GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe März 2023

Umfassende Informationen Ihrer

Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

Alles Gute für Sie!

APOTHEKE am Grauturm

INHALT

1. *Titelthema*
   LIEBER NICHT AUF DIE LEICHTE SCHULTER NEHMEN
2. *Artikel*
   HEUSCHNUPFEN VON ERKÄLTUNG UNTERSCHEIDEN
3. *Serie*
   MIKRONÄHR-STOFF-RÄUBER
4. *Tipp des Monats*
   AUSZEITEN BEWUSST PLANEN
5. *Tipp des Monats*
   STRESS WIRKSAM VORBEUGEN UND BEWÄLTIGEN

Titelthema

Lieber nicht auf die leichte Schulter nehmen

Wann Sie bei Schulterschmerzen den Arzt aufsuchen sollten

Die Schulter schmerzt – sogar beim Schlafen? Die Schulter macht manchmal ein schnappendes Geräusch? Viele Menschen klagen über Schulterprobleme, denn unsere Schulter ist zwar sehr flexibel, doch auch anfällig für Verletzungen. Unser Schultergelenk ist das Gelenk mit den meisten Funktionen in unserem Körper: Schlüsselbein, Schulterblatt und Oberarmknochen treffen zusammen. Sie sind von vielen Muskeln, Sehnen und Bändern umgeben. Zusätzlich hält die sogenannte Rotatorenmanschette, bestehend aus vier Muskeln, den Oberarmkopf in der Gelenkpfanne. Schleimbeutel helfen dabei, die Reibung zwischen Muskeln, Sehnen und Knochen zu verringern. Der größte liegt unter dem Schulterdach, einem Fortsatz des Schulterblatts.

Fortsetzung auf Seite 2

Angebot des Monats

Cetirizin HEXAL® bei Allergien
Filmtabletten – 50 Stück

12,99€ statt 20,52 € LVP [1,3]

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Ihr Apotheker
Dr. Marc Fitzner

Liebe Kundinnen und Kunden,

manche von Ihnen kommen regelmäßig zu uns. Sie holen Ihre Medikamente ab, die Sie tagtäglich einnehmen müssen. Was oftmals vergessen wird: Einige dieser Dauer-Medikamente können unsere Versorgung mit Vitalstoffen aus der Nahrung beeinflussen.

Diesem Thema widmet sich unsere interessante Wissens-Serie „Mikronährstoff-Räuber". Diesmal geht`s um Vitamin B12. Viele Dauermedikamente sorgen dafür, dass nicht genügend von diesem lebenswichtigen Mikronährstoff aus unserer Nahrung aufgenommen wird. Unser Organismus kann langfristig unterversorgt sein. Lesen Sie in dieser Ausgabe, wie Sie einen Mangel feststellen und was Sie dagegen tun können.

Natürlich beraten auch wir Sie bei uns in der Apotheke zum Thema Dauereinnahme von Arzneimitteln, und das natürlich konkret zu Ihren ganz persönlichen Medikamenten. Sprechen Sie uns an. Gerade wenn Sie regelmäßig und dauerhaft Medikamente nehmen (müssen). Wir sagen Ihnen gerne, ob Vitamin-Räuber dabei sind und wie Sie einem Mangel rechtzeitig und gezielt vorbeugen können.

Und wie immer gilt: Sollten Medikamente oder andere Produkte einmal nicht vorrätig sein, liefern wir sie gerne und zeitnah zu Ihnen nach Hause.

Wir sind für Sie da!

Dr. Marc Fitzner

Ihr Dr. Marc Fitzner
und das gesamte Team

B12

MIKRONÄHRSTOFF-RÄUBER

Wir geben Ihnen in unserer Serie einen Überblick über die wichtigsten Arzneimittel, die die Mikronährstoffaufnahme beeinträchtigen können.

