



GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Februar 2025

Umfassende Informationen Ihrer



Apotheke am Grautum
Marktplatz 38, 96106 Ebern

Alles Gute für Sie!
APOTHEKE
am Grautum



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 Versicherungskarte 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 wir 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

INHALT

1 *Titelthema*

**IHRE PERSÖNLICHE
APOTHEKEN-APP**

Artikel

2 **BEI HEISERKEIT DIE
STIMME SCHONEN**

3 *Serie*

**KEINE WIRKUNG
OHNE NEBEN-
WIRKUNG**

4 *Tipp des Monats*

**WENN DAS OHR
PIEKT**

5 *Rezept*

**HERZGESUND UND
LECKER IM WINTER**

Titelthema

Ihre persönliche Apotheken- App spart viel Zeit

SO LÖSEN SIE IHR E-REZEPT MIT DEM HANDY EIN

Sicher haben Sie schon davon gehört, dass auch Ihre Apotheke vor Ort nun eine eigene App hat, mit der Sie ganz schnell und einfach mit Ihrem Handy Ihre E-Rezepte einlösen, einsehen und dann Ihre Medikamente abholen oder liefern lassen können. Und noch ein Vorteil: Sie können auch gleich für alle Ihre Familienmitglieder oder sogar Nachbarn und Bekannte mitbestellen. So

sparen Sie viel Zeit und Energie mit dieser neuen Funktion, und die Lieferung ist in der Regel schneller als bei den anonymen Online-Apotheken! Vor Ort in Ihrer Apotheke haben Sie beim Selbst-Abholen wieder Ihre persönlichen Ansprechpartner und können sich wie gewohnt beraten lassen.

Fortsetzung auf Seite 2

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

✓ **Rezepte
einlösen**

✓ **Regional
Online Einkaufen**

✓ **Express-
Botendienst**



*schneller als der
Versandhandel*

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.

OPIOIDBEDINGTE VERSTOPFUNG.

Wenn nichts mehr geht ... Opiode haben ihren Einsatz in der Schmerztherapie. Opiode sind Schmerzmittel, die morphinartige Eigenschaften haben, aber aus natürlichen, synthetischen und halbsynthetischen Substanzen gewonnen werden. Sie unterbinden die Weiterleitung von Schmerzsignalen im Nervensystem. Doch viele Patienten leiden als Nebenwirkung an Verstopfung und brechen daher manchmal sogar die Schmerztherapie ab. Es gibt aber weitere Behandlungsmöglichkeiten, wenn herkömmliche Abführmittel wie Laxanzien nicht helfen.

Verstopfung belastet die Lebensqualität Völlegefühl, Blähungen, Sodbrennen und Verstopfung sind häufige Nebenwirkungen von Opioiden, da die Darmbewegung durch sie vermindert wird. Es wird dem Stuhl mehr Wasser entzogen, er trocknet aus und wird hart. Es werden weniger Enzyme und Flüssigkeit in den Darm eingebracht. Da Verstopfung im Einzelfall sogar zu einem Darmverschluss führen kann, sollte man gleich zu Beginn der Schmerztherapie mit einer begleitenden Vorbeugung gegen Verstopfung beginnen. Wenn nach dem Start der opioidhaltigen Schmerztherapie für die Dauer von 72 Stunden kein Stuhlgang erfolgt und ein Gefühl von nicht entleertem Darm vorliegt, sollte man davon ausgehen, dass dies in Zusammenhang mit der Schmerzbehandlung steht.

Arzt behandelt Verstopfung nach Stufenschema Die Behandlung erfolgt nach einem Stufenschema. Zunächst kommen – auch vorbeugend – klassische Laxanzien zum Einsatz. Sie sind auch in Pulverform oder als Tropfen erhältlich. Doch wenn diese nicht wirken, wählt man sogenannte periphere Opioidantagonisten (PAMORA). Auch eine Kombination ist möglich. Nicht zuletzt kann man auch zu lokalen Maßnahmen wie Einläufen greifen. Weitere Arzneimittel im Off-Label-Use stehen zur Verfügung. Auch physiotherapeutische Maßnahmen wie Bauchdecken- oder Colonmassage können zur Aktivierung der Darmbewegung helfen. Beim Stuhlgang sollte man mit leicht nach vorne gebeugtem Oberkörper und mit aufgestellten Beinen sitzen, um den Darm in eine gerade Position zu bringen.

