GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe März 2022

Umfassende Informationen Ihrer

Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

APOTHEKE am Grauturm

Inhalt

1. *Titelthema*
   WENN DIE POLLEN WIEDER UNTERWEGS SIND
2. *Artikel*
   ZECKEN LAUERN NUN IM GRÜNEN
3. *Serie*
   GESUNDHEITSTIPPS FÜR UNSERE KLEINSTEN
4. *Tipp des Monats*
   WÄHLEN SIE DEN GIFTNOTRUF
5. *Rezept-Tipp*
   SNACK AUS DEM KÜHLSCHRANK

Titelthema

Wenn die Pollen wieder unterwegs sind

Allergie frühzeitig bekämpfen

Niesen und Juckreiz? Alle freuen sich über den erwachenden Frühling, doch Allergiker blicken dem März mit gemischten Gefühlen entgegen. Denn Pollenallergiker ahnen es schon seit längerem: Die Pollensaison ist heutzutage vom Klimawandel geprägt! Die Winter werden immer wärmer und auch die Blütenpollen werden mehr. Die Blütezeit startet eher - im Schnitt zehn bis 14 Tage. Allergiker gibt es nun auch in höherem Alter, während früher eher Kinder betroffen waren.

Fortsetzung auf Seite 2

SIE SPAREN 35%[2]

Angebot des Monats

Mykosert® Spray bei Haut- und Fußpilz
Lösung – 2x 30 ml

14,98€ statt 22,97 € LVP [1,3]

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Ihre Apotheker
Cornelia & Gunter Zimmerhackl

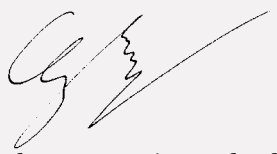
Liebe Kundinnen und Kunden,

mit dieser Ausgabe des Gesundheitsmagazins greifen wir wieder Themen auf, die (junge) Eltern immer wieder beschäftigen: Was tun bei Krankheiten oder Unpässlichkeiten bei unseren Kleinsten? Geht das von selbst wieder weg oder sollte ich etwas dagegen tun? Früher konnten kurzerhand die eigenen Eltern oder Omas gefragt werden. Ihr Erfahrungsschatz war unglaublich wertvoll und hat mitunter den Arztbesuch ersetzt. Heute haben nicht mehr alle jungen Eltern das Glück, von diesem Wissen zu profitieren.

Lesen Sie deshalb, was Milchschorf und Kopfgneis bei Babys sind, und was Sie dagegen tun können. Natürlich beraten wir Sie auch gerne persönlich bei uns in der Apotheke. Wir haben hilfreiche Tipps und passgenaue Empfehlungen für Sie und Ihr Baby. Wenn Sie möchten, bringen wir Ihre Cremes, Medikamente oder andere Produkte gerne zu Ihnen nach Hause.

Ein anderes Thema – gerade auch bei Kindern – sind Vergiftungen. Ob mit Geschirrspülmittel, Medikamenten oder Duschgel: Jetzt heißt es schnell und vor allem richtig handeln. Deshalb finden Sie in dieser Ausgabe den Giftnotruf, dessen Nummer am besten zu Hause an der Pinnwand hängt. So verlieren Sie im Notfall keine Zeit.

Einen guten Start in den Frühling wünscht Ihnen



Ihr Gunter Zimmerhackl
und das gesamte Team

Serie Teil 10

Gesundheitstipps für unsere Kleinsten

Fieber, Hautausschlag, Sonnenbrand, Brandverletzung ...? Viele Eltern können bei typischen Kinderkrankheiten heutzutage oft leider nicht mehr auf den reichen Erfahrungsschatz im Haus wohnender Großeltern zurückgreifen. Umso wichtiger, dass man sich bei wichtigen Fragen in der Apotheke beraten lassen kann. Wir möchten Ihnen in unserer neuen Serie die wichtigsten Gesundheitstipps für den Alltag mit Kindern mitgeben.