IM MÄRZ: **VITAMIN B12**

Wer über längere Zeit sogenannte Protonenpumpenhemmer (PPI) wie Omeprazol oder Pantoprazol (die die Produktion von Magensäure hemmen) einnimmt, kann an Vitamin B12-Mangel leiden. Denn das an Eiweiß gebundenen Vitamin B12 kann nur mit Hilfe der Magensäure freigesetzt werden. Über den Dünndarm gelangt es dann ins Blut. Ist die Magensäureproduktion gehemmt, kann das Vitamin nicht aufgenommen werden. Auch bei der Einnahme des Diabetesmittels Metformin ist dies der Fall.

Ebenfalls kann bei der Einnahme der Antibabypille ein Mangel an Mikronährstoffen entstehen: Folsäure, Vitamin B2, Vitamin B6, Vitamin B12, Vitamin C und Vitamin E sowie Magnesium, Selen und Zink. Denn die Wirkstoffe der Pille benutzen im Körper die gleichen Stoffwechselwege wie diese Nährstoffe. Sie konkurrieren damit auch um bestimmte Enzyme. Auch Diuretika können den Vitamin B12-Spiegel negativ beeinflussen.

ERHÖHTER HOMOCYSTEINSPIEGEL UND NERVENSTÖRUNGEN

Vitamin B12 ist im Körper zuständig für die Bildung roter Blutkörperchen und die Funktion des Nervensystems. Abgeschlagenheit, depressive Verstimmungen, Nervenstörungen und Gedächtnisschwäche können Folge eines Vitamin B12-Mangels sein. Auch der Homocysteinspiegel kann ansteigen. Hierdurch erhöht sich das Risiko für Schlaganfall, Demenz und Osteoporose.

Wer regelmäßig PPI, Metformin, Diuretika oder die Pille einnimmt, sollte den Vitamin B12-Spiegel beim Arzt kontrollieren lassen. Vitamin B12 ist in Dragee-, Kapsel- oder Lutschtablettenform in verschiedenen Dosierungen erhältlich, auch in Kombination mit Folsäure. Der Arzt entscheidet, ob Vitamin B12 zusätzlich zugeführt werden sollte. Wenn der Körper Vitamin B12 oral nicht aufnehmen kann, wird es als Injektion verabreicht.

Artikel

HEUSCHNUPFEN VON ERKÄLTUNG UNTERSCHEIDEN

SO ERKENNEN SIE EINE ALLERGIE

Wenn im Frühjahr die Nase öfter einmal trieft und der Hals kratzt, wissen viele nicht, ob es sich um eine wiederkehrende Erkältung handelt oder doch um Heuschnupfen. Denn Blütenpollen fliegen ab Februar zunehmend durch die Luft. Und auch die winterlichen Erkältungen sind jetzt noch vielfach im Umlauf.

ERKÄLTUNGSSYMPTOME BEGINNEN SCHLEICHEND

Die Anzeichen einer Erkältung beginnen in der Regel schleichend: Neben Kopfschmerzen, Halskratzen und allgemeinem Unwohlsein fängt die Nase an zu laufen. Das Nasensekret wird zunehmend schleimig und die Nase ist „verstopft". Bei Kälte und Nässe verschlimmern sich die Symptome. Ein gelegentliches anfängliches Niesen ist nicht ungewöhnlich. Manchmal hat man leichtes Fieber. Nach drei bis vier Tagen klingen die Symptome aber wieder ab und nach einer Woche ist alles vorbei.

POLLENALLERGIE SETZT PLÖTZLICH EIN

Bei einer allergischen Reaktion setzen die Beschwerden hingegen plötzlich ein: Die Nase läuft, der Hals kratzt, die Augen jucken, doch diese Symptome werden nicht besser, sondern bleiben gleichmäßig bestehen. Das Nasensekret ist klar und wässrig. Juckende Augen und ständige Niesanfälle sprechen eher für eine allergische Reaktion. Auch typisch ist, dass bei Regen die Beschwerden oft etwas besser werden, da der Regen die Pollen aus der Luft wäscht. Wer jedes Jahr um die gleiche Zeit betroffen ist, sollte an eine allergische Reaktion denken.

