



GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Februar 2026



Umfassende Informationen Ihrer
Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

Alles Gute für Sie!

**APOTHEKE
am Grauturm**



Ihr Apotheker
Dr. Marc Fitzner

Liebe Kundinnen und Kunden,

die Zeit während der Schwangerschaft, die Geburt und die ersten Wochen mit dem Baby zählen zu den aufregendsten Phasen im Leben. Sie sind geprägt von zahlreichen neuen Erfahrungen und Herausforderungen, die oftmals ungewohnt sind.

Um Sie in dieser besonderen Lebensphase zu unterstützen, haben wir in dieser Ausgabe ein spezielles Informationsangebot rund um dieses Thema zusammengestellt. Darin erfahren Sie beispielsweise, wie Sie in der Schwangerschaft fit bleiben oder wie Sie Anfangsschwierigkeiten beim Stillen meistern können.

Gerade zum Thema Stillen finden Sie bei uns zahlreiche Produkte, die Ihnen das Stillen erleichtern. Dazu gehören spezielle Kühlkompressen, Brusthüttchen (in der richtigen Größe!), moderne Milchpumpen mit Zubehör sowie spezielle Sauger.

Natürlich finden Sie bei uns auch alles für Ihr Baby. Wir beraten Sie gerne zur Hautpflege im Windelbereich und empfehlen Ihnen optimale Kälteschutz-Cremes, damit die Haut Ihres Babys auch bei winterlichen Ausflügen mit dem Kinderwagen bestens geschützt ist. Natürlich bringen wir Ihnen auch alles nach Hause, denn wir wissen, wie stressig die erste Zeit doch sein kann.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und hoffen, dass Sie hilfreiche Anregungen für sich und Ihr Baby finden.

Dr. Marc Fitzner

Ihr Dr. Marc Fitzner
und das gesamte Team

INHALT

1 Titelthema
**SO KANN MAMA
ENTSPANNT
STILLEN**

2 Artikel
**MEDIKAMENTE
IN DER SCHWAN-
GERSCHAFT – WAS
IST ERLAUBT?**

3 Serie
**SCHWANGER-
SCHAFTS-VITAMINE**

4 Tipp des Monats
**SPORT UND
SCHWANGER-
SCHAFT PASSEN
GUT ZUSAMMEN**

5 Podcast Tipp
**SPORT IN DER
SCHWANGER-
SCHAFT HÄLT FIT**

Titelthema

So kann Mama entspannt stillen

STILLHILFSMITTEL SIND IN DER APOTHEKE ERHÄLTLICH

Viele frischgebackene Mütter sind verunsichert, wenn das Stillen am Anfang nicht so funktioniert, wie sie es in den sozialen Medien gesehen haben. Die vielen Informationen im Internet lösen häufig Ängste aus, etwas falsch zu machen. Hinzu kommen oft Kommentare der älteren Generation, die mit den aktuellen Empfehlungen

nicht zusammenpassen. Was tun? Erst einmal heißt es: Entspannen! Anfängliche Stillprobleme sind sehr häufig und werden mit der Zeit meist besser. Man sollte nicht gleich aufgeben oder panisch werden, sondern sich beraten lassen.

Fortsetzung auf Seite 2

**SIE SPAREN
38%**

Lopedium® akut lingual
2 mg Schmelztabletten Loperamidhydrochlorid
10 Schmelztabletten N1 HEXAL

5,99 € statt 9,79 € LVP^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt

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

FEBRUAR

SCHWANGER- SCHAFTS VITAMINE

Die Zeit vor, während und nach einer Schwangerschaft ist nicht nur spannend, sondern auch eine echte Herausforderung. Es ist wichtig, nun mit wertvollen Nährstoffen gut versorgt zu sein. Alle essenziellen Vitamine und Spurenelemente spielen hierbei eine Rolle. Deshalb ist es empfehlenswert, als Ergänzung zur gesunden Ernährung nicht nur Folsäure, sondern auch weitere wichtige Mikronährstoffe zu sich zu nehmen.