Im März:

Kopfgneis und Milchschorf

KOPFGNEIS

Weiche, talgige, gelbliche Schuppen in den ersten Lebensmonaten. Die Schuppen jucken nicht. Sie können eine Kruste bilden. Kopfgneis verschwindet meist innerhalb des ersten Lebensjahrs.

MILCHSCHORF

Milchschorf mit härteren Schuppen oder Krusten tritt nach dem dritten Lebensmonat auf. Auch Wangen und Außenseiten des Körpers können betroffen sein. Hier können sich gerötete Bläschen zeigen. Milchschorf verursacht Juckreiz. Aus Milchschorf kann sich manchmal eine Neurodermitis entwickeln.

BEHANDLUNG

Gel aus der Apotheke gibt es speziell für diese beiden Hautsymptome bei Babys. Das Gel wird mit trockenen Fingern auf trockener Haut eingerieben. Nach 30 Minuten gibt man etwas Wasser auf die Schuppen. Die entstehende milchige Emulsion kann man mit lauwarmem Wasser ausspülen. Gegebenenfalls am nächsten Tag wiederholen. Die Behandlung kann ab der dritten Lebenswoche durchgeführt werden.

Unser Tipp

BabyBene® Gel

Sanfte Schuppenentfernung bei Milchschorf und Kopfgneis durch wertvolle natürliche Öle (Oliven- und Jojobaöl).

Artikel

Zecken lauern nun im Grünen

AB MÄRZ WERDEN SIE AKTIV

Schon ab März muss man mit der Aktivität der ungeliebten Zecken im Grünen rechnen – und dann bis in den Winter hinein. Zecken können die von Viren übertragene, gefürchtete Gehirnhautentzündung, die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), oder eine Lyme-Borreliose auslösen. Gegen den Erreger von FSME kann man sich impfen lassen.

Krankheitserreger können mit dem Speichel übertragen werden

Zecken sind circa 0,5 bis 4,5 mm große Spinnentiere, die sich durch das Blut von Säugetieren oder Menschen ernähren. Typische Einstichstellen sind Bauchnabel, Genitalbereich, Kniekehlen, Achseln sowie Ohren, Hals und Haaransatz. Wenn die Zecke in die Haut beißt, können mit dem Speichel auch Krankheitserreger in diese Wunde gelangen. Hat die Zecke genug Blut gesaugt, fällt sie ab.

Auf Wanderröte achten

Ungefähr ein Drittel aller Zecken sind mit dem Bakterium, das die Lyme-Borreliose überträgt, infiziert. Das Infektionsrisiko des Menschen steigt nach einer Saugezeit von mehr als zwölf Stunden. Es ist daher sinnvoll, nach jedem Aufenthalt im Grünen den Körper nach Zecken abzusuchen. Denn erst einige Tage oder Wochen nach der Infektion bildet sich in etwa 80 Prozent aller Fälle als Erkennungsmerkmal die sogenannte Wanderröte als runder roter Fleck auf der Haut. Auch Fieber, Kopfschmerzen und Grippesymptome können hinzukommen.

Antibiotikum-Therapie starten

Bei einer Borreliose kann es zu Nervenentzündungen, Hirnhautentzündung oder Lähmungen kommen. Auch Gelenkentzündungen oder eine chronische Hauterkrankung können auftreten. Die Therapie sollte daher möglichst frühzeitig mit einem Antibiotikum beginnen.

Eine Impfung gibt es gegen Lyme-Borreliose nicht. Nicht alle Infizierten bemerken Symptome. Es gibt aber einen Schnelltest zum Erkennen von Borreliose.

Sich gegen FSME impfen lassen

Gegen FSME kann man sich vorbeugend impfen lassen. Bei einer Infektion kommt es nach sieben bis 14 Tagen zu Symptomen wie Kopfschmerzen, Fieber, Nackensteifheit und Erbrechen. Diese können sich nach einer einwöchigen Pause wiederholen. Eine Rückenmarksentzündung sowie die Lähmung des ganzen Körpers können in schweren Fällen folgen.

