GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe April 2022

Umfassende Informationen Ihrer

Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

APOTHEKE am Grauturm

Inhalt

1. *Titelthema*
   WENN DIE GELENKE ZWICKEN UND ZWACKEN
2. *Artikel*
   ALLROUNDTALENT HYALURONSÄURE RICHTIG EINSETZEN
3. *Serie*
   GESUNDHEITSTIPPS FÜR UNSERE KLEINSTEN
4. *Tipp des Monats*
   SUPERFOOD AUS HEIMISCHEN GEFILDEN GENIESSEN
5. *Unterhaltung*
   WO ES SUMMT, BRUMMT UND FLEUCHT

Titelthema

Wenn die Gelenke zwicken und zwacken

Bei Arthrose wirksam Schmerzen verringern

Besonders beim Aufstehen schmerzen Ihnen die Knochen? Typisch Arthrose: Gelenkverschleiß (genannt Arthrose) kann alle Gelenke in unserem Körper betreffen. Vor allem ältere Menschen ab 50, aber auch schon jüngere sind häufig von Gelenkschmerzen geplagt. Man kann seine Gelenke im Laufe des Lebens leicht überstrapazieren - beispielsweise durch Sport oder eine Fehlstellung. Bei einer Arthrose kommt es dann vermehrt zum Abbau von Gelenkknorpel. Wenn die Knorpelmasse zu dünn geworden ist, reiben die Knochen aneinander und es kommt sogar zu Veränderungen, z. B. zu nach außen sichtbaren Verformungen. Unsere Gelenke können mit der Zeit steif und unbeweglich werden. Nicht immer ist eine Operation nötig oder möglich. Daher sollte man rechtzeitig Gegenmaßnahmen ergreifen.

Fortsetzung auf Seite 2

SIE SPAREN 47%[2]

Angebot des Monats

Gingium® 120 mg
Filmtabletten – 120 Stück

49,98€ statt 94,97 € LVP [1,3]

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Ihre Apotheker
Cornelia & Gunter Zimmerhackl

Liebe Kundinnen und Kunden,

der lang ersehnte Frühling steht jetzt vor der Tür, und mit etwas Glück können wir Ostern vielleicht draußen und in der Sonne genießen. Diese Feiertage sind wie geschaffen für etwas Ausgleichssport, einen erholsamen Spaziergang oder eine flotte Radtour. Bewegung macht uns fit und hebt die Laune.

Aber Sport kann noch mehr: Bewegung kann uns vor Arthrose schützen oder deren Fortschreiten verlangsamen. Wenn man bedenkt, dass etwa 18 Prozent der Erwachsenen in Deutschland von Arthrose betroffen sind, lohnt es sich, diese Erkrankung näher zu beleuchten. In dieser Ausgabe lesen Sie deshalb, was Arthrose genau ist, wie Sie vorbeugen können und was gegen Arthrose hilft.

Lassen Sie sich auch gerne bei uns in der Apotheke beraten, wie Sie bei Arthrose von Vitalstoffen profitieren und was Ihnen bei akuten Schmerzen am schnellsten hilft. Dabei berücksichtigen wir auch alle Medikamente, die Sie einnehmen. So lassen sich Wechselwirkungen von vornherein ausschließen.

Natürlich beraten wir Sie auch zu allen Fragen rund um Ihre Medikamente und Ihre Gesundheit – persönlich, kompetent und immer gerne!

Frohe Ostern wünscht Ihnen

Ihr Gunter Zimmerhackl
und das gesamte Team

Serie Teil 11

Gesundheitstipps für unsere Kleinsten

Im April:

Zahner und Zahngesundheit

Wenn unsere Kleinsten zahnen, leiden nicht nur sie, sondern auch die Eltern. Tipps und Tricks, um die Schmerzen zu lindern, werden von Generation zu Generation weitergegeben. Aber auch im höheren Kindesalter spielen Zähne eine wichtige Rolle, z. B. wenn es um das Vermeiden von Karies geht.

Zahndurchbruch ist individuell verschieden

Wann der erste Zahn auftaucht, ist von Kind zu Kind verschieden. Meist kommt der Zahndurchbruch mit einem der unteren Schneidezähne. Die übrigen Zähne folgen meist im zweiten Lebensjahr, während die letzten Backenzähne in der Regel erst nach dem 20. Lebensmonat durchbrechen.

Typische Symptome beim Zahnen sind Beißen, Zahnfleischreiben, Speicheln, Unruhe, häufiges Aufwachen, Saugen, Hautausschläge im Gesicht, Appetitlosigkeit und leichtes Fieber. Diese sind aber kein Anlass zur Sorge.

Hilfen beim Zahnen ausprobieren

Auch wenn sich viele Mythen um das Zahnen ranken, kann man doch zu einigen hilfreichen Maßnahmen greifen. Empfehlenswert sind:

- Kleine Halstücher sicher einsetzen, um Hals und Gesicht trocken zu halten.
- Beißringe in die Hand geben, um die Schmerzen zu lindern. Diese sollte man im Kühlschrank (keinesfalls im Tiefkühlfach) aufbewahren.
- Zahnleiste leicht mit dem Finger massieren (ausprobieren, ob es als angenehm empfunden wird).
- Zahngels, z. B. mit Kamille, anwenden.

Versorgung mit Fluorid ab dem ersten Zahn

Wichtig ist, dass auch die Zähne von Kleinkindern von Anfang an gesund gehalten werden. Hierzu gehört auch die Versorgung mit Fluorid. Sie macht die Zähne widerstandsfähig gegen die Säure der Kariesbakterien.
Ab Durchbruch des ersten Zahnes sollte also mit fluoridierter Zahnpasta geputzt werden.

Hinweis: Fluoridhaltige Zahnpasta und fluoridhaltige Tabletten sollten nicht kombiniert werden. Fluoridtabletten werden nur bei Risikokindern empfohlen.

Fragen Sie zum richtigen Zeitpunkt und zur richtigen Anwendungsmenge fluoridhaltiger Produkte Ihren Kinder-oder Zahnarzt.

Artikel

Allroundtalent Hyaluronsäure richtig einsetzen

NICHT NUR BEI DER HAUTPFLEGE FEUCHTIGKEITSSPENDEND

Viele kennen den Wirkstoff Hyaluronsäure von Hautpflegeprodukten oder Pflastern. Er ist bekannt für seine feuchtigkeitsspendende Wirkung. Aber er hat als körpereigener Stoff zusätzlich wundheilende Eigenschaften. Ob Augen, Gelenke, Haut, Rachen oder hormonbedingte Scheidentrockenheit, die Hyaluronsäure kann vielfach „Wunder" bewirken.

Augentropfen sorgen für ausreichend Tränenfilm

Beispielsweise kann Hyaluronsäure bei trockenen Augen, die durch Heizungsluft, Hormonumstellung, Medikamente oder Alter ausgelöst werden, für die fehlende Feuchtigkeit von außen sorgen. Ein zu geringer Tränenfilm sorgt nämlich oft für gerötete Augen, Juckreiz und das typische Brennen. Hier sind hyaluronsäurehaltige Augentropfen zur Benetzung der Augen auch für die Langzeitverwendung erhältlich.

Lutschpastillen mit Hyaluronsäure lindern Halsschmerzen

Eine andere Einsatzmöglichkeit ist der Hals-Rachenraum: Heiserkeit, Halskratzen und Halsschmerzen lassen sich in der Regel durch schmerzstillende Medikamente kaum lindern. Wichtig ist hier die Benetzung des Rachenraums, da die Schleimhäute gereizt sind und daher schmerzen. Diese profitieren von hyaluronsäurehaltigen Lutschpastillen, um den Rachenraum fortlaufend feucht zu halten. Für die ausgetrocknete Nasenschleimhaut sind Nasensprays erhältlich, die mit Hyaluron feuchtigkeitsspendend wirken.

Scheidentrockenheit wirksam bekämpfen

Vor allem nach der Menopause klagen Frauen oft über Scheidentrockenheit, die sich schmerzhaft auf den Geschlechtsverkehr auswirkt. Hintergrund ist der sinkende Estrogenspiegel. Auch in der Stillzeit kann es bei jungen Frauen hormonbedingt zum Symptom der trockenen Scheide kommen. Hier helfen ebenfalls Cremes und Salben mit Hyaluron, so dass man auf die Anwendung von hormonhaltigen Salben verzichten kann.

Wundheilende Eigenschaften in der Mundhöhle nutzen

Auch Mund und Speiseröhre sind typische Einsatzmöglichkeiten für Hyaluronsäureprodukte. In der Mundschleimhaut spielt dieser Stoff ohnehin eine wichtige Rolle beim Gewebeaufbau und bei der Zellversorgung. Nach zahnchirurgischen Eingriffen wirken hyaluronsäurehaltige Gels wundheilend und entzündungshemmend (vgl. auch Einsatz bei Aphten und in Zahnpasta).

Spezielle Mundspüllösungen und Sprays sind in der Apotheke erhältlich.

Mit Hyaluronsäureprodukten die Speiseröhre auskleiden

Auch Reflux, der Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre, ist eine Anwendungsmöglichkeit, um Hyaluronsäure medizinisch zu verwenden. Besonders das typische Sodbrennen sorgt für Schmerzen, Husten und Heiserkeit und wird als unangenehm empfunden. Durch ein Kombinationspräparat mit Hyaluronsäure wird die empfindliche Schleimhaut der Speiseröhre vor dem aufsteigenden Magensaft gelartig ausgekleidet und so geschützt.

Hautheilung in jeder Phase unterstützen

Ein wichtiges weiteres Einsatzgebiet ist unsere Haut. Sie ist ebenfalls ein großer Hyaluronsäurespeicher im Körper. Daher finden Hyaluronsäureprodukte oft ihre Anwendung bei der Wundheilung der Haut. In allen Phasen der Hautheilung wird die Heilung gefördert und eine Narbenbildung kann meist vermieden werden. Auch beim diabetischen Fußsyndrom, bei Verbrennungen und Hauttransplantationen kommt dieses feuchtigkeitsspendende Mittel zum Einsatz.

MEDIZINISCHE HYALURONSÄUREPRODUKTE AUS DER APOTHEKE GIBT ES FÜR:

- Trockene Augen
- Trockene Nasenschleimhaut
- Halsschmerzen, Heiserkeit
- Sodbrennen, Reflux
- Scheidentrockenheit
- Hautwunden, Wundheilung, Chirurgische Eingriffe, Verbrennungen, Diabetisches Fußsyndrom

Artikel

Wenn die Gelenke zwicken und zwacken

BEI ARTHROSE WIRKSAM SCHMERZEN VERRINGERN

Anflaufschmerzen beim Aufstehen sind typisch

Arthrose bemerkt man am Anfang nicht. Die ersten Symptome sind Anlaufschmerzen beim Aufstehen. Schmerzhafte und beschwerdefreie Phasen wechseln sich zu Anfang ab. Ist das Gelenk allerdings warm, geschwollen und schmerzhaft, ist möglicherweise die Gelenkinnenhaut akut entzündet. Die Schmerzen entstehen aufgrund der Veränderungen im Gewebe rund um das Gelenk.

Muskelverspannung verschlimmert die Schmerzen

Die Schonhaltung, die die Patienten oft einnehmen, verschlimmert die Beschwerden. Die Muskulatur verspannt sich und die Muskelfasern werden kürzer. Hierdurch nehmen die Schmerzen zu.

Da eine Arthrose nicht heilbar ist, ist es wichtig, das Fortschreiten der Erkrankung zu verlangsamen. *Schonende Bewegung ist hier am wichtigsten, da sich hierdurch die Gelenkflüssigkeit im Gelenk verteilen kann.* Sie versorgt das Knorpelgewebe mit Nährstoffen und schmiert sozusagen das Gelenk. Gleichzeitig hilft die Bewegung, Abfallstoffe weiterzuleiten.

Nordic Walking und Schwimmen können helfen

Zur akuten Schmerzlinderung kann man Schmerzmittel wie Diclofenac oder Ibuprofen einnehmen. Auch entsprechende Salben, Sprays oder Pflaster stehen zur Verfügung.

In manchen Fällen kommen auch Injektionen, z. B. mit Hyaluronsäure oder Glucocorticoiden in Frage.

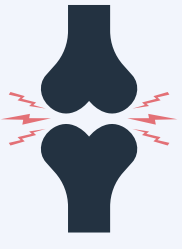
Wichtig ist auf jeden Fall mäßiger Sport: Besonders günstig sind Nordic Walking, Aquagymnastik, Wandern, Radfahren und Tai Chi. *Durch die Bewegung bleiben die Gelenke gleichmäßig „geölt".*

Auch die Ernährung kann eine Rolle spielen: Die Knorpelmasse enthält von Natur aus Substanzen wie Glucosamin- und Chondroitinsulfat, Hyaluronsäure und Kollagen. Sie helfen dabei, dass der Knorpel wie ein Puffer gegen Stöße wirkt. Bei einer Arthrose ist die Nährstoffversorgung schlechter. Daher können zusätzlich Nahrungsergänzungsmittel mit Glucosamin und Chondroitin aus der Apotheke sinnvoll sein.

Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne rund um das Thema Arthrose.

Weitere Informationen bei der Deutschen Rheuma-Liga:
https://www.rheuma-liga.de/rheuma/krankheitsbilder/arthrose

HINWEIS:
Suchen Sie im Fall von akuten oder chronischen Schmerzen den Arzt auf.



WAS HILFT BEI ARTHROSE?

Mäßiger Sport wie Nordic Walking, Schwimmen, Wandern, Aquajogging

Unterstützung der Nährstoffversorgung der Knorpel
(vgl. Nahrungsergänzungsmittel mit Glucosamin- und Chondroitinsulfat)

Im akuten Fall Schmerzmittel zur Einnahme und/oder als Salbe

Unter Umständen können auch Hyaluronsäure-Injektionen Erfolge erziehlen.

Tipp des Monats

Superfood aus heimischen Gefilden genießen

Auch bei uns wächst Gesundheit pur

Haben Sie es gewusst? Auch unsere heimischen Lebensmittel sind wahre Wunderspeicher an Nährstoffen und gesunden Inhaltsstoffen. Dazu muss man nicht in den Supermarkt für exotische Genüsse gehen.

BEEREN: Sie enthalten eine große Menge an Vitamin C und antioxidativen Inhaltsstoffen, z. B. Carotinoide und Polyphenole. Auch Gerbstoffe und Ballaststoffe sind darin. Heidelbeeren beispielsweise haben wirksame Inhaltsstoffe gegen Durchfall, zur Vorbeugung von Blasenentzündungen und sie senken den Cholesterinspiegel. Bekannt sind auch Aroniabeeren. Sie gelten als Mittel zur Stärkung des Immunsystems. Auch der Fettstoffwechsel soll positiv beeinflusst werden.

HAFER senkt nachweislich Cholesterol- und Blutzuckerwerte. Vitamine, Nährstoffe und Ballaststoffe sind ebenfalls in hoher Zahl vorhanden. Die Ballaststoffe binden Gallensäuren und fördern ihre Ausscheidung. Auch das Immunsystem wird positiv beeinflusst. Durch das Senken des Blutzuckerspiegels kann man den Insulinbedarf senken.

Auch **LEINSAMEN** sind eine Quelle für viele gesunde Nährstoffe. Sie schützen die Blutgefäße, sind gut für die Hirnfunktion und gelten als Hausmittel gegen Verstopfung. Gegen die populäreren Chiasamen können sie jedenfalls locker mithalten.

WALNÜSSE sind Mikronährstoffbomben, denn sie enthalten Tryptophan, der Vorstufe von Melatonin, sowie Mineralstoffe wie Magnesium und Kalium und Vitamine. Man kann mit ihrem Verzehr den Melatonin-Blutspiegel anheben, so dass man mit einer Handvoll Walnüsse am Abend das Einschlafen fördern kann.

LÖWENZAHNBLÜTEN lassen sich optimal in Salat verwenden. Sie enthalten Vitamine, Mineralstoffe und bioaktive Pflanzenstoffe. Appetitanregung, Verdauungsförderung, eine antioxidative Wirkung und eine Verbesserung der Stoffwechselfunktionen werden ihnen ebenfalls nachgesagt.

Aber auch heimische **FISCHE** aus unseren Meeren sind besser als ihr Ruf, z. B. der Hering. Omega-3-Fettsäuren sind hier für den Gesundheitsaspekt verantwortlich. Sie sind wichtig für das Immunsystem, verbessern die Durchblutung und wirken sich positiv auf die Gehirnfunktion aus. Zwei Portionen Fisch pro Woche sind laut DGE für die Gesundheit empfehlenswert.

Ihr Elke Hohnhausen
PTA

Wo es summt, brummt und fleucht

Gestalten Sie Balkon und Garten insektenfreundlich

Ein Garten oder Balkon als Heimat für Insekten und Bienen ist heutzutage selten. Doch mit etwas Geschick lässt sich die grüne Oase in ein Paradies für Brummer verwandeln.

WIR HABEN EIN PAAR TIPPS, WELCHE PFLANZEN SICH EIGNEN:

Das A und O sind ungefüllte Blüten, da Bienen und Hummeln hier leichter an Nektar und Pollen kommen.

Für das **BLUMENBEET** eignen sich: Schafgarbe, Akelei, Lavendel, Lupine, Wilde Malve, Astern, Dahlien (ungefüllt).

Für das **GEMÜSEBEET** sind empfehlenswert: Kürbis, Zwiebeln, Kohl, Möhren, Gewürzkräuter, Borretsch, Ackerbohnen, Klee.

STRÄUCHER/BÄUME: Schlehe, Weißdorn, Stachelbeere, Johannisbeere, Wilder Wein, Efeu, Kletterrose (ungefüllt).

FÜR DEN BALKON: Kapuzinerkresse, Männertreu, Verbene, Küchenkräuter wie Salbei, Rosmarin, Pfefferminze, Thymian.

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. - 30.04.2022

SIE SPAREN 35%[2]

ASS-ratiopharm® 100 mg TAH
Filmtabletten – 100 Stück
2,98 € statt 4,59€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 23%[2]

WICK ZzzQuil GUTE NACHT
Weichgummis – 30 Stück
11,48 € statt 14,99 € UVP[3,4]

SIE SPAREN 24%[2]

orthomol arthroplus
Granulat – 30 Stück
51,98€ statt 67,99 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 25%[2]

Voltaren® Dolo 25 mg
Tabletten – 20 Stück
7,98 € statt 10,69 € LVP[1,3]
Bei Schmerzen und Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben!

SIE SPAREN 47%[2]

Ginigum® 120 mg
Filmtabletten – 120 Stück
49,98 € statt 94,97 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 24%[2]

Allergodil® akut
Augentropfen – 6 ml
9,48 € statt12,45€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 25%[2]

MOMETA HEXAL®
Heuschnupfenspray – 18 g (83,22 €/100 g)
14,98€ statt 19,97 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 26%[2]

Bepanthen® Wund- und Heilsalbe
Salbe – 20 g (22,40 €/100 g)
4,48€ statt 6,07 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 25%[2]

FRONTLINE® Spot on Katze
Ampullen – 3 Stück
17,98€ statt 23,95 € 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.–30.04.2022** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.
Pro Person nur ein Gutschein.

OMRON

nur 34,95 €

Omron M3 Comfort

Blutdruckmessgerät mit Intelli Wrap Manschette

Der Omron M3 Comfort wird mit der patentierten Intelli Wrap Manschette geliefert.

Die vorgeformte Intelli Wrap-Manschette (Manschette) stellt sicher, dass sich die Manschette um 360 Grad um den Oberarm befindet und eine falsche Messung durch falsches Anlegen der Manschette nahezu unmöglich wird.

ORTHOMOL IMMUN AKTION

Orthomol Immun beinhaltet 25 wichtige Mikronährstoffe in einer Kombination aus Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Mineralstoffen und hat sich seit 30 Jahren in der ärztlichen Praxis bewährt.

NUR 49,95 € statt UVP 64,99 €

PLUS 7 TAGE GRATIS ZUSÄTZLICH!