ABRUTSCHEN IN TIEFE ATEMWEGE VERMEIDEN

Wichtig ist, dass man Heuschnupfen immer behandelt, um einen sogenannten „Etagenwechsel" zu vermeiden. Denn während anfangs nur die oberen Atemwege betroffen sind, können bei Nichtbehandlung auch die unteren Atemwege (Bronchien) beeinträchtigt werden, so dass sich ein allergisches Asthma entwickelt. Dies liegt daran, dass bei einem Heuschnupfen die Nasenschleimhaut ständig gereizt ist. Man wird anfälliger für Infektionen. Auch können weitere Pollen oder Hausstaubmilben hinzukommen, auf die man allergisch reagiert.

HEUSCHNUPFEN IMMER BEHANDELN

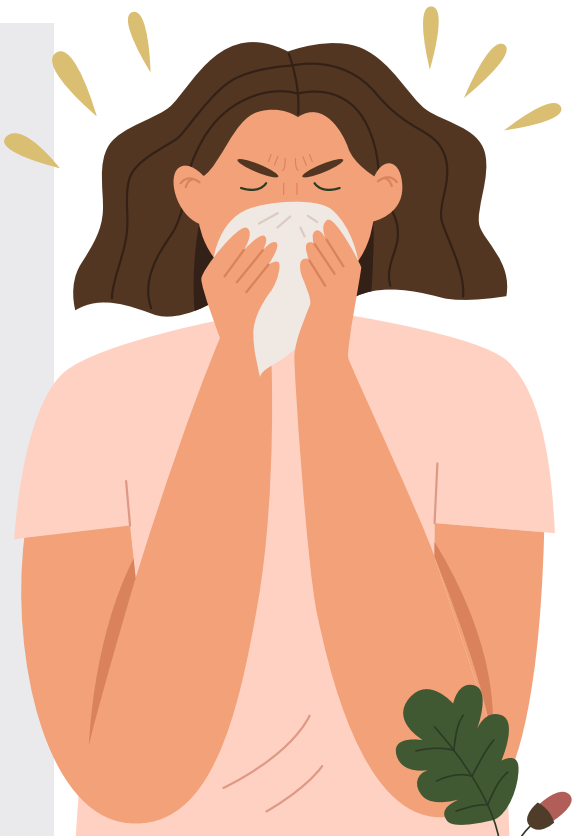
Zur Behandlung einer Pollenallergie stehen als systemisch wirksame Heuschnupfenmittel H1-Antihistaminika zur Selbstmedikation in der Apotheke bereit. Gut verträgliche Mittel sind Levocetirizin und Desloratadin. Die Einnahme in Tablettenform erfolgt einmal täglich.

Außerdem können die Symptome zusätzlich durch kortisonhaltige Nasensprays gelindert werden. Kortikoide hemmen das Entzündungsgeschehen. Die Dosierung ist vom Wirkstoff abhängig.

Lassen Sie sich bei Heuschnupfen am besten in der Apotheke beraten.

Was unterscheidet Erkältung von Heuschnupfen?

ERKÄLTUNG	*HEUSCHNUPFEN*
Beschwerden werden besser	Beschwerden bleiben gleich
Bei Kälte und Nässe Verschlechterung	Bei Kälte und Nässe vorübergehende Besserung
Kaum oder wenig Niesen	Starke, häufige Niesanfälle
Dickflüssiges Nasensekret (schleimig, evtl. gelb-grün)	Klares, flüssiges Nasensekret
Keine juckenden Augen	Juckende Augen
Beschwerden beginnen schleichend	Beschwerden treten plötzlich auf
Kein regelmäßiges Auftreten zu bestimmten Zeiträumen	Jährlich wiederkehrende Beschwerden zu bestimmter Jahreszeit



SCHULTER-SCHMERZEN NICHT IGNORIEREN

WANN MAN DEN ARZT AUFSUCHEN SOLLTE

VERENGUNG FÜHRT ZU IMPINGEMENT-SYNDROM

Sehr häufig beginnen Schulterschmerzen als Beschwerden unter dem Schulterdach, wenn der Raum hier verengt ist (sog. Impingement-Syndrom): Beim Anheben des Arms werden Teile der Sehnen sowie der Schleimbeutel eingeklemmt. Die Folge sind Schmerzen und manchmal auch Gelenkgeräusche bei Belastung. Oft sind Verschleiß, kalkhaltige Ablagerungen oder auch Knochenwucherungen – manchmal aufgrund anatomischer Abweichungen - die Ursache. Auch kann der Schleimbeutel sich entzünden. Bestimmte berufsbedingte Über-Kopf-Bewegungen oder Sportarten können ein Risiko darstellen.