Folgende Nährstoffe – auch als Kombipräparat in der Apotheke erhältlich – sind sinnvoll:

Folsäure trägt zur normalen Blutbildung und Zellteilung bei und verhindert Neuralrohrdefekte beim Baby

Jod wird für die Entwicklung der kindlichen Schilddrüse und des Gehirns benötigt (bei Schilddrüsenerkrankungen sollte man den Arzt fragen)

Vitamin D stärkt die normale Funktion des Immunsystems und spielt eine Rolle bei der Zellteilung

Vitamin B1, Vitamin B2 und Biotin spielen eine wesentliche Rolle beim Energiestoffwechsel und Nervensystem

Vitamin B6, Vitamin B12, Niacin und Pantothensäure tragen zu einer Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei

Vitamin C und Selen sind wichtig für eine normale Funktion des Immunsystems

Eisen wird zur ausreichenden Bildung von roten Blutkörperchen benötigt, denn während der Schwangerschaft steigt das Blutvolumen der Mutter an

Zink ist wichtig für die Eiweißsynthese und die Zellteilung

Omega -3- Fettsäuren tragen zur normalen Entwicklung des Gehirns und der Augen des Babys bei

Um sich sicher zu fühlen, ist es ratsam, sich in der Schwangerschaft und Stillzeit in der Apotheke vor Ort beraten zu lassen.



MEDIKAMENTE IN DER SCHWANGER- SCHAFT – WAS IST ERLAUBT?

Gut beraten mit Arzt und Apotheke

Was tun bei
Erkrankungen in
der Schwanger-
schaft und
Stillzeit?

Immer erst den Arzt oder die Apotheke aufsuchen
und Therapie abklären

Medikamente, pflanzliche
Arzneimittel oder Haus-
mittel nur anwenden,
wenn ärztlich oder
pharmazeutisch
abgesprochen

Vorsicht ist auch bei Tees,
pflanzlichen Wirkstoffen
(vgl. Ingwer) und bestimmten
Kräutern angeraten

NICHT EINFACH KOPFSCHMERZTABLETTEN EINNEHMEN

In der Regel gilt, dass man in der Schwangerschaft auf die Einnahme von Medikamenten verzichten sollte, solange es möglich ist – scheinbar harmlose frei verkäufliche Arzneimittel können Wirkstoffe enthalten, die für Schwangere ungeeignet sind. Kopfschmerzen treten jedoch relativ häufig auf. **Bevor Medikamente eingenommen werden, sollten sich Schwangere unbedingt ärztlich beraten lassen. Auch die Apotheke kann hier erste Anlaufstelle sein: Apotheker:innen helfen einzuschätzen, welche Mittel in Frage kommen könnten, welche Dosierungen sicher sein können und wann ärztliche Abklärung notwendig ist.** So lässt sich gemeinsam der passende und sichere Weg finden. Denn auch das Risiko einer Fehl- oder Frühgeburt ist gegeben, wenn dauerhaft ungeeignete Wirkstoffe eingenommen werden.

CHRONISCHE ERKRANKUNGEN

VOR DER SCHWANGERSCHAFT ABKLÄREN LASSEN

Wer aufgrund chronischer Grunderkrankungen wie Asthma, Diabetes oder Bluthochdruck schon vor der Schwangerschaft dauerhaft Medikamente einnimmt, sollte möglichst schon vor Beginn der Schwangerschaft mit dem behandelnden Arzt sprechen. Dieser entscheidet, ob und wie die Therapie fortgesetzt wird.

Erste Ansprechpartner für leichte gesundheitliche Beschwerden wie Husten, Verdauungsbeschwerden, Erkältung, Sodbrennen oder Übelkeit finden Schwangere auch in ihrer Apotheke vor Ort.



So kann Mama entspannt stillen

BEI STILLSCHWIERIGKEITEN HILFE HOLEN

Es gibt viele verschiedene Stillpositionen, die eine Mutter für sich ausprobieren kann. Bei allen Schwierigkeiten oder Schmerzen ist es wichtig, sich umgehend Hilfe zu suchen statt diese „auszuhalten“. Ob es sich um eine (beginnende) Brustentzündung handelt, psychische Erschöpfungszustände oder mangelnde Gewichtszunahme des Babys: Erste Ansprechpartner sind Arzt, Hebamme und Stillberatung. Letztere werden von der Krankenkasse bezahlt und sind (zeitlich begrenzt) kostenfrei.