Rasch Körper auf Zecken absuchen hilft

Hält man sich im Grünen auf, sollte man generell möglichst eng anliegende helle Hosen, langärmelige T-Shirts und geschlossene Schuhe tragen. Spezielle Repellents gegen Zecken aus der Apotheke helfen bei der Zeckenabwehr. Nach dem Aufenthalt im Grünen ist es wichtig, den ganzen Körper nach Zecken abzusuchen.

Zecke gleich mit Zeckenzange entfernen

Zecken sollte man mit Hilfe einer Zeckenzange oder Zeckenkarte aus der Apotheke entfernen. Die Einstichstelle sollte man erst nach dem Entfernen desinfizieren. Falls noch ein schwarzer Punkt zu sehen ist, kann der Arzt diesen entfernen. Die Einstichstelle sollte man dann für mindestens sechs Wochen beobachten, um zu sehen, ob sich eine Wanderröte bildet. In diesem Fall sowie im Fall grippeähnlicher Symptome sollte man den Arzt aufsuchen.

ZECKEN – WAS TUN?

Vorbeugung:

- ✓ FSME-Schutzimpfung.
- ✓ Tragen enganliegender langer Kleidung in heller Farbe.
- ✓ Repellents mit den Wirkstoffen DEET, Icaridin, IR3535 oder EBAAP, Citriodiol oder PMD), z. B. als Anti-Zecken-Spray, im Freien verwenden.

Nachsorge:

- ✓ Entfernen Sie Zecken auf der Haut mit Zeckenzange, Zeckenschlinge oder Zeckenkarte aus der Apotheke.
- ✓ Beobachten Sie die Einstichstelle sechs Wochen bis einige Monate. Beim Auftreten der runden Wanderröte suchen Sie den Arzt auf.
- ✓ Bei unspezifischen Grippesymptomen gehen Sie zum Arzt.

Artikel

Wenn die Pollen wieder unterwegs sind

ALLERGIE FRÜHZEITIG BEKÄMPFEN

Beifuß-Ambrosie kann Kreuzallergie bewirken

Alle blühenden Sträucher, Bäume und Gräser können Allergien auslösen. Die bekannte, allergieauslösende Beifuß-Ambrosie, ursprünglich aus Amerika, ist ein Beispiel. Pollenallergiker reagieren hier oft mit Kreuzallergien, z. B. auf Nahrungsmittel. Kribbeln und Jucken auf Zunge, Lippen und an den Ohren sind typisch. Auch Schwellungen der Schleimhäute und Atemnot sind Symptome. Gräser- und Getreidepollen-Allergiker sind allerdings etwas weniger von Kreuzallergien betroffen.

Immunsystem reagiert auf Pollenallergene

Der Kontakt des Körpers mit dem Allergen, d.h. den Pollen, löst eine Reaktion des Immunsystems aus. Schon wenige Pollenkörner können dies bewirken. Beim nächsten Allergenkontakt wird Histamin freigesetzt, so dass es zu einer entzündlichen Abwehrreaktion vor allem an Bindehaut und Schleimhäuten kommt. Die Folge sind das Anschwellen der Schleimhaut und die anderen Symptome bis hin zum sogenannten anaphylaktischen Schock mit einem Zusammenbruch des Kreislaufs. Herzklopfen, Blässe, kalter Schweiß, Hautausschlag, Bauchschmerzen und Erbrechen können auftreten, gefolgt von Bewusstlosigkeit und Krämpfen. Anfällige Allergiker sollten daher immer ein Notfallset bei sich tragen.

Rezeptfreie Medikamente aus der Apotheke lindern Beschwerden

Wenn die Pollen in großer Dichte in der Luft unterwegs sind, kann bei leichten bis mittleren Symptomen eine Nasendusche aus der Apotheke hilfreich sein. Eine isotonische Salzlösung hilft dabei, die Pollen aus der Nase zu spülen. Zur Selbstbehandlung stehen Antihistaminika zur Verfügung. Rezeptfreie Heuschnupfensprays mit Glukokortikoiden sind geeignet, auch zur Langzeitanwendung. Eine weitere Möglichkeit ist die Desensibilisierung als Immuntherapie durch den Arzt.

