GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe April 2020

Umfassende Informationen Ihrer

Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

APOTHEKE am Grauturm

Inhalt

❶ *Titelthema*
DEUTSCHLANDS GESUNDHEITSWESEN WIRD DIGITAL

❷ *Artikel*
ABNEHMEN MIT KÖPFCHEN

❸ *Serie*
WELCHE IMPFUNGEN WERDEN EMPFOHLEN?

❹ *Tipp des Monats*
APOTHEKEN-NOTDIENST AUCH NACHTS AKTIV

❺ *Unterhaltung*
FIT WIE EIN TURNSCHUH

Titelthema

DEUTSCHLANDS GESUNDHEITS-WESEN WIRD **digital**

Wir beraten Sie schon heute persönlich zum E-Rezept

Deutschlands Gesundheitswesen wird digital! Auch das elektronische Rezept – genannt E-Rezept – ist schon in aller Munde. Doch auch das herkömmliche Papierrezept wird es weiter geben. Um Sie immer aktuell und zuverlässig zu informieren, halten wir Apotheken vor Ort Sie regelmäßig auf dem Laufenden. Wir informieren Sie nicht nur über digitale Themen, sondern lotsen Sie als Ihre Apotheken auch sicher durch den Dschungel des digitalen Gesundheitswesens. Denn wir sind Profis sowohl bei unserem persönlichen Kontakt vor Ort mit einfühlsamer Beratung unserer Patienten wie auch digital. **Heute möchten wir Ihnen schon einmal erste Fragen zum neuen E-Rezept beantworten.**

Fortsetzung auf Seite 2

SIE SPAREN 47%[2]

Bei Schmerzen und Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben!

Angebot des Monats

Neuralgin extra Ibu-Lysinat
Tabletten – 20 Stück

4,98€ statt 9,45€ LVP [1,3]

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Ihre Apotheker
Cornelia & Gunter Zimmerhackl

Liebe Kundinnen und Kunden,

2021 wird in Deutschland das E-Rezept eingeführt. Was bedeutet das ganz konkret?

Alltägliche Einkäufe, Urlaubsbuchungen und auch Bankgeschäfte wickeln wir schon längst online ab, Tendenz steigend. Ab dem kommenden Jahr geht das auch mit dem Rezept vom Arzt: Nach heutigem Stand sollen Patienten ihre Verordnungen vom Arzt auf elektronischem Weg erhalten können. Etwa per App oder ausgedrucktem Zugangsschlüssel. Dann können Sie als Patient Ihre Verordnung sofort an Ihre Apotheke weiterleiten (und auf Wunsch in kürzester Zeit auch nach Hause geliefert bekommen).

Teilnehmen wird jede Apotheke in Deutschland. Das bedeutet, dass sich niemand neu orientieren muss, sondern die Arzneimittel weiterhin in seiner „gewohnten" Apotheke beziehen kann.

Natürlich entscheiden Sie als Patient immer noch selbst, welche Art Rezept Sie bevorzugen, also das bekannte rosa Rezept oder das neue E-Rezept. Weitere Informationen finden Sie in diesem Gesundheitsmagazin oder bei uns in der Apotheke. Fragen Sie uns einfach, wir beraten Sie gerne!

Einen sonnigen April wünscht Ihnen

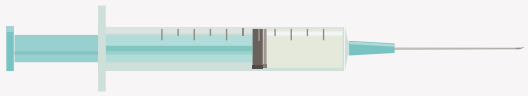
Ihr Gunter Zimmerhackl
und das gesamte Team

TEIL 03

Serie

IMPFUNGEN

WELCHE WERDEN EMPFOHLEN?



Viele Menschen wissen nicht, ob sie Impfungen auffrischen sollten oder welche neuen Impfungen derzeit empfohlen werden. Wir geben Ihnen dieses Jahr einen Überblick über wichtige Impfungen. Bei Fragen wenden Sie sich bitte einfach an Ihre Apotheke vor Ort oder an Ihren Hausarzt. Falls Sie einen Impfpass besitzen, bringen Sie diesen bitte mit.

FSME
(FRÜHSOMMER-MENINGO-ENZEPHALITIS): IMPFUNG MIT TOTIMPFSTOFF

Was ist FSME?

FSME ist eine Gehirn-, Gehirnhaut- oder Rückenmarkentzündung. Sie wird durch Viren verursacht. Die Viren werden durch Zecken auf den Menschen übertragen. Die Krankheit kann in schweren Fällen tödlich verlaufen.

Wovor und wie schützt die FSME-Impfung?
Die Impfung verhindert den Ausbruch der FSME.

Wie oft muss man sich impfen lassen?

Die Grundimmunisierung erfolgt in drei Impfdosen in zeitlichem Abstand nacheinander:

1. Impfung am besten in den Wintermonaten.
2. Impfung ein bis drei Monate nach der ersten Impfung.
3. Impfung fünf bis zwölf (oder neun bis zwölf) Monate später, je nach Impfstoff.

HINWEIS: 14 Tage nach der 2. Impfung verfügen 90 Prozent der Geimpften schon über einen Schutz für die laufende Saison. Nach drei Jahren erfolgt eine Auffrischungsimpfung, danach im Abstand von fünf Jahren.

TIPP: Es gibt auch eine Schnellimpfung, bei der die Immunisierung schneller wirkt (nach drei bis fünf Wochen, je nach Impfstoff).

Gibt es Nebenwirkungen?

Rötung, Schwellung, Schmerzen sind möglich, eventuell auch Fieber, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Unwohlsein innerhalb der ersten zwei Tage. – Achtung bei Allergie gegen Hühnereiweiß: Bitte klären Sie die Impffrage vorab mit dem Arzt.

Wer sollte sich impfen lassen?

- Kinder (ab dem 1. Lebensjahr möglich) und Erwachsene, die in Risikogebieten leben (z. B. Bayern, Baden-Württemberg)
- Menschen, die beruflich gefährdet sind (z. B. Forstarbeiter)
- Reisende in FSME-Gebiete außerhalb Europas

Nähere Informationen des Robert-Koch-Instituts:
https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/FSME/FSME-Impfung/FSME-Impfung.html

KOMMEN SIE DOCH EINFACH **PERSÖNLICH ZU UNS IN DIE APOTHEKE**. **WIR BERATEN SIE GERNE** ZUR IMPFUNG GEGEN FSME.

Artikel

ABNEHMEN MIT KÖPFCHEN

So klappt es auch bei Diabetes

Wer kennt das nicht? Gerade im Frühjahr, wenn Hose oder Rock zwicken, nimmt man sich vor, endlich wieder ein paar Kilos abzunehmen. Wer stärker übergewichtig ist, soll oft mehr Kilos abspecken, hat aber häufig schon viele Diäten probiert und irgendwann einfach aufgegeben. Der Jo-Jo-Effekt ist auf die Dauer frustrierend. Verständlich! Willenskraft alleine reicht nicht. Trenddiäten sind definitiv auch nicht das richtige Mittel. Es hat sich nämlich herausgestellt, dass gerade die beliebten Abnehmmethoden „low carb" (wenig Kohlenhydrate) und „low fat" (wenig Fett) nach einem halben Jahr oder länger zu einer vergleichbaren Gewichtsabnahme führen – die eine Methode ist nicht besser als die andere. Im Alltag ist es daher viel wichtiger, eine Ernährungsform auszuwählen, die man langfristig gut durchhalten kann. Dies gilt auch für Diabetiker.

Zeitlich begrenzte Abnehmprogramme helfen Empfohlen wird zum Abnehmen neben regelmäßiger Bewegung (Alltagsbewegung und Ausdauersport) eine ausgewogene Ernährung. Wer wirklich mehr Gewicht abnehmen muss – z. B. auch bei Diabetes – kann an einem zeitlich begrenzten Programm teilnehmen, wie es oft in Fitnessstudios, Apotheken, Arztpraxen oder Diätzentren angeboten wird. Hier wird auch die Frage geklärt, wie viele Kalorien man neben einem ausreichenden Bewegungsprogramm und bei ausgewogener Ernährung zum Abnehmen zu sich nehmen sollte.

Vier verschiedene Ernährungsformen sind möglich Bei Diabetes gibt es verschiedene Möglichkeiten zum Abnehmen im Rahmen einer Ernährungsumstellung: Entweder fettarme und kohlenhydratbetonte Kost (50 Prozent Kohlenhydrate, 30 bis 35 Prozent Fett, 15 bis 20 Prozent Eiweiß pro Tag), oder aber kohlenhydratarme Kost (30 bis 40 Prozent Kohlenhydrate pro Tag). Auch eine vegetarische Ernährung sowie eine mediterrane Ernährung (30 bis 35 Prozent Fett, 50 Prozent Kohlenhydrate, 15 bis 20 Prozent Eiweiß pro Tag) sind möglich.

Programme ohne Ergänzungspräparate wählen Um die Seriosität der speziell bei Diabetes angebotenen Abnehmprogramme zu beurteilen, sollte man vorab folgende Fragen klären: Ist der Referent qualifiziert? Hat er ausreichend Kenntnisse zu Diabetes? Ist das Programm wissenschaftlich fundiert? Wichtig ist, dass man dort keine ergänzenden Präparate, Spritzen oder speziellen Lebensmittel einsetzt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) oder die Deutsche Diabetes Gesellschaft oder die Deutsche Adipositas-Gesellschaft sollten die Basis für das Programm bilden. Ein langfristiger Rahmen mit Nachbetreuung und vertretbaren Kosten ist empfehlenswert.

Fünf Prozent Reduktion des Ausgangsgewichts sind am Anfang realistisch Zum gezielten Abnehmen müssen generell alle Lebensmittel erlaubt sein. Regelmäßige Bewegung im Alltag sollte Bestandteil des Plans sein. Als Zielwert für gesundes Abnehmen innerhalb von sechs bis zwölf Monaten gelten bei einem Body Mass Index (BMI) von 25 bis 35 kg/m² fünf Prozent des Ausgangsgewichts. Bei einem BMI von >35 kg/m² sind es 10 Prozent des Ausgangsgewichts. Nur in ganz besonderen Fällen, z. B. zur OP-Vorbereitung, können unter ärztlicher Aufsicht und zeitlich begrenzt auch Formular-Diäten (z. B. Pulver) zum Einsatz kommen.

Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten!

TIPPS ZUM ABNEHMEN BEI DIABETES

findet man auf der Website des Diabetesinformationsportals (gefördert durch das Bundesministerium für Gesundheit u. a.).:

www.diabinfo-leben.de/typ-2-diabetes/behandlung/ernaehrung.html

Eine Übersicht zu Sportgruppen und Ernährungsberatung bei Diabetes findet man dort ebenfalls:

www.diabinfo-leben.de/info-ecke/anlaufstellen/anlaufstellen-aerzte.html#c202636

Ernährungsberater auf der Website der DGE (nach Postleitzahl):

https://www.dge.de/service/ernaehrungsberater-dge

Fortsetzung Titelthema

Deutschlands Gesundheitswesen wird **digital**

Wir beraten Sie schon heute persönlich zum E-Rezept

Was ist das E-Rezept? Was bisher das rosa Papierrezept war, das der Arzt Patienten ausgehändigt hat, damit diese ihre verschreibungspflichtigen Medikamente in der Apotheke holen konnten, ist nun bald das E-Rezept: Die elektronische Form des Rezepts. Dies bedeutet, dass das E-Rezept vom Arzt auf einem zentralen Server abgelegt wird, auf das das Apothekenpersonal direkt digital zugreifen kann, wenn ein Patient mit dem „Zugangsschlüssel" (Code) in die Apotheke kommt, um sich die Medizin abzuholen.

Wann kommt das E-Rezept? Die Einführung des E-Rezepts ist für 2021 geplant. Die Vorbereitungen für die sichere technische Abwicklung (Hardware, Software) müssen bis Ende Juni 2020 vorliegen. Arztpraxen und Apotheken werden dafür ausgerüstet.

Wo kann man das E-Rezept einlösen? In allen öffentlichen Apotheken Deutschlands wird man das E-Rezept einlösen können. Voraussichtlich wird man auch vorab abfragen können, ob und wann das verschriebene Medikament abholbar ist.

Muss man für das E-Rezept ein Handy benutzen? Man kann einerseits das Smartphone benutzen, um die Rezeptinformation in der Arztpraxis zu erhalten. Und nach wie vor kann man auch das bisherige Papierrezept erhalten. Oder man kann sich den Rezeptschlüssel einfach direkt in der Praxis ausdrucken lassen, um damit in die Apotheke zu gehen. An weiteren Wegen zur Weitergabe des E-Rezepts wird noch gearbeitet.

Braucht man für das E-Rezept eine App?
Ja, aber alles ist ganz einfach. Derzeit ist eine WebApp in der Entwicklung, die auf allen gängigen Plattformen, Endgeräten und Betriebssystemen laufen wird. Sie ist kostenlos und werbefrei. Der Rezeptschlüssel wird automatisch mit integriert.

Ist der Datenschutz gewährleistet?
Der Server für das „Lagern" des verschlüsselten E-Rezepts befindet sich in Deutschland und entspricht den hohen deutschen Datenschutzstandards. Alle Beteiligten – Kliniken, Ärzte und Apotheken – benötigen daher zertifizierte Sicherheits-Hardware und elektronische Ausweise zur Bearbeitung der Rezepte. Die gute Nachricht für Sie: Sie können sich auch weiterhin wie gewohnt auf unseren vertrauensvollen persönlichen Kontakt und die individuelle Beratung vor Ort verlassen.

Gerne beraten wir Sie persönlich in allen Fragen rund um das elektronische Rezept, die App-Nutzung und Ihre Gesundheit. Sprechen Sie uns einfach an!

DAS WICHTIGSTE ZUM NEUEN E-REZEPT IN KÜRZE:

Einführung voraussichtlich 2021

Das Papierrezept gibt es weiterhin!

Freie Apothekenwahl bleibt.

Einfach, kostenlos, werbefrei.

Höchste Datenschutzstandards

INFORMATIONEN DAZU HAT IHRE APOTHEKE FÜR SIE!

Tipp des Monats

Apothekennotdienst auch nachts aktiv

So finden Sie im Notfall sofort die nächste Apotheke

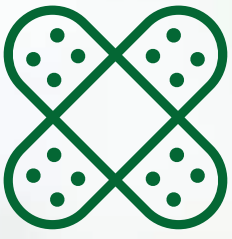
APOTHEKEN NOTDIENST

Ob Fiebertabletten oder verschreibungspflichtige Medikamente, gerade am Wochenende, feiertags oder nachts liegen die Nerven blank, wenn man schnell eine Apotheke benötigt. Doch die Sorge ist unnötig, denn **flächendeckend leisten Apotheken vor Ort Notdienst**. Um die diensthabende Apotheke in nächster Nähe zu finden, gibt es gleich mehrere schnelle Möglichkeiten.

Sie können mit Ihrem Festnetztelefon, mit dem Handy/Smartphone/Tablet, per SMS oder im Internet nach der nächsten Apotheke suchen:

- **Festnetztelefon:** Wählen Sie einfach **0800 00 22833** (kostenlos).
- **Handy (alle Netze):** Wählen Sie **22822** (0,69€/Minute).
- **SMS:** Senden Sie Ihre 5-stellige Postleitzahl per SMS an: **22833** (0,69€/SMS).
- **Smartphone/Tablet: „Apothekenfinder"-App**, einfach kostenlos im App Store oder mit GooglePlay oder im Windows Store herunterladen.
- **Mobiles Web: Apothekenfinder.mobi** (bei Internetflat keine Extrakosten).
- **Oder Sie googeln einfach im Internet unter „Apotheke Notdienst".** Sie kommen dann z. B. auf diese Hilfeseite mit PLZ-Eingabemöglichkeit:

www.aponet.de/service/notdienstapotheke-finden.html



Ihre Christine Bayersdorfer
PTA

Fit wie ein Turnschuh

Ganz ohne Sportgeräte – das geht!

Muskeltraining ohne Geräte, geht das überhaupt? Ja! Das sogenannte „Bodyweight-Training" – Training nur mit Hilfe des eigenen Körpergewichts – ist sogar besonders effektiv und benötigt wenig Zeitaufwand. Optimal für alle, denen bei kühleren Temperaturen der Gang ins Fitnessstudio besonders schwer fällt. Man kann die Übungen zeitlich unabhängig zuhause durchführen. Chronisch Kranke und Personen mit Grunderkrankungen wie z. B. Diabetes sollten vor dem Beginn aber ihren Arzt dazu befragen, ob das Training für sie geeignet ist.

10 bis 30 Wiederholungen pro Übung sind optimal

Bodyweight-Training besteht aus den klassischen Übungen wie Kniebeugen, Klimmzügen, Liegestützen, Crunches (Bauchpressen), Fersenheben, Dips (Beugestützen) etc. So geht's: Nach einer Aufwärmphase startet man mit den Übungen (am besten immer mit einer entgegengesetzten Muskelgruppe im Wechsel, z. B. erst Bauch, dann Rücken). Man sollte 10 bis 30 Wiederholungen pro Übung durchführen. Gut sind immer drei verwandte Übungsformen pro Muskelgruppe. Am Schluss folgt noch eine Abkühlphase. Zwei bis drei Stunden Training pro Woche sind das Ziel.

TIPP: Viele Übungen kann man auch erst einmal in leichterer Ausführung starten, z. B. Liegestütze mit aufgestützten Knien (Füße in der Luft gekreuzt) durchführen.

KNIEBEUGEN

für die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

- ✓ Schulterbreit hinstellen.
- ✓ Die Zehenspitzen zeigen nach vorne, eventuell leicht nach außen.
- ✓ Während der Übung sollten die Knie nie über die Zehenspitzen hinaus ragen.
- ✓ Die Arme nach vorne strecken.
- ✓ Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten, Blick nach vorne auf Augenhöhe.

- ✓ Knie nun soweit beugen, bis sich die Oberschenkel in waagrechter Position befinden (Gesäß nach hinten schieben), anschließend langsam wieder aufrichten.
- ✓ Wichtig ist ein gerader Rücken (leicht nach vorne gebeugt). Beim Beugen einatmen, beim Aufrichten ausatmen.

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. - 30.04.2020

Bepanthen® Wund- und Heilsalbe

Salbe – 20 g (22,40 € / 100 g)

4,48€ statt 5,97 € LVP[1,3]

Arzneimittel enthält 31,0 Vol.-% Alkohol

Iberogast

Fluid – 20 ml (39,90 € / 100 ml)

7,98€ statt 10,75 € LVP[1,3]

Frontline Spot on Katze

Ampullen – 3 Stück

16,48€ statt 23,10€ UVP[3,4]

Neuralgin extra Ibu-Lysinat

Tabletten – 20 Stück

4,98€ statt 9,45 € LVP[1,3]

Bei Schmerzen und Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben!

Chlorhexamed® FORTE alkoholfrei

Lösung – 300 ml (3,49 € / 100 ml)

10,48€ statt 14,40 € LVP[1,3]

Loceryl Nagellack gegen Nagelpilz

Nagellack – 3 g (932,67 € / 100 g)

27,98€ statt 35,97 € LVP[1,3]

MometaHEXAL® Heuschnupfenspray

Nasenspray – 18 ml (72,11 € / 100 ml)

12,98€ statt 19,97 € LVP[1,3]

Voltaren Schmerzgel forte 23,2mg/g

Gel – 150 g (12,21 € / 100 g)

19,48€ statt 25,99€ LVP[1,3]

Gingium 120 mg

Tabletten – 120 Stück

52,98€ statt 94,97€ UVP[3,4]

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. Die angegebenen Preise beinhalten die gesetzlich vorgeschriebene Mehrwertsteuer. 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.–30.04.2020** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.
Pro Person nur ein Gutschein.

Ihre Pflege in der **Allergie-Saison**

PHYSIOGEL
HYPOALLERGENIC

In der Allergie-Saison sollten Haut und Haare mehrmals täglich von Pollen befreit werden. Die häufige Reinigung kann Ihre natürliche Haut-Lipid-Barriere beschädigen. Physiogel ist deshalb die richtige Frühlingspflege. Denn unsere BioMimetic Technologie hilft, die Haut-Lipid-Barriere zu reparieren und sie vor äußeren Reizstoffen zu schützen.**

* Beim Kauf eines Produkts aus der Physiogel Calming Relief Serie erhalten Sie ein Originalprodukt Physiogel Mildes Shampoo gratis. Solange der Vorrat reicht.
** Gilt für Physiogel Calming Relief Produkte mit der BioMimetic Technologie. Gilt nicht für Physiogel Mildes Shampoo.

Marken sind Eigentum der GSK Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. ©2020 GSK oder Lizenzgeber.

Stiefel
Skin Science Solutions

CHD/ECHPHY/0076/19d – 20191129

PERSÖNLICH – LOKAL – DIGITAL

DAS E-REZEPT (ELEKTRONISCHE REZEPT) KOMMT 2020 – WIR SIND DABEI!

SCHON JETZT KÖNNEN SIE BEI UNS IHRE MEDIKAMENTE AUCH DIGITAL BESTELLEN:

deine Apotheke

213-076

callmyApo
einfach + schnell

PER APP

PER MAIL: info@apogt.de
PER WEBSITE: www.apogt.de

ODER RUFEN SIE UNS AN:
09531/92330

ÖFFNUNGSZEITEN: **Mo – Fr 8.00 – 19.00 Uhr & Sa 8.00 – 13.00 Uhr**