABISKONSUM FINDET MAN HIER:

**www.drugcom.de**

*Titelthema*

# Nun kommt das digitale E-Rezept

## WIE SIE IHRE MEDIKAMENTE GANZ EINFACH ERHALTEN

### MAN KANN AUCH WEITERE PERSONEN VERSORGEN

Man kann das Rezept auch dafür verwenden, für Angehörige oder Bekannte Medikamente zu holen. Dies geht ebenfalls über die elektronische Gesundheitskarte (eGK) oder E-Rezept-App. Mit der Familienfunktion kann man sogar selbst Familienangehörige verwalten und ebenfalls ihre Rezepte einsehen und einlösen. Das E-Rezept lässt sich auch per App an die Wunschapotheke senden. Oder man kann die Medikamente gleich zu sich nach Hause liefern lassen.

### DAS E-REZEPT IST SICHER

Die Sicherheit der digitalen Gesundheitsdaten ist gewährleistet. Sie sind mehrfach verschlüsselt und vor unbefugtem Zugriff geschützt. Nur man selbst sowie Arzt und Apotheke haben Zugang. Wer die Daten an eine Person der Wahl weitergeben möchte, kann dies sicher tun – durch Weitergabe der elektronischen Gesundheitskarte oder durch Weitergabe des Rezeptcodes in der App oder im Papierausdruck. Das E-Rezept wird übrigens nicht auf der Gesundheitskarte gespeichert. Sollte man sein ausgedrucktes E-Rezept einmal verlieren, macht es nichts: Es ist in einer externen Datei auf dem zentralen Server der zuständigen sogenannten „Telematikinfrastruktur (TI)“ sicher verwahrt.

### AUCH FOLGEREZEPTE SIND EINFACH BESTELLBAR

Das E-Rezept erhält man auch nach einer Videosprechstunde. Sollte man die Gesundheitskarte verlieren, empfiehlt es sich, sie bei der Krankenkasse sperren zu lassen. Denn die Rezepte sind ohne PIN abrufbar. Wer ein Folgerezept für das nächste Quartal braucht, kann dies einfach beim Arzt bestellen. Es wird elektronisch übermittelt.

Bei Fragen rund um das E-Rezept hilft Ihnen Ihre Vor-Ort-Apotheke gerne weiter!

### WIE KANN MAN DAS NEUE E-REZEPT ERHALTEN?

- ✓ Mit der E-Rezept-App
- ✓ Mit der elektronischen Gesundheitskarte (eGK)
- ✓ Mit einem Ausdruck vom Arzt

### WELCHE VORTEILE BIETET DAS E-REZEPT?

- ✓ Medikamente auch für weitere Personen erhältlich
- ✓ Verwaltungsmöglichkeit von Familienangehörigen
- ✓ Folgerezepte einfach bestellbar
- ✓ datensicher

### DAS E-REZEPT SO FUNKTIONIERTS

www.das-e-rezept-fuer-deutschland.de/so-funktionierts

*TIPP DES MONATS*

# Lippen im Winter schön gepflegt halten

## Bitte nicht mit der Zunge befeuchten

***Wer im Winter trotz trockener Heizungsluft und Kälte seine Lippen schön pflegen möchte, sollte zu speziellen Pflegebalsamen und Pflegestiften greifen. Unsere Lippen sind sehr empfindlich. Ihre Haut besteht nur aus einer dünnen Hornschicht. Wenige Talgdrüsen und wenig Melanin sind ihre Kennzeichen. Die Hydrolipidschicht anderer Hautbereiche fehlt.***

### PANTHENOL UND UREA SIND EMPFEHLENSWERT

Wenn man die Lippen gut pflegen möchte, sollte man zu Pflegeprodukten mit Panthenol oder Urea greifen. Diese sollten auch einen hohen Lichtschutzfaktor wie LSF 50 haben. Im Hochgebirge sind Produkte mit Zinkoxid oder chemischen UV-Filtern (Achtung, beide nicht mischen) sinnvoll.

### NICHT MIT DER ZUNGE BEFEUCHTEN

Man sollte vermeiden, mit der Zunge über die Lippen zu streichen, da sie so leicht austrocknen und einreißen können. Krankheitserreger können einfacher eindringen. Hier ist es wichtig, die Lippen immer trocken zu halten und eventuell mit einer pflegenden Creme mit Zinkoxid nachzucremen.

Ergänzend kann man zu einem Peeling greifen, z. B., indem man Hautschuppen mit einer weichen Zahnbürste und einer milden Reinigungsmilch entfernt. Bei Viren oder Bakterien helfen spezielle Cremes aus der Apotheke.

Ihre Nina Hofmann
PKA

# Mit Face Yoga im Alltag entspannen So strahlen Sie von innen

***Ob Entspannung oder Anti-Aging-Tipp: Face Yoga liegt gerade im Trend. Es soll die Durchblutung anregen, die Muskulatur entspannen und die Haut straffen. Den Kiefer und die Stirn bewusst zu entspannen, wirkt auf jeden Fall wohltuend. Probieren Sie doch einmal diese drei Übungen aus:***

**1. STIRNROLLER – Zur Entspannung von Stirn und Schläfen:**

Mit beiden Händen eine Faust formen. Knöchel von Mittel- und Zeigefinger mittig auf der Stirn platzieren und leicht drücken. Nun mit beiden Fäusten langsam von der Mitte aus nach außen über die Schläfen streichen. Circa viermal wiederholen.

**2. FACELIFT – Zur Dehnung, Durchblutung, zum Lockerlassen des Kiefers:**

Beide Handflächen an die Schläfen legen. Hände nach oben und hinten schieben, dabei Mund zu einem „O" formen. Nun Kiefer lockerlassen, um das Gesicht so lang wie möglich zu ziehen. Fünf Sekunden halten. Zweimal wiederholen.

**3. KUGELFISCH – Zur Durchblutung des Wangenbereichs:**

Eine Seite der Wange mit so viel Luft wie möglich auffüllen, fünf Sekunden halten. Nun die andere Seite „aufblasen" und fünf Sekunden halten. Diesen Ablauf fünfmal wiederholen.

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. - 29.02.2024

SIE SPAREN 23%[2]

**GeloMyrtol® forte**
Kapseln – 20 Stück
**10,98 €** statt 14,30 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 21%[2]

**Neuralgin® PAC**
Tabletten – 20 Stück
**6,98 €** statt 8,89€ LVP[1,3]
Bei Schmerzen und Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben!

SIE SPAREN 25%[2]

**Imupret N®**
Dragees – 50 Stück
**10,98€** statt 14,71 € LVP[1,3]

Dauertief-preis

**meridol®**
Mundspühlung – 400 ml
**nur 5,99€**

SIE SPAREN 20%[2]

**CB 12®**
Spüllösung – 250 ml (31,92 € / 1 L)
**7,98€** statt 9,95 € UVP[3,4]

SIE SPAREN 23%[2]

**Voltaren Schmerzgel forte** 23,2 mg/g
Gel – 100 g (169,80 € / 1 kg)
**16,98€** statt 21,98 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 22%[2]

**Tromcardin® complex**
Tabletten – 120 Stück
**22,98€** statt 29,50€ UVP[3,4]

SIE SPAREN 26%[2]

**isla med®** verschiedene Sorten
Pastillen – 20 Stück
**6,98€** statt 9,44 € UVP[3,4]

SIE SPAREN 23%[2]

**Zinkletten Verla® Himbeere**
Lutschtabletten – 50 Stück
**6,98€** statt 9,11 € UVP[3,4]

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.-29.02.2024** 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**.