GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe März 2025

Umfassende Informationen Ihrer

Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

Alles Gute für Sie!

APOTHEKE am Grauturm

INHALT

❶ *Titelthema*
SO BAUEN SIE WIEDER MUSKULATUR AUF

❷ *Artikel*
SO SITZEN IHRE KOMPRESSIONSSTRÜMPFE GUT

❸ *Serie*
KEINE WIRKUNG OHNE NEBENWIRKUNG

❹ *Tipp des Monats*
KÖRPERMITTE IN BEDRÄNGNIS – DAS KANN HINTER BAUCHSCHMERZEN UND CO. STECKEN

Titelthema

So bauen Sie wieder Muskulatur auf

EIWEISS UND KRAFTTRAINING KOMBINIEREN

Wer eine Zeitlang krank das Bett hüten musste, kennt das: Die ersten Tage danach hat man das Gefühl, nie mehr richtig fit zu werden. Die Beine sind schwer, der Körper ist nicht belastbar. Schon wenige Tage im Bett führen zu starkem Muskelmasseverlust. Oft fehlt bei einer Krankheit aber auch der Appetit. Der Körper greift dann zur Energieversorgung auf Muskelmasse zurück. Man baut Muskeln ab. Umso länger dauert es anschließend, diese Muskeln wieder aufzubauen. Wichtig ist hierfür eine Mischung aus Krafttraining und ausreichend Zufuhr von Eiweiß, denn dies ist für den Muskelaufbau notwendig.

Fortsetzung auf Seite 2

SIE SPAREN 33%[2]

Angebot des Monats

ASS-ratiopharm® PROTECT 100 mg
magensaftres. Tabletten – 100 Stück

3,98€ statt 5,97 € LVP [1,3]

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Ihr Apotheker
Dr. Marc Fitzner

Liebe Kundinnen und Kunden,

Wie… „dranhalten“? Gemeint ist Ihre Krankenkassenkarte, Sie ahnen es schon. Haben Sie`s schon mal probiert? Einfach ans Smartphone halten. Vorher öffnen Sie die App Ihrer Apotheke vor Ort – und Ihre Verordnung aus der Arztpraxis kommt direkt bei uns an, in Ihrer gewohnten Apotheke.

Warum gerade bei uns? Weil wir, in Ihrer Stamm-Apotheke, Sie kennen. Viele unserer Kunden haben bei uns ein Kundenkonto eingerichtet, wo wir Ihre neue Verordnung abgleichen können. Wir können Ihnen sagen, ob Sie mit Neben- oder Wechselwirkungen rechnen müssen. Und wir sehen, von welchem Hersteller Ihr Medikament bisher war und versuchen weiterhin bei diesem zu bleiben.

Diesen Service bieten wir Ihnen sehr gerne – wir in Ihrer Apotheke vor Ort. Und das Beste ist: Unser Lieferdienst bringt Ihnen auf Wunsch alle Ihre Medikamente nach Hause, meistens noch am selben Tag. Diskret, schnell und zuverlässig.

Und natürlich: Wir sind auch ganz persönlich für Sie da. In Ihrer Stamm-Apotheke werden wir Sie wie gewohnt beraten: freundlich, kompetent und immer individuell.

Dr Marc Fitzner

Ihr Dr. Marc Fitzner
und das gesamte Team

Serie:

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.

SCHLUCKBESCHWERDEN

Wenn das Essen und Trinken schmerzt …
Beim Schluckvorgang werden sowohl bewusste wie auch willkürliche Abläufe vieler Muskeln und Nerven koordiniert gesteuert. Doch viele Patienten leiden arzneimittelbedingt unter Schluckbeschwerden. Oft ist Mundtrockenheit mit daran beteiligt. Diese kann sich durch gehäuftes Räuspern, Husten, Speichelaustritt, belegte Stimme und Würgen beim Essen äußern. Schwer zu schluckende Nahrungsmittel werden dann vermieden.

Verschlucken kann Lungenentzündung verursachen
Oftmals essen Betroffene in Gegenwart anderer gar nicht mehr. Die Folge ist nicht nur, dass die Lebensqualität sinkt, sondern auch, dass Mangelernährung, Dehydration und Gewichtsverlust auftreten können. Hinzu kommt die ernsthafte Gefahr, dass beim Verschlucken Speisereste in die Atemwege gelangen und eine Lungenentzündung verursachen.

Viele Medikamente können zu Mundtrockenheit führen
Oftmals ist Mundtrockenheit die Folge von cortisonhaltigen Asthmasprays, manchmal auch aufgrund ungünstiger Anwendung. Daher wird empfohlen, nach dem Sprühvorgang den Mund mit Wasser auszuspülen und etwas zu essen, bei dem der Kauvorgang die Speichelproduktion anregt (z. B. Vollkornbrot, Apfel). Auch als Folge der Einnahme von Antipsychotika, Sedativa, Hypnotika, Zytostatika, Antidepressiva oder Anticholinergika sind Schluckstörungen möglich. Anticholinergika beispielsweise hemmen die Speichelproduktion. Auch Augentropfen bei einer Glaukomtherapie oder Antihistaminika können zu Mundtrockenheit führen.

Medizinische Mundbefeuchtung kann helfen
Eine gute Hilfe zur Befeuchtung des Mundraums bieten Mundsprays, die in der Apotheke erhältlich sind. Auch Kaugummis, Lutschtabletten, Mundspülungen und Gels können hilfreich sein. Nicht geeignet ist das Lutschen saurer Bonbons, da sie den Zahnschmelz angreifen. Darüber hinaus sollten Betroffene auf gute Zahn- und Mundhygiene achten.

Artikel

So sitzen Ihre Kompressionsstrümpfe gut

TIPPS UND TRICKS ZUR PFLEGE BEACHTEN

Viele Menschen leiden unter geschwollenen Knöcheln und schweren Beinen. Oftmals schließen bei ihnen die Venenklappen nicht mehr vollständig und das Blut staut sich in den Beinen. Bei verschiedenen Venen- und Ödemerkrankungen kann der Arzt Kompressionsstrümpfe verschreiben. Auch bei Bettlägerigkeit werden sie zur Vorbeugung von Venenthrombosen verordnet. Erkrankungen des Lymphgefäßsystems, Lipödem, entzündliche Hauterkrankungen, Unterschenkelgeschwüre, Verbrennungen und Narben sind weitere Anwendungsgebiete. Das Ziel ist, die Beine zu entstauen und Thrombosen zu verhindern. Durch den erzeugten Druck schließen die Venenklappen wieder besser. Diese Strümpfe werden immer vom Arzt verschrieben und individuell angepasst.

VERSCHIEDENE KOMPRESSIONSKLASSEN ERHÄLTLICH Es gibt rundgestrickte und flachgestrickte Kompressionsstrümpfe, anzuwenden je nach Art der Erkrankung. Rundgestrickte Kompressionsstrümpfe werden in Serien- oder Maßanfertigung angeboten, flachgestrickte in Maßanfertigung. Der Arzt entscheidet, welche Strumpfart die richtige ist. Diese Strümpfe gibt es in vier genormten Kompressionsklassen (I, II, III, IV), die je nach Anforderung den geeigneten Druck bewirken. Gewebesteifigkeit, Materialstärke und Strickart sind hierfür ausschlaggebend. Diese üben einen niedrigeren Ruhedruck als medizinische Kompressionsstrümpfe aus und dienen eher der Vorbeugung. Sie werden nicht von der Krankenkasse bezahlt.

APOTHEKE NIMMT INDIVIDUELLE MASSE AUF Besonders wichtig ist das richtige Ausmessen der Beine in der Apotheke. Es erfolgt nach einem verbindlichen Maßschema (Umfang, Länge) und sollte möglichst zeitnah nach dem Aufstehen oder nach einer Lymphdrainage stattfinden. In der Apotheke stehen verschiedene Hersteller, Farben, Strumpfarten und Qualitäten zur Verfügung. Außerdem gibt es hier zur freien Auswahl auch sogenannte Stützstrümpfe mit speziellen Angeboten für Sport, stehende Berufe und Reisen.

ZWEI PAAR KOMPRESSIONSSTRÜMPFE JÄHRLICH AUF REZEPT Medizinische Kompressionsstrümpfe sollten täglich von morgens bis abends getragen werden. Da sich die Nutzungsdauer auf ungefähr sechs Monate beschränkt, hat man pro Jahr Anspruch auf zwei Paar Strümpfe. Bei der Folgeversorgung sollten die Körpermaße aber erneut vermessen werden. Morgens zieht man die Strümpfe am besten mit Hilfe von speziellen Gummihandschuhen an - immer Stück für Stück mit den Händen nach oben. In der Apotheke kann man sich das Anziehen genauer erklären lassen.

HAUT MIT SPEZIELLER HAUTPFLEGE VERSORGEN Ist man in seiner Beweglichkeit eingeschränkt, können auch Hilfsmittel zum Anziehen der Kompressionsstrümpfe verordnet werden. Gleitsocken können das Anziehen ebenfalls erleichtern. Unterstützende Hautkleber, die sich abends leicht wieder lösen lassen, bieten einen guten Halt für die Strümpfe. Da es beim Tragen von Kompressionsstrümpfen bei empfindlicher Haut zu Juckreiz, Schuppen und Entzündungen kommen kann, sollte man die Haut mit speziellen Hautpflegeprodukten aus der Apotheke pflegen – am besten abends nach dem Ausziehen.

TÄGLICH WASCHEN IST EIN MUSS Zur Pflege sollte man die Strümpfe täglich waschen, da sie tagsüber direktem Kontakt mit Schweiß, Schmutz und Bakterien ausgesetzt sind. Dies beeinträchtigt auch die therapeutische Wirksamkeit. Am besten sollte man die Strümpfe mit einem milden Waschmittel ohne Weichspüler bei niedrigen Temperaturen waschen. Bei hartnäckigen Flecken gibt es spezielle Fleckenreiniger für Kompressionsstrümpfe. Je nach Materialzusammensetzung müssen manche Strümpfe mit der Hand gewaschen werden. Nach dem Waschen sollte man die Strümpfe in ein Handtuch rollen, überschüssiges Wasser ausdrücken und dann zum Trocknen flach auf einem Handtuch auslegen (niemals im Trockner und nicht in der Sonne trocknen, nicht bügeln).

Kompressionsstrümpfe aus der Apotheke - SO GEHTS:

Quelle Abbildungen: ©BELSANA Medizinische Erzeugnisse

1. Verschreibung erfolgt auf **Rezept durch den Arzt** (zwei Paar pro Jahr).
2. Apotheke nimmt **individuelle Maße** (Serienfertigung und Maßanfertigung je nach Rezept): verschiedene Farben, Qualitäten, Größen, Materialien sind möglich.
3. Kompressionsstrümpfe sind in **vier Kompressionsklassen** erhältlich.
4. **Anziehhilfen** sind bei Immobilität auf Rezept möglich.
5. **Hautkleber** (abends ablösbar) sorgen für bessere Tragestabilität.
6. **Spezielle Hautpflege**, z. B. als Gel oder Spray, hilft gegen Juckreiz.
7. **Täglich waschen**: Spezielle Waschmittel nach Waschanleitung verwenden.
8. Bei starken Flecken speziellen **Fleckenreiniger** für Kompressionsstrümpfe benutzen.
9. **Zum Trocknen hinlegen** (vor Sonne schützen – kein Trockner).

So bauen Sie wieder Muskulatur auf

EIWEISS UND KRAFTTRAINING KOMBINIEREN

DIE MISCHUNG MACHTS

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Erwachsenen 0,8 g (ab 65 Jahren 1 g) Eiweiß pro Kilo Körpergewicht pro Tag, um die Muskelmasse zu erhalten. Wer Muskelmasse sogar aufbauen möchte, benötigt jedoch mehr Eiweiß. Tierisches Eiweiß kann dabei besser verwertet werden, generell gesünder ist jedoch Eiweiß pflanzlichen Ursprungs. Es kommt vor allem auf die Kombination und eine ausgewogene Auswahl an gesunden Lebensmitteln an. Viel Eiweiß enthalten Rindfleisch, Hühner- und Putenbrust, Lachs, Eier, Magerquark und harter Käse. Bei den pflanzlichen Eiweißquellen sind es Linsen, Bohnen, Erbsen, Soja und Vollkornbrot. Liegt eine Nierenschwäche vor, sollte man die Menge der Eiweißaufnahme zuvor mit dem Arzt besprechen.

MUSKELN MÜSSEN „GEREIZT" WERDEN

Wer "nur" mehr Eiweiß zu sich nimmt, kann dadurch nicht mehr Muskeln aufbauen. **Die Muskeln müssen zusätzlich belastet und „gereizt" werden, um zu wachsen. Am besten ist es, unter Anleitung eines Trainingsprofis im Fitnessstudio zu trainieren.** Auch Reha-Gruppen kommen in Frage. Wer allein zuhause trainieren möchte, kann auch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht machen. **Wichtig sind eine korrekte Ausführung und das Durchhalten trotz leichter Schmerzen. Muskelkater am nächsten Tag zeigt an, dass die Muskelbelastung richtig war.**

AUFBAUDRINKS AUS DER APOTHEKE KÖNNEN UNTERSTÜTZEN

Wer sehr viel Muskelmasse verloren hat, kann auch zu eiweißreichen Energiedrinks aus der Apotheke greifen. Hochkalorische Aufbaudrinks können dabei helfen, trotz Appetitlosigkeit genug Kalorien aufzunehmen. Es gibt sie auch in Cremeform, so dass man sie normalen Speisen leicht hinzufügen kann. Bei einem Körpergewicht von beispielsweise 60 kg sollte man für den Muskelaufbau ungefähr 60 bis 90 g Eiweiß pro Tag zu sich nehmen: Entweder über die normale Nahrung oder mit Hilfe von Aufbaunahrung aus der Apotheke. Am besten lässt man sich hier einfach beraten.

ZUM AUFBAU VON MUSKELMASSE BRAUCHT MAN:

1. **KRAFTTRAINING**
   im Fitnessstudio oder Zuhause
2. **AUSSREICHEND EIWEISS**
   Aufnahme von **mehr als** 0,8 g (ab 65 Jahren: 1 g) Eiweiß pro Kilo Körpergewicht pro Tag.
   Bei Nierenschwäche vorher mit dem Arzt sprechen.

GUTE EIWEISS-QUELLEN SIND:

PFLANZLICH:

- **Hülsenfrüchte**
  Linsen, Erbsen, Kichererbsen
  Soja/Tofu, Bohnen, etc.
- **Brokkoli, Spinat**
- **Quinoa**
- **Buchweizen**
- **Vollkornbrot**
- **Haferflocken**
- **Nüsse & Saaten**
  Kürbiskerne, Mandeln, etc.

TIERISCHE PRODUKTE:

- **Eier**
- **Quark**
- **Körniger Frischkäse**
- **Feta-Käse**
- **Harter Käse,** z. B. Parmesan

FISCH & FLEISCH:

- **Fisch**
  z.B. Lachs, Makrele, Hering
- **Hühner – und Putenbrust**
- **Mageres Rindfleisch**

TIPP Für eine ausgewogene Ernährung empfehlen Experten
- ein Drittel tierisches Eiweiß
- zwei Drittel pflanzliches Eiweiß

TIPP DES MONATS

ANZEIGE

Körpermitte in Bedrängnis

Das kann hinter Bauchschmerzen und Co. stecken

Schon wieder den lang geplanten Abend mit Freunden absagen, sich bei der Arbeit krankmelden müssen oder die gemeinsame Familienzeit nicht genießen können – eine streikende Verdauung mit Bauchschmerzen, Krämpfen, Durchfall oder Blähungen beeinträchtigt nicht nur den Alltag, sondern auch die Lebensqualität erheblich.

Viele Betroffene haben bereits zahlreiche Ärzte aufgesucht oder in der Hoffnung auf Besserung diverse Nahrungsmittel weggelassen – doch, warum bleibt der Darm gereizt? FAKT IST: jeder Bauch ist individuell – und so unterschiedlich macht er sich auch bemerkbar, wenn er Probleme hat.

Während Schmerzen sich bei dem Einen mit Stichen zeigen, drückt, krampft oder zieht es bei dem Anderen. Auch Verdauungsbeschwerden wie Durchfall, Verstopfung oder beides im Wechsel können mit Schmerzen Hand in Hand gehen. **Daher lohnt es sich, genauer hinzuspüren und die Symptome, deren Intensität und mögliche Auslöser wie Stress oder Ernährungsänderungen z. B. in einem Beschwerdetagebuch festzuhalten, um dieses beim Arztbesuch oder in der Apotheke zu besprechen.**

Das medizinische Fachpersonal kann geeignete Empfehlungen zur Linderung der Beschwerden geben – beispielsweise Arzneimittel mit dem natürlichen Wirkstoff Pfefferminzöl. Pfefferminzöl beruhigt studienbasiert den Darm, indem die globale Symptomatik des gereizten Darms verbessert wird[1]. Zudem lindert er nachweislich Bauchschmerzen[2] und -krämpfe[3] und reduziert die lästigen Blähungen[2]. Das sieht auch die Leitlinie zu Reizdarm so: Sie empfiehlt den Wirkstoff – als einzigen pflanzlichen – mit dem höchsten Empfehlungsgrad A![4]

Ihre Elke Hohnhausen
PTA und Phyto-PTA

DIGESTOPRET®

Wirkstoff: Pfefferminzöl (Mentha x piperita L., aetheroleum).

Digestopret ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung der Beschwerden bei Reizdarm (Colon irritabile), die sich in Bauchschmerzen, Blähungen, Völlegefühl, Verstopfung oder Durchfall äußern.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

BIONORICA SE | 92308 Neumarkt

Stand: 07|23

Nur in der Apotheke erhältlich.

[1] Alammar N. et al., BMC Complementary and Alternative Medicine 2019, 19:21

[2] Liu J.-H. et al., J. Gastroenterol. 1997, 32:765-768

[3] Amato A. et al., Eur. J. Pharmacol. 2014, 740:295-301

[4] Layer P et al. Update S3-Leitlinie Reizdarmsyndrom: Update S3-Leitlinie Reizdarmsyndrom: Definition, Pathophysiologie, Diagnostik und Therapie. Gemeinsame Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) und der Deutschen Gesellschaft für Neurogastroenterologie und Motilität (DGNM). Juni 2021 – AWMF-Registriernummer: 021/016. Z Gastroenterol 2021; 59: 1323-1415

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. - 31.03.2025

SIE SPAREN 30%[2]

IbuHEXAL® akut 400 mg
Filmtabletten - 50 Stück
8,99 € statt 12,91€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 28%[2]

MOMETA HEXAL®
Spray - 18 g (888,33 € / 1 kg)
15,99€ statt 22,24 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 24%[2]

Digestopret®
magensaftres. Weichkapseln - 15 Stück
9,48€ statt 12,48 € UVP[3,4]

SIE SPAREN 36%[2]

Cetirizin HEXAL®
Filmtabletten - 50 Stück
13,99€ statt 21,79 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 22%[2]

Dekristolvit® D3 2000 I.E.
Tabletten - 120 Stück
13,98€ statt 17,95 € UVP[3,4]

SIE SPAREN 36%[2]

NasenSpray ratiopharm® Erwachsene
Nasenspray - 10 ml (348,00 € / 1 L)
3,48€ statt 5,40 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 24%[2]

HYLO-VISION® HD
Augentropfen - 15 ml (398,66 € / 1 L)
5,98€ statt 7,90€ UVP[3,4]

SIE SPAREN 33%[2]

ASS-ratiopharm® PROTECT 100 mg
magensaftres. Tabletten - 100 Stück
3,98€ statt 5,97 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 27%[2]

PROSPAN® Hustenliquid
Hustenliquid - 30 x 5 ml (66,53 € / 1 L)
9,98€ statt 13,73 € 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.-31.03.2025** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.
Pro Person nur ein Gutschein.

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.

Download on the App Store

JETZT BEI Google Play