Schlafmangel und Erschöpfung belasten den Körper

Allergiker leiden nicht nur unter schnupfenähnlichen Symptomen wie Niesen, tränenden Augen und Juckreiz im Hals-Nasen-Raum, sondern auch unter Schlafmangel, Müdigkeit, verminderter Leistungsfähigkeit und Erschöpfung. Ein guter Tipp ist, die getragene Kleidung abends nicht im Schlafzimmer abzulegen, am besten abends die Haare zu waschen, die Fenster zu schlieißen und den Luftfilter im Auto regelmäßig zu tauschen.

WAS GILT ES BEI EINER POLLENALLERGIE ZU BEACHTEN?

- Bei allergischen Symptomen **Allergene beim Arzt abklären lassen**.
- Bei Pollenallergie **ärztlich verordnete Medikamente einnehmen**, um einen „Etagenwechsel" hin zu Asthma Bronchiale zu vermeiden.
- **Im Akutfall:** Antihistaminika (Tabletten, Augentropfen, Nasenspray). Entzündungshemmend: Lokal wirksames Kortison.
- **Langfristige Ursachenbekämpfung:** Hyposensibilisierung.

TIPPS

- Planen Sie Ihren Urlaub am besten während der Pollensaison – am besten in pollenfreien Hochgebirgs- oder Meerregionen.
- Halten Sie Ihr Autofenster geschlossen und wechseln Sie den Lüftungsfilter jährlich.
- Verwenden Sie Staubsauger mit speziellem Filtersystem zum Abhalten der Allergene. Wischen Sie den Boden lieber feucht.
- Waschen Sie vor dem Schlafengehen am besten Ihre Haare und legen Sie getragene Kleidung außerhalb des Schlafzimmers ab.

Tipp des Monats

Wählen Sie den Giftnotruf

DIE WICHTIGSTEN INFORMATIONEN FÜR SIE ZUSAMMENGESTELLT

Bei Kindern im Haushalt kann man gar nicht vorsichtig genug sein. Putzmittel und Medikamente immer außer Reichweite der Kinder abstellen. Doch immer wieder kommt es zu Vergiftungen – meist bei Kindern, die aus Unachtsamkeit der Eltern an gefährliche Wirkstoffe gelangt sind. Arzneimittel, Haushaltsreiniger und Pflanzen sind die Top 3 der Vergiftungsliste. Geschirrspülmittel, Entkalker oder Waschmaschinen-Pads sind ebenfalls führend auf der Liste.

Wie handle ich bei einer Vergiftung und was mache ich besser nicht?
Kommt es zur Vergiftung, gilt es, Ruhe zu bewahren. Die mit Haut und Augen in Kontakt gekommenen Stoffe sollte man ausspülen. Kontaktlinsen und betroffene Kleidung entfernen. **Wurde etwas verschluckt, sollte man ein bis zwei Gläser Wasser trinken. Künstliches Erbrechen sollte man nicht herbeiführen. Wurde Spülmittel geschluckt, sollte nur schluckweise Wasser getrunken werden, um Schaumbildung zu vermeiden!**

GIFTNOTRUF

Giftnotruf der Charité Berlin:
030 19 240

Informationszentrale gegen Vergiftungen Bonn:
0228 19 240

Giftnotruf München:
089 19 240

Giftnotruf Nürnberg:
0911 39 82 451

ALS ERSTES SAGT MAN AM TELEFON:

W-FRAGEN UND INFORMATIONEN

WER ist betroffen?
- ✓ Alter
- ✓ Geschlecht
- ✓ Körpergewicht

WAS wurde aufgenommen?
- ✓ Menge
- ✓ Zeitpunkt & Art der Substanzaufnahme
- ✓ Zustand der Person
- ✓ Verpackung aufheben und bereithalten
- ✓ Bei giftigen Pflanzen Pflanzenstücke mitnehmen oder abfotografieren.

Bei Kindern ggf. zunächst 112 anrufen und weitere Empfehlungen abfragen.