Mehr Bewegung einbauen Man kann, wenn möglich, zusätzlich die Verdauung unterstützen durch mehr Bewegung (Spaziergehen, Treppensteigen), eine Erhöhung der Flüssigkeitszufuhr und ballaststoffreiche Ernährung (Vollkornprodukte, Obst, Gemüse). Zu beachten ist auch, dass Medikamente wie Anticholinergika, Antidepressiva, Antacida, Diuretika und Eisen die Möglichkeit einer opioidbedingten Verstopfung erhöhen.

Bei Beschwerden sollte man sofort den Arzt aufsuchen.

Artikel

Bei Heiserkeit die Stimme schonen

Befeuchtung der Schleimhäute ist wichtig

Wer kennt das nicht? Plötzlich ist die Stimme weg oder man ist einfach „nur“ heiser. In der Regel liegt dies an gereizten Stimmbändern. Wenn die Stimmlippen – zwei im Kehlkopf liegende Bänder – zu stark beansprucht werden, kann das Formen von Tönen und Lauten eingeschränkt sein. Doch auch bei einer Erkältung kann Heiserkeit auftreten. Man unterscheidet die akute von der chronischen Heiserkeit. Raucher oder Menschen, die viel sprechen müssen, leiden häufig oder dauerhaft an Heiserkeit. Mit etwas Schonung kehrt die Stimme im akuten Fall bald wieder zurück. Doch man kann auch selbst zur Besserung der Symptome beitragen. Bei Heiserkeit, die länger als drei Wochen andauert, sollte man den HNO-Arzt aufsuchen, um mögliche Schäden oder ernsthafte Erkrankungen frühzeitig zu erkennen.

STIMME KANN SICH ALTERSBEDINGT ÄNDERN

Als Begleiterscheinung tritt Heiserkeit oftmals bei einer Nasen-Nebenhöhlenentzündung, Kehlkopfentzündung, Entzündung der Bronchien oder auch bei Asthma, COPD, Pneumonie, Pseudokrapp oder Grippe und sogar bei Schilddrüsenunterfunktion auf. Auch psychische Ursachen sind möglich. Davon unabhängig ändert sich die Stimme mit dem Alter, z. B. bei männlichen Jugendlichen im Stimmbruch oder bei Frauen während des Klimakteriums. Viele ältere Personen über 65 leiden ebenfalls an Heiserkeit in Form einer sogenannten Altersstimme.

TROCKENHEIT VERSCHLIMMERT BESCHWERDEN

Wenn die Mund- und Nasenschleimhäute austrocknen, belastet dies die Stimme. Auch schleimhautabschwellende Nasensprays können Heiserkeit verschlechtern. Ein zu trockenes Raumklima, eine staubbelastete Luft sowie eine falsche Atemtechnik können das Austrocknen der Schleimhäute fördern, so dass die Stimmbänder nicht mehr ausreichend befeuchtet werden. Lehrer, Sän-

ger, Schauspieler, Moderatoren, Politiker oder auch Verkäufer sind häufig betroffen. Das Aufstellen von Luftbefeuchtern oder Schüsseln mit Wasser in Aufenthaltsräumen ist generell sinnvoll.

VIEL TRINKEN UND PASTILLEN LUTSCHEN

Bei Heiserkeit sollte man die Schleimhäute feucht halten. Ausreichend trinken, z. B. stilles Wasser, ungesüßte Kräutertees und Saftschorlen (circa 30 bis 35 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht), ist empfehlenswert. Auch das Lutschen von Lutschtabletten (ohne ätherische Öle) zum Anregen der Speichelproduktion wirkt sich günstig aus, z. B. Isländisch Moos oder Emser Pastillen. Manche Apotheken-Produkte gegen gereizte Stimmbänder (z. B. mit Xanthan) legen einen Schutzfilm über die Schleimhäute. Auch pflanzliche Kombinationen mit Thymian, Anis, Fenchel oder Primelwurzel sind erhältlich. Salbei und Honig wirken sich ebenfalls günstig auf den Speichelfluss aus. Befeuchtende Mundsprays, Gurgellösungen und Inhalationen können zusätzlich hilfreich sein.