STILLKISSEN KÖNNEN MÜTTER UNTERSTÜTZEN

Die ersten Stunden und Tage nach der Geburt sind eine große Umstellung und erschöpfen Mütter oft sehr. Nach der Entlassung sind sie zuhause auf sich selbst gestellt und müssen den Tagesrhythmus mit dem Baby erst lernen. Neben dem unterbrochenen Schlafrhythmus treten häufig auch Schwierigkeiten beim Stillen auf. Wichtig ist, für sich auszuprobieren, welche Stillposition gut funktioniert. Hilfsmittel wie Kissen, zusammengerollte Tücher oder spezielle Stillkissen können die Mutter unterstützen, - ob im Bett, auf dem Sofa oder einem bequemen Stuhl.

BEQUEME STILLPOSITION FINDEN

Vor dem Stillen sollte man noch auf die Toilette gehen und sich eventuell eine Zeitschrift und ein Getränk oder einen Snack bereitstellen. Das Baby sollte beim Stillen stabil liegen und der Kopf und Nacken abgestützt werden. Auch die Wirbelsäule sollte nicht verdreht sein. Das Baby sollte so liegen, dass es die Brustwarze leicht erfassen kann. Als Stillpositionen sind viele verschiedene Haltungen möglich, die alle ohne Anspannung durchgeführt werden sollten, sei es in klassischer Wiegehaltung, im Bett liegend oder in anderen Variationen (siehe Auflistung rechts).

KEINEN ALKOHOL TRINKEN

Die häufig kursierenden „Ernährungsweisheiten“, dass stillende Mütter bestimmte Nahrungsmittel meiden sollten, sind wissenschaftlich nicht belegt. Allerdings sollten sie selbst ausprobieren, ob sich Symptome wie „wunder Po“ oder verstärkte Koliken beim Baby durch das Weglassen bestimmter Lebensmittel bessern. Alkohol ist für stillende Mütter tabu, da dieser in die Muttermilch übergeht und das Kind schädigt. Beim Kaffeegenuss sollte man zwei Tassen täglich nicht überschreiten.

BEI SCHMERZEN UND RÖTUNGEN ARZT AUFSUCHEN

Kommt es zu wunden Brustwarzen, Schmerzen, Rötungen oder gar einer Verhärtung der Brust, sollte man sich umgehend ärztliche Hilfe und Beratung holen. Eine unbehandelte Brustentzündung (Mastitis) kann lebensbedrohlich werden. Im akuten Fall wird der Arzt Antibiotika und Schmerzmittel verschreiben, die auch für das Kind gut verträglich sind. Ansonsten empfiehlt es sich, die Brustwarzen mit einer speziellen Creme aus der Apotheke gut zu pflegen. Dort sind auch weitere Hilfsmittel wie z. B. Stillhütchen, Kühlkompressen und Stilleinlagen erhältlich.

MILCHPUMPE IN DER APOTHEKE AUSLEIHEN

Wer Probleme mit dem Stillen hat und einmal eine Stillmahlzeit überbrücken möchte, beispielsweise aufgrund von Schmerzen, kann sich auf ärztliches Rezept (Frauenarzt) kostenfrei eine Milchpumpe aus der Apotheke ausleihen (Brustwarze vorher ausmessen). Oft wird diese auch eingesetzt, um die Milchproduktion anzuregen. Hierzu lässt man sich am besten von der Hebamme beraten.



→ Welche Stillpositionen bieten sich an?

1. Viele Mütter beginnen im Krankenhaus, in Rückenlage zu stillen. Das Baby wird nahe der Brust auf dem Bauch der Mutter aufgelegt und bewegt sich selbst in Richtung der Brustwarze („Breast Crawl“).
2. Die „klassische“ Haltung ist die seitliche Wiegehaltung: Hier sitzt die Mutter aufrecht, das Baby liegt seitlich, Bauch an Bauch zur Mutter, auf einem Unterarm und wird so an Kopf und Nacken gestützt. Das Baby sollte den Mund auf Höhe der Brustwarzen haben (nicht zu hoch). Mit dem anderen Arm umgreift die Mutter das Baby beziehungsweise hat diesen Arm frei.
3. Kreuzhaltung: Diese Position ist umgekehrt zur Wiegehaltung. Das Kind liegt auf dem entgegengesetzten Unterarm, welcher Nacken und Schultern stützt. Mit der freien Hand kann man die Position justieren.
4. Seitenlage im Liegen, z. B. nachts im Bett: Mutter und Baby liegen nebeneinander, Bauch an Bauch.
5. Manche Mütter stillen ihre Babys im sogenannten „Hoppe-Reiter-Sitz“, besonders, wenn diese schon größer sind. Das Baby sitzt mit aufrechtem Kopf und aufrechter Wirbelsäule und wird so gehalten.
6. Vier-Füßler-Stand: Die Mutter begibt sich z. B. im Bett in den Vier-Füßler-Stand und das Kind liegt unter ihr in Rückenlage auf dem Bett. So kann es die Brustwarzen fassen. Wenn die Mutter an einer schmerzenden Brustentzündung oder einem verstopften Milchkanal leidet, empfindet sie diese Position oft als entlastend.

Zu weiteren Stillpositionen sollte man sich von einer Hebamme oder Stillberaterin beraten lassen. Stillhilfen und pflegende Cremes für die Brustwarzen sind in der Apotheke erhältlich. Eine Milchpumpe kann man sich auf ärztliches Rezept kostenlos in der Apotheke ausleihen (Brustwarzendurchschnitt vorher ausmessen; Kaution ist zu hinterlegen).



SPORT UND SCHWANGERSCHAFT PASSEN GUT ZUSAMMEN

DIE VORTEILE LIEGEN AUF DER HAND

Sport in der Schwangerschaft ist gesund: Körperliche Beschwerden sind geringer, die Geburt verläuft komplikationsfreier, und auch nach der Geburt ist die Vorbeugung einer Wochenbettdepression deutlich wirksam.

DIESE REGELN GILT ES BEIM TRAINING ZU BEACHTEN:

1. Man sollte im moderaten Bereich trainieren, je nach Trainingszustand und Alter mit einer Herzfrequenz von circa 125 bis 155 Schlägen pro Minute.
2. Bis zu sieben Mal pro Woche je 60 Minuten Training ist für Schwangere möglich.
3. Nach Rücksprache mit dem Arzt kann man als geübte Läuferin auch joggen. Sportarten mit Stößen, Schlägen, Wucht und Sturzrisiko sollte man ganz meiden.
4. Im Fitnessstudio kann man nach Rücksprache mit dem Arzt im moderaten Bereich trainieren. Dies gilt auch für das Krafttraining – allerdings hier mit geringen Belastungen.
5. Sporneinsteigerinnen sollten Sportarten wie Walking, Radfahren, Aquafitness, Pilates oder sanfte Gymnastik wählen.
6. Nach der Geburt kann man nach Rücksprache mit Arzt und Hebamme mit dem Rückbildungstraining beginnen. Der Beckenboden ist allerdings erst nach sechs bis neun Monaten wieder voll belastbar.



Ihre Ulrike Weber
Apothekerin

Podcast Tipp



Sport in der Schwangerschaft hält fit

Weitere Informationen unter:
<https://www.dshs-koeln.de/sport-und-schwangerschaft>

PODCAST NIMMT SCHWANGEREN DIE ANGST VOR BEWEGUNG

Eine Schwangerschaft ist mit vielen körperlichen Veränderungen verbunden. Dies kann Verunsicherung bezüglich Sport und Bewegung auslösen. Marion Sulprizio, Wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Deutschen Sporthochschule Köln, erklärt in einem Podcast, welche Rolle der Sport vor, während und nach einer Schwangerschaft einnimmt.

Darf man während der Schwangerschaft Sport treiben? Wie hoch darf der Puls sein? Darf man joggen? Darf man im Fitnessstudio trainieren? Gibt es bei Bauchmuskelübungen etwas zu beachten? Welche Sportarten sind empfehlenswert? Warum sollten Schwangere sogar Sport treiben? Diese und viele andere Fragen werden beantwortet.

GESUNDHEIT PUR!



Der Podcast „FIT DURCH DIE SCHWANGERSCHAFT – BEWEGT EUCH, MAMAS“ ist auf den gängigen Podcast-Portalen zu finden.



APOTHEKE AM GRAUTURM

Apotheker Dr. Marc Fitzner
Marktplatz 38,
96106 Ebern

Telefon: 09531 - 92 33 00
Fax: 09531 - 92 33 29
info@apogt.de
www.apogt.de

NÜTZLICHE RUFNUMMERN

Rettungsdienst 112
Apothekendienst 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. - 28.02.2026

bei Entzündung der Atemwege



SIE SPAREN 26%²

Bronchipret® Tropfen
Fluid - 100 ml (169,80 €/1 L)
16,98 € statt 22,88 € LVP^{1,3}

bei leichten bis mäßigen Schmerzen



SIE SPAREN 27%²

Thomapyrin® CLASSIC Schmerztabletten
Tabletten - 20 Stück
6,48 € statt 8,82 € LVP^{1,3}

befreit die Nase bei Schnupfen



SIE SPAREN 28%²

Nasivin® Erwachsene
Nasenspray - 10 ml (549 €/1 L)
5,49 € statt 7,65 € LVP^{1,3}

bei Muskel- und Gelenkschmerzen



SIE SPAREN 28%²

Diclo forte 20 mg/g Gel
Gel - 100 g (144,80 €/1 kg)
14,48 € statt 19,99 € LVP^{1,3}

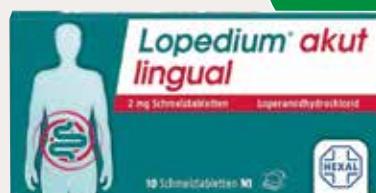
enthält alle fünf B Vitamine



SIE SPAREN 23%²

Vitamin B-Komplex-ratiopharm
Kapseln - 60 Stück
19,98 € statt 25,79 € UVP^{3,4}

bei akutem Durchfall



SIE SPAREN 38%²

Lopedium® akut lingual
Schmelztabletten - 10 Stück
5,99 € statt 9,79 € LVP^{1,3}

bei akuter Bronchitis und Sinusitis



SIE SPAREN 24%²

GeloMyrtol® forte
Weichkapseln - 20 Stück
11,48 € statt 15,20 € LVP^{1,3}

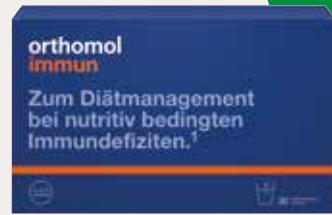
bei Halsschmerzen und Schluckbeschwerden



SIE SPAREN 31%²

neo-angin® Kirsche zuckerfrei
Halstabletten - 24 Stück
7,99 € statt 11,50 € LVP^{1,3}

zur Stärkung des Immunsystems



SIE SPAREN 26%²

orthomol immun
Trinkgranulat - 30 Stück
49,99 € statt 67,99 € 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.-28.02.2026** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Pro Person nur ein Gutschein.



FÜR DIE GESUNDHEIT – HEUTE UND IN DER ZUKUNFT

100% natürlich

HALS-
SCHMERZENGolamir Lutschtabletten
30 g**12,49€**HALS-
SCHMERZENGolamir Spray forte
30 ml**13,99€**HALS-
SCHMERZENGolamir Spray ohne Alkohol
30 ml**13,99€**

HUSTEN

grinTuss Saft für Erwachsene
180 g**14,99€**

HUSTEN

grinTuss Saft für Kinder
180 g**14,99€**

HUSTEN

grinTuss Erwachsene Lutschtabletten
30 g**12,99€**

SODBRENNEN



HÄMORRHOIDEN



SCHNUPFEN

... und
einige
mehr.Kommen
Sie vorbei
und
entdecken
Sie unser
Sortiment
von
Aboca.NeoBinacid Lutschtabletten
45 Stück**19,99€**NeoFitoroid Salbe
40 ml**15,99€**Fitonasal Nasenspray
125 ml**13,49€**