Ihr Lucas Rücker
PTA

Snack aus dem Kühlschrank

So zaubern Sie einen leckeren Wrap aus Essensresten

Wie kann man die übriggebliebenen Essenreste, die einem ein schlechtes Gewissen machen, noch lecker verwerten? Diese Frage stellt sich seit Jahrzehnten ...

Eine erfrischende Antwort darauf ist der Reste-Wrap! Einfach einige Fleischreste mit BBQ-Sauce mischen, mit frischer Rohkost oder Gemüse belegen, alles in ein Weizen-Tortilla legen, und mit Sweet Chilli Sauce und weißem Balsamico Essig abschmecken, fertig.

Probieren Sie es doch einfach einmal aus. Sie brauchen pro Person:
- 1-2 Weizen Tortillas (gefroren oder frisch)
- Einige Salatblätter, ggf. Koriander oder Petersilie
- Gemüsereste fein geschnitten (Karotten, Gurken, Mais, Tomaten, Peperoni, Zucchini...)
- Fleischreste vom Grill, Braten, Grillhühnchen etc.
- BBQ-Sauce
- Sweet Chilli Sauce, ggf. Sour Cream
- Weißer Balsamico Essig
- Rapsöl oder Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer

So geht`s:
- Gemüse- und Salatreste fein schneiden und mit Sweet Chilli Sauce, weißem Balsamico und Rapsöl vermengen, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
- Fleischreste klein schneiden und in einer Pfanne kurz erhitzen. Mit etwas Wasser und ein bisschen BBQ-Sauce ablöschen und warm halten.
- Tortillas (gefroren oder frisch) in eine heiße Pfanne (ohne Fett!) geben und von jeder Seite 30-60 Sekunden erhitzen.
- Heiße Tortillas mit dem Gemüse-Salat, etwas Fleisch und sonstigen Resten (Reis, Quinoa... etc.) belegen, fest zusammenrollen und rasch genießen.

APOTHEKE am Grauturm

APOTHEKE AM GRAUTURM

Apotheker
Gunter Zimmerhackl e.K.

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. - 31.03.2022

SIE SPAREN 33%[2]

Levocetirizin HEXAL® bei Allergien
Filmtabletten – 20 Stück
6,48 € statt 9,60€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 29%[2]

Bepanthen® Augen- und Nasensalbe
Salbe – 10 g (49,80 €/100 g)
4,98€ statt 6,97 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 25%[2]

Voltaren Schmerzgel forte 23,2mg/g
Gel – 100 g (14,98 €/100 g)
14,98 € statt 19,90 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 26%[2]

Thomapyrin classic Schmerz®
Tabletten – 20 Stück
5,48 € statt 7,38 € LVP[1,3]
Bei Schmerzen und Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben!

SIE SPAREN 26%[2]

Allergodil® akut
Nasenspray – 10 ml (89,80 €/100 ml)
8,98 € statt 12,20€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 22%[2]

Calmalaif®
Tabletten – 120 Stück
24,98€ statt 31,99 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 30%[2]

nasic®
Nasenspray – 10 ml (49,80 €/100 ml)
4,98 € statt 7,10 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 28%[2]

Soledum® Kapseln forte
Kapseln – 20 Stück
7,48€ statt 10,40 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 35%[2]

Mykosert® Spray bei Haut- und Fußpilz
Lösung – 2x 30 ml
14,98€ statt 22,97 € 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 Ihren Arzt oder Apotheker. 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.–31.03.2022** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.
Pro Person nur ein Gutschein.

Meine Apotheke.

MEIN ANSPRECHPARTNER!

- **Überall bequem bestellen.**
- **Rezepte einfach online verwalten.**
- **Schnelle Bearbeitung. Schnelle Lieferung.**
- Weniger Aufwand. **Mehr Zeit für mich.**
- Und das **Know-how**? Gibt's gratis mit dazu.

E-Rezept?

... HIER bleibe ich auf dem Laufenden!

WWW.GESUNDHEIT-BRAUCHT-NÄHE.DE/E-REZEPT