BEI HEISERKEIT NICHT FLÜSTERN

Ganz allgemein sollte man bei Heiserkeit die Stimme schonen, aber nicht leise sprechen oder flüstern, da dies die Stimmbänder besonders beansprucht. Räuspern sollte man ebenfalls vermeiden. Da Heiserkeit meist in Verbindung mit anderen Atemwegserkrankungen auftritt, sollte man sich zudem körperlich schonen.

WAS HILFT BEI HEISERKEIT?

- **Ausreichend trinken**, z. B. Kräutertee, Wasser, Saftschorlen
- **Lutschtabletten** (ohne ätherische Öle), z. B. mit Xanthan oder Carbomer
- **Pastillen mit Isländisch Moos** (ab 4 Jahren)
- **Emser Pastillen** (ab 3 Jahren)
- **Kombi-Produkte zum Lutschen** mit Anis, Fenchel, Primelwurzel
- **Thymian Pastillen**
- **Salbei- und honighaltige Bonbons**
- **Gurgellösungen**
- **Befeuchtende Mund- und Rachensprays**
- **Inhalieren**, z. B. mit isotonischer Kochsalzlösung



Ihre persönliche Apotheken-App spart viel Zeit



SO LÖSEN SIE IHR E-REZEPT MIT DEM HANDY EIN



Rezepte **schnell & einfach** mit dem Handy einlösen



Ihre Bestellung ist meist noch am **selben Tag verfügbar**



Zeit sparen und direkt für Familienmitglieder mitbestellen.

IHRE APOTHEKE IST UND BLEIBT IHR PERSÖNLICHER & VERLÄSSLICHER ANSPRECHPARTNER.

WIR BERATEN SIE WIE GEWOHNT IMMER KOMPETENT & INDIVIDUELL!

So geht's Schritt für Schritt:

EINMALIG

App laden und Ihre Lieblingsapotheke auswählen

FÜR DEN ALLTAG:

- Apotheken-App öffnen.
- Auf „Rezepte einlösen“ klicken.
- Nun „E-Rezept über die Gesundheitskarte“ auswählen.
- Gesundheitskarten-Code eingeben: Die *sechsstellige Zugangsnummer* finden Sie oben rechts auf der Karte unterhalb des schwarzen Striches.
- Handynummer verifizieren.
- Gesundheitskarte hinter das Smartphone halten, um den Scan-Prozess zu starten.
- Rezept auswählen und direkt bestellen.
- Auf die Benachrichtigung freuen, dass Ihre Bestellung zur Abholung bereit liegt oder per Bote unterwegs ist.

Sie können auch Ihre Folgerezepte einfach per App automatisch nachbestellen und in Ihrer lokalen Apotheke einlösen. So müssen Sie sie nicht mehr umständlich direkt beim Arzt abholen.

HINWEIS: Um von der E-Rezept-Bestellung per Handy profitieren zu können, benötigen Sie ein NFC-fähiges Mobiltelefon. Anhand des Symbols oben auf Ihrer Gesundheitskarte sehen Sie, ob auch Ihre Gesundheitskarte NFC-fähig ist.

Laden Sie doch gleich unsere eigene Apotheken-App herunter und lassen Sie sich anleiten.

Oder fragen Sie uns persönlich: Wir helfen Ihnen gerne bei der Einrichtung und Bedienung unserer Apotheken-App.



Wenn das Ohr piekt

Mittelohrentzündung ist bei Kindern häufig

Eine Mittelohrentzündung gehört zu den häufigsten Kinderkrankheiten, denn die sogenannte Ohrtrompete (Verbindung zwischen Mittelohr und Rachen) ist noch sehr kurz. Krankheitserreger können daher leichter bis ins Ohr gelangen. Die Schleimhäute entzünden sich dann und es bildet sich Flüssigkeit. Man bemerkt eine Mittelohrentzündung durch stechende Schmerzen im Ohr. Auch Ausfluss, eine eingeschränkte Hörfähigkeit sowie Fieber, Bauchschmerzen, Appetitlosigkeit und Übelkeit gehören zu den Symptomen. Oft fassen sich die Kinder wegen der Schmerzen immer wieder an die Ohren.

MIT KINDERN GLEICH ZUM HNO-ARZT GEHEN

Besonders im Alter von unter zwei Jahren oder bei hohem Fieber oder Ausfluss sollte man mit betroffenen Kindern gleich den HNO-Arzt aufsuchen. Dies gilt auch, wenn die Beschwerden länger als zwei Tage andauern. Eine rechtzeitige Behandlung ist wichtig, da sich die Entzündung auch bis in den Knochen hinter dem Ohr ausweiten kann. Sie kann auch chronisch werden.

