GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe April 2025

Umfassende Informationen Ihrer

Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

Alles Gute für Sie!

APOTHEKE am Grauturm

Ihr Apotheker
Dr. Marc Fitzner

INHALT

❶ *Titelthema*
AUCH UNSER DARM LIEBT FRÜHJAHRS-PUTZ

❷ *Artikel*
UNSICHERHEIT WEGEN OPERATION MUSS NICHT SEIN

❸ *Serie*
KEINE WIRKUNG OHNE NEBEN-WIRKUNG

❹ *Tipp des Monats*
DIE NEUEN ERNÄHRUNGS-EMPFEHLUNGEN DER DGE

Titelthema

Auch unser Darm liebt Frühjahrsputz

DARMFLORA MIT MIKROBIOTIKA AUFBAUEN

Gerade im Frühling sehnen sich viele Menschen nach einem Neuanfang, zu dem auch der „Frühjahrsputz" in der Wohnung gehört. Was liegt näher, als nach dem langen Winter auch unserem Darm eine „Frühjahrskur" zu gönnen. Denn er ist mehr als nur ein Verdauungsorgan und wichtig für unser Immunsystem und Wohlbefinden. In unserer Darmflora befinden sich über 100 Billionen Mikroorganismen, die täglich dafür sorgen, dass alles „rund" läuft. Sie produzieren Stoffwechselprodukte und verhindern, dass sich schädliche Bakterien zu sehr vermehren. Eine „Frühjahrskur" (Darmsanierung) für den Darm beinhaltet in der Regel eine Darmreinigung, eine sogenannte „Entgiftung" und den Aufbau der Darmflora durch die Einnahme „guter" Bakterien.

Fortsetzung auf Seite 2

Angebot des Monats

Gingium® 120mg
Filmtabletten – 120 Stück

54,99€ statt 92,99 € LVP [1,3]

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Liebe Kundinnen und Kunden,

Eine Zweitmeinung einholen? Kann ich das?
Sie kennen das vielleicht: Sie haben schon länger mit Ihrem Knie oder Ihrer Hüfte zu tun, jeden Tag Schmerzen, jeden Tag Probleme beim Laufen oder Bücken. Eine Operation oder ein neues Gelenk wären jetzt die beste Lösung, so Ihr Arzt. Oder es gibt Hinweise auf Herzprobleme, die einen Eingriff erfordern, etwa eine Herzkatheteruntersuchung. Alles Eingriffe, die gut überlegt sein müssen.

Dass Sie da hin und her überlegen, ob das sein muss und es für Sie die beste Lösung ist, ist mehr als verständlich. Viele wissen jedoch nicht, dass sie eine zweite ärztliche Meinung einholen können, auf Kosten der Krankenkasse. Dies gilt für alle gesetzlich Versicherten. Lesen Sie dazu mehr hilfreiche Tipps und Informationen in dieser Ausgabe.

Und zum Schluss noch ein Thema, das uns sehr am Herzen liegt: Genießen Sie die Vorteile der e-Gesundheitskarte in Ihrer Apotheke vor Ort! Scannen Sie einfach den QR-Code in dieser Ausgabe und installieren Sie die App auf Ihrem Smartphone. Jetzt nur noch die Krankenkassenkarte dranhalten und ganz einfach alles in Ihrer gewohnten Apotheke vorbestellen.

Unser täglicher Lieferdienst bringt Ihnen auf Wunsch alle Ihre Medikamente nach Hause, meistens noch am selben Tag. Diskret, schnell und zuverlässig.

Bleiben Sie gesund!

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.