Die konservative Therapie besteht hier aus Physiotherapie in Kombination mit kortisonhaltigen Medikamenten und entzündungshemmenden Schmerzmitteln.

„FROZEN SHOULDER" ENTWICKELT SICH LANGSAM

Eine weitere Schultererkrankung ist die sogenannte „Frozen Shoulder", eine Schultersteife, die in drei Phasen verläuft: Nach mäßigen dumpfen Schmerzen kommt es nach Monaten zu einer Verstärkung, die auch nachts und in Ruhe auftreten. Danach lassen die Schmerzen wieder nach, aber die Beweglichkeit der Schulter ist stark eingeschränkt: Bewegungen nach oben oder hinten werden immer schwerer. Das Anziehen oder Autofahren ist kaum noch möglich und es kann bis zur völligen Unbeweglichkeit des Gelenks gehen. Diese Erkrankung heilt meist selbst wieder ab – allerdings sehr langsam über einen Zeitraum von ein bis zwei Jahren. Die Ursache ist eine Verklebung der Gelenkkapsel im Schultergelenk. Häufig tritt die Schultersteife auch nach Unfällen, einer OP, Impfungen oder bei Kalkablagerungen auf.

Die Behandlung beinhaltet ebenfalls eine medikamentöse Schmerzlinderung. Zusätzlich beginnt man nach anfänglich leichten Dehn- und Bewegungsübungen in der dritten Erkrankungsphase mit intensiveren Schulterübungen. In der Regel wird eine Operation nur in Erwägung gezogen, wenn sich die Beschwerden nach sechs bis neun Monaten nicht bessern.

KRAFTTRAINING KANN BEI SCHULTERARTHROSE HELFEN

Bei einer Schulterarthrose kommt es zum fortschreitenden Verlust von Knorpelgewebe an Oberarmkopf und Gelenkpfanne. Durch die Abnutzung reiben Oberarmknochen und Schulterblattpfanne immer stärker aufeinander. Das Gelenk verändert sich und knöcherne Ablagerungen bilden sich an den Rändern. Schmerzen und Bewegungseinschränkungen sowie Entzündungen des Gewebes sind die Folge. Typisch sind stärkere Beschwerden am Morgen sowie knirschende Geräusche bei Schulterbewegungen über dem Kopf oder nach vorne. Auch hier besteht die Therapie aus Schmerzlinderung, zudem Wärme- oder Kältebehandlung und eventuell weiterer Behandlung, z. B. mit Hyaluronsäure.
Auch die frühzeitige Physiotherapie mit Kraftaufbau und Bewegungsverbesserung sind Mittel der Wahl. Wenn die Beschwerden nicht besser werden, kommt eine Operation in Betracht. Hierbei können störende Gelenkteile oder Anlagerungen entfernt werden oder in schweren Fällen die Schulter durch ein künstliches Schultergelenk ersetzt werden.

SCHULTERLUXATION IST EIN NOTFALL

Ein Notfall ist die sogenannten Schulterluxation (Ausrenkung der Schulter): Hier springt bei einer Überlastung der Oberarmkopf aus der Gelenkpfanne – oftmals aufgrund eines Unfalls, großer Krafteinwirkung oder Überdehnung im Rahmen bestimmter Sportarten. Das Gelenk sollte möglichst innerhalb von 30 Minuten wieder eingerenkt werden. Danach folgt eine Ruhephase mit anschließender Physiotherapie. Manchmal muss operiert werden.
Generell gilt: Gehen Sie nicht nur bei akuten, sondern auch bei fortschreitend stärker werdenden Schulterschmerzen zum Arzt, damit entsprechend der Diagnose eine Behandlung eingeleitet werden kann.

WANN BEI SCHULTER-BESCHWERDEN ZUM ARZT? WENN ...

Die Schulter gerötet, warm oder geschwollen ist.

Akut eine Schulterverletzung aufgrund von Unfall/Sport vorliegt.

Das Schultergelenk instabil erscheint.

Lähmungserscheinungen und Taubheitsgefühl auftreten.

Die Schmerzen stark sind und sich Bewegungen nicht mehr richtig ausführen lassen.

Die Schmerzen wiederkehren, beim Liegen auf der entsprechenden Seite auftreten oder nachts den Schlaf stören.

Lassen Sie sich am besten von einem Physiotherapeuten oder in Ihrem Fitnesscenter zu empfehlenswerten Schulterübungen beraten.

TIPP DES MONATS

Auszeiten bewusst planen

Einfach mal die Gedanken schweifen lassen

Wer kennt es nicht? Wir alle klagen über zu viel Stress, zu wenig Ruhe, zu viel „im Kopf", Termindruck, und, und, und. Doch warum müssen wir eigentlich immer beschäftigt sein? Warum fällt uns das „Runterkommen" und Abschalten so schwer?

WARUM SIND AUSZEITEN WICHTIG? Wenn wir immer beschäftigt sind (vgl. 24/7, Wochenendarbeit etc.) oder uns sogar in der Freizeit mit Terminen und „Müssen" eindecken, fehlt uns ein Rhythmus im Alltag. Das Gefühl für notwendige Ruhezeiten geht dadurch verloren. Doch diese Ruhepausen sind wichtig, um wieder neue Energie zu schöpfen und die „Batterien wieder aufzuladen", damit wir körperlich und geistig gesund und leistungsfähig bleiben können.

WAS BEDEUTET AUSZEIT? Auszeiten sind Zeiten, in denen unser Gehirn sich nicht mit alltäglichen Pflichten oder geschäftlichem Ärger beschäftigt, d. h. Tagträume, Gedanken schweifen lassen, ganz bei sich sein, den Moment genießen etc. Jeder Mensch sollte seine Auszeit ganz individuell für sich gestalten. Für den einen ist es ein heißes Bad, der andere entspannt in der freien Natur beim Wandern. Auch Lesen, Puzzeln, Malen, Haustierpflege, Musikhören, Handarbeit, Heimwerken, sogar Fernsehen und ähnliches sind gute Auszeiten. Auch das Warten auf den Bus kann man als Auszeit gestalten: Einfach mehrmals tief ein- und ausatmen.

WIE VIEL AUSZEIT IST ANGEMESSEN? Sinnvoll sind durchschnittlich circa fünf bis sechs Stunden pro Tag (inkl. Wochenende) als Ruhezeit. Dabei sind uns manche Pausen oft gar nicht bewusst: Lernen Sie "Herumtrödeln" und Wartezeiten zu schätzen und nutzen Sie sie zum Still-Dasitzen, Durchatmen, Tagträumen. An besonders stressigen Tagen kann man sich selbst bewusst die Erlaubnis zum kurzen Ausruhen geben und diese kurze Auszeit wirken lassen, z. B. beim Blick aus dem Fenster.

Ihre Elke Hohnhausen
PTA

Stress wirksam vorbeugen und bewältigen

Eigene Energie immer wieder aktiv auffüllen

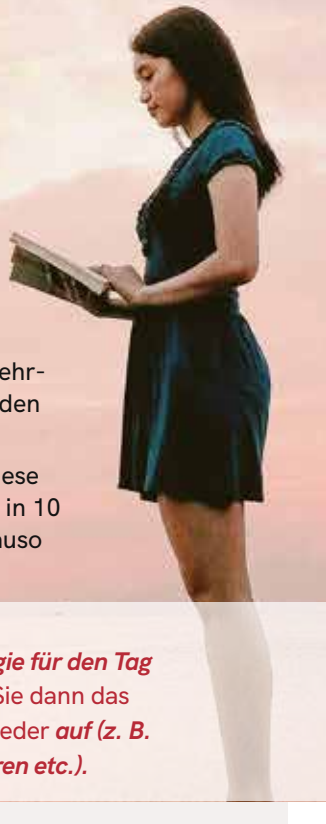
Bei Stress sind immer unser Körper, unsere Gedanken, unsere Gefühle und auch unser persönliches Verhalten beteiligt.

WIE KANN MAN BESSER MIT STRESS UMGEHEN?

1. **Äußere Faktoren ändern** (z. B. früher aufstehen, Aufgaben delegieren, Unterstützung suchen, Weiterbildung machen).
2. **Die Situation anders bewerten** (z. B. meine Ansprüche an mich selbst herabsetzen).
3. **Meine Reaktion auf Stress ändern** (z. B. für Ruhezeiten sorgen und positive Erlebnisse in den Alltag einbauen).

WAS TUN BEI AKUTEM STRESS?

1. **Bewegung** hilft zum Stressabbau: Einmal in der Mittagspause um den Block laufen, Fahrrad fahren, Sport treiben etc.
2. **Aufmerksamkeit auf die Atmung lenken**: Mehrmals zwei Sekunden einatmen, zwei Sekunden Luft anhalten, vier Sekunden ausatmen.
3. **Notfallregel beantworten:** Wie würde ich diese Situation in 10 Tagen – in 10 Wochen – und in 10 Monaten beurteilen? Ist es dann noch genauso wichtig wie heute?



WAS HILFT BEI CHRONISCHEM STRESS?
Stellen wir uns jeden Tag unsere innere Energie als ein Energiefass vor, das im Laufe des Tages immer mehr geleert wird.

Fragen Sie sich mehrmals am Tag, wie viel Energie für den Tag gerade noch vorhanden ist. Je nachdem füllen Sie dann das Fass mit Beschäftigungen, die Spaß machen, wieder ***auf (z. B. Verabredungen, Sport, Film ansehen, Musik hören etc.).***

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. - 31.03.2023

SIE SPAREN 37%[2]

Cetirizin HEXAL® bei Allergien
Filmtabletten – 50 Stück
12,99€ statt 20,52 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 28%[2]

WICK DayNait
Filmtabletten – 16 Stück
10,99 € statt 15,29€ UVP[3,4]

SIE SPAREN 27%[2]

MOMETA HEXAL®
Allergie-Nasenspray – 10 g
9,99€ statt 13,60€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 33%[2]

IBU-LYSIN-ratiopharm® 400 mg
Filmtabletten – 20 Stück
6,99€ statt 10,48 € LVP[1,3]

TOP PREIS

elmex® SENSITIVE
Zahnpasta – 2x 75 ml
4,99€ DOPPELPACK SONDERPREIS

SIE SPAREN 25%[2]

Bronchipret® Tropfen
Flüssigkeit – 100 ml (149,80 € / 1 L)
14,98€ statt 19,90 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 28%[2]

pure encapsulations® Vitamin B12
Liquid – 30 ml
19,90€ statt 27,70 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 22%[2]

VIGANTOLVIT® Vitamin D3 2000 IE
Tabletten – 120 Stück
13,99€ statt 17,99 € UVP[3,4]

SIE SPAREN 23%[2]

Lorano® Pro
Filmtabletten – 18 Stück
8,99€ statt 11,60 € 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.–31.03.2023** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.
Pro Person nur ein Gutschein.

Unser Service für Sie

SCHÜSSLER SALZE

Gesund bleiben und gesund werden

Der sanfte Weg der Mineralsalze. Schüßler-Salze helfen dem Körper sich selbst zu helfen. So können die **Selbstheilungskräfte schonend mobilisiert** werden.

Wir beraten Sie gerne bei der Auswahl des richtigen Salzes.

PFLANZLICHE HEILMITTEL

Natur hilft heilen – Doch nicht überall wo natürliche und pflanzliche Heilkraft auf der Packung steht, ist auch genügend Wirkstoff enthalten.

Nur bei uns erhalten Sie hochwertige geprüfte Arzneimittel.