Behandlung bei Mittelohrentzündung:

- Antientzündliches Schmerzmittel
- Abschwellendes Nasenspray
- Sollten sich die Beschwerden nicht bessern, kann der Arzt ein Antibiotikum verschreiben.
- Wer homöopathisch begleiten unterstützen möchte: Aconitum, Belladonna, Pulsatilla, Ferrum phosphoricum, Capsicum oder auch Levisticum (anthroposophisch) sind möglich.
- Ohren mit Stirnband o.ä. warmhalten.

LASSEN SIE SICH AM BESTEN IN DER APOTHEKE BERATEN.

Ihre
Elke Emig
PKA



Eisbaden macht fit

So steigern Sie Ihre Immunabwehr im Februar

Um das Immunsystem anzukurbeln, ist Eisbaden nach skandinavischer Tradition ein toller Gesundheitstipp. Vorausgesetzt, man macht es richtig. Anfänger sollten sich langsam an das Eisbaden herantasten.

WARUM IST EISBADEN GESUNDHEITSFÖRDERND?

- Der Kältereiz hat positive Auswirkungen auf die Gesundheit
- Durchblutung und Gefäßfunktion verbessern sich
- Viren und Bakterien können nicht so leicht in den Körper eindringen
- Die Ausschüttung entzündungshemmender Stoffe verbessert die Regeneration und das Immunsystem
- Die Fettverbrennung wird angeregt
- Hormone setzen ein Glücksgefühl frei

UND SO GEHT'S:

- Vor dem ersten Eisbad zunächst mit Wechselduschen trainieren und einen medizinischen Check-Up beim Arzt machen
- Gehen Sie immer zu zweit und halten Sie in Gewässern Bodenkontakt
- Lassen Sie den Kopf immer oben/über Wasser und halten ihn mit einer Badekappe oder Mütze warm
- Anfänger verweilen bei 0 Grad Wassertemperatur höchstens 5-30 Sekunden, bei 5 Grad 10-25 Sekunden, bei 10 Grad 12-35 Sekunden und bei 15 Grad 15-55 Sekunden im Wasser
- Später kann man die Verweildauer im Wasser durch Training langsam auf einige Minuten pro Eisbad steigern.
- Nach jedem Eisbad warm einwickeln und ins Warme gehen.



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

Unsere Monatsangebote

gültig vom 01. - 28.02.2025



SIE SPAREN 24%²

Vitamin B-Komplex-ratiopharm®
Hartkapseln - 60 Stück
18,98 € statt 24,97 € UVP^{3,4}



SIE SPAREN 25%²

Thomapyrin® CLASSIC
Tabletten - 20 Stück
6,48 € statt 8,69 € LVP^{1,3}
Bei Schmerzen und Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben!



SIE SPAREN 22%²

GeloMyrtol® forte
Kapeln - 20 Stück
11,48 € statt 14,80 € LVP^{1,3}



SIE SPAREN 23%²

Voltaren Schmerzgel forte 2,32%
Gel - 100 g (169,80 € / 1 kg)
16,98 € statt 22,18 € LVP^{1,3}



SIE SPAREN 21%²

Imupret® N
Filmtabletten - 50 Stück
11,98 € statt 15,20 € LVP^{1,3}



SIE SPAREN 27%²

SNUP® Schnupfenspray
Spray - 10 ml (399,00 € / 1 L)
3,99 € statt 5,49 € LVP^{1,3}



SIE SPAREN 26%²

TANTUM VERDE®
Spray - 30 ml (333,00 € / 1 L)
9,99 € statt 13,49 € LVP^{1,3}



SIE SPAREN 27%²

isla® med verschiedene Sorten
Halspastillen - 20 Stück
7,48 € statt 10,29 € UVP^{3,4}



SIE SPAREN 21%²

Perenterol® forte 250mg
Hartkapseln - 20 Stück
16,98 € statt 21,62 € 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. - 28.02.2025** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Pro Person nur ein Gutschein.

DEINE APOTHEKE. IMMER ZUR HAND.



Einfache
Anwendung



E-Rezepte
einlösen



Same day
delivery



24/7
verfügbar



Click &
Collect



Verfügbarkeit
prüfen

Jetzt App downloaden!

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.