SCHWINDEL

Wenn sich alles dreht …
Viele Medikamente können als Nebenwirkung Schwindel auslösen. Das Gleichgewichtssystem im Körper besteht aus einem Zusammenspiel von verschiedenen Sinnen, Organen und Nerven: Innenohr, Augen, sowie Sensoren an Gelenken, Muskeln und Sehnen arbeiten dabei zusammen. Diese drei Systeme geben ihre Informationen zur Position im Raum und zu Bewegungen an das Gehirn weiter. Schwindel entsteht, wenn es im Gleichgewichtssystem eine Störung gibt beziehungsweise widersprüchliche Informationen an das Gehirn gemeldet werden. Auch eine schlechte Durchblutung des Gehirns kann Schwindel auslösen.

Zahlreiche Arzneimittel können Schwindel bewirken
Medikamente, die auf unser Gehirn oder Herz-Kreislaufsystem wirken, beispielsweise blutdrucksenkende Mittel, können Schwindel mit sich bringen. Schlafmittel haben ebenfalls eine dämpfende Wirkung auf das zentrale Nervensystem. Auch Antikonvulsiva gegen Epilepsie (Gangunsicherheit, Doppeltsehen) können Schwindel bewirken. Zytostatika und bestimmte Antibiotika können irreparabel das Gleichgewichtsorgan im Innenohr schädigen und lösen dadurch Schwindel und Gleichgewichtsstörungen aus.

Weitere Medikamente, die diese Nebenwirkung haben können, sind Psychopharmaka, Muskelrelaxantien (sedierende Wirkung), Lithium (bei Überdosierung), Diuretika, Antiallergika und andere. Es können auch Wechselwirkungen von Medikamenten untereinander auftreten, die Schwindel als Folge nach sich ziehen.

Lassen Sie sich bei auftretendem Schwindel in Verbindung mit verschriebenen Medikamenten in der Apotheke beraten oder befragen Sie den verschreibenden Arzt.

Artikel

Unsicherheit wegen Operation muss nicht sein

ZWEITMEINUNG EINHOLEN IST OFT SINNVOLL

Patienten sind oft unsicher, ob eine ärztlich vorgeschlagene Operation wirklich die einzige oder richtige Entscheidung ist. Manchmal gilt es, hierbei Vor- und Nachteile abzuwägen. Bei vielen Erkrankungen kann es auch eine Alternative zu einer Operation geben. Betroffene fragen sich, ob sie auch einen anderen Arzt fragen könnten. Daher gibt es das gesetzliche Recht auf Zweitmeinung, besonders bei bestimmten planbaren Operationen. Dies bedeutet für gesetzlich versicherte Patienten, dass sie auch eine zweite ärztliche Meinung einholen dürfen, damit sie eine bessere Entscheidungsgrundlage haben. Diese muss bei fachlich dafür qualifizierten Ärzten erfolgen. Die gesetzliche Krankenkasse übernimmt hierfür die Kosten. Unabhängig davon haben gesetzliche versicherte Patienten immer das Recht auf freie Arztwahl und können stets einen anderen Arzt um Rat fragen.

ARZT MUSS AUF RECHT AUF ZWEITMEINUNG HINWEISEN

Es ist vorgeschrieben, dass der Arzt, der eine bestimmte OP empfiehlt, Patienten spätestens 10 Tage vor der geplanten OP darauf hinweist, dass diese eine zweite ärztliche Meinung dazu einholen dürfen. Er muss auch darauf hinweisen, dass es hierzu ein Merkblatt und Informationen zum Eingriff als Entscheidungshilfe gibt. Um einen Arzt zu finden, der für die fachliche zweite Meinung zugelassen ist, kontaktiert man am besten die eigene Krankenkasse. Dieser Arzt muss fachlich besonders qualifiziert für diesen Bereich sein, und er darf weder in der gleichen Einrichtung arbeiten wie der erste Arzt, noch darf er in der Klinik arbeiten, die für die OP vorgesehen ist.

DAS ZWEITMEINUNGSVERFAHREN GILT IN DER REGEL FÜR FOLGENDE OPERATIONEN:

- Entfernung der Gebärmutter
- Mandeloperation
- Gelenkspiegelung (Arthroskopie) der Schulter
- Knie-Gelenkersatz
- Amputation bei diabetischem Fuß
- bestimmte Eingriffe an der Wirbelsäule
- Entfernung der Gallenblase
- Herzkatheteruntersuchung und Verödungen am Herzen
- Implantation eines Herzschrittmachers oder eines Defibrillators

Einige gesetzliche Krankenkassen bieten ihren Patienten das Einholen der Zweitmeinung auch für andere Operationen an.

ÄRZTLICHE UNTERLAGEN AUSHÄNDIGEN LASSEN

Der Arzt, der für eine Operation die zweite Meinung äußern soll, benötigt hierzu den Befund und die ärztlichen Unterlagen des Patienten. Diese Unterlagen erhält man in der ersten Arztpraxis und nimmt sie mit, oder man lässt sie direkt von der ersten Arztpraxis an die Zweitmeinungspraxis senden. Wenn dann dort noch weitere Untersuchungen nötig sind, können diese durchgeführt werden. Anschließend erfolgt die Besprechung mit dem Zweitmeinungsarzt. Nun kann man frei entscheiden, ob man die Operation durchführen lassen möchte oder nicht. Auf Wunsch erhält man eine schriftliche Zusammenfassung der Zweitmeinung oder kann sie auch an die erste Arztpraxis schicken lassen.

Generell haben gesetzlich versicherte Patienten das Recht auf freie Arztwahl. Man kann immer einen anderen Arzt um Rat fragen. Hierzu lässt man sich die eigene Patientenakte aushändigen und bringt sie dem anderen Arzt.

Das Recht für gesetzlich versicherte Patienten – z. B. bei anstehender OP - auf eine zweite Meinung bei einem zweiten Arzt bedeutet:

1. **Gesetzlich krankenversicherte Patienten haben bei bestimmten planbaren Operationen das Recht auf eine ärztliche Zweitmeinung.**
2. **Das gesetzlich geregelte Verfahren zur Zweitmeinung unterliegt genauen Vorgaben. Nur bestimmte Fachärzte dürfen es durchführen. Diese dürfen keine eigenen wirtschaftlichen Interessen haben.**
3. **Einige Krankenkassen bieten diese Zweitmeinung auch für weitere Operationen an. Am besten fragt man dort nach.**
4. **Generell haben gesetzlich versicherte Patienten freie Arztwahl und können immer einen anderen Arzt aufsuchen, um Rat fragen und sich hierzu ihre Patientenakte aushändigen lassen.**

NÄHERE INFORMATIONEN:
www.gesund.bund.de/zweitmeinung#nutzen-fuer-patienten

Auch unser Darm liebt Frühjahrsputz

DARMFLORA MIT MIKROBIOTIKA AUFBAUEN

DARMBAKTERIEN SOLLTEN IM GLEICHGEWICHT SEIN

Die Darm-Mikrobiotika, die Gesamtheit aller Bakterien, sollten sich immer in einem gesunden Gleichgewicht befinden. Ist dies nicht der Fall, können nicht nur Darmbeschwerden wie das Reizdarmsyndrom, Durchfall, Blähungen etc. auftreten, sondern auch andere Erkrankungen. Die westliche Ernährungsweise mit Fertigprodukten und Fast Food sowie zu viel Fett und Zucker kann dazu führen, dass sich die Darmflora ungünstig verändert. Eine Darmsanierung kann hier hilfreich sein. Medizinisch gibt es zwar keinen Hinweis darauf, dass der Darm Schadstoffe ablagert oder giftige Stoffwechselprodukte produziert, die er nicht ausscheiden kann. Doch viele Menschen haben den Eindruck, dass eine Darmsanierung ihnen insgesamt guttut.

DARMREINIGUNG MIT ABFÜHRMITTELN AUS DER APOTHEKE DURCHFÜHREN

Das Ziel einer Darmreinigung ist die Entfernung von Kot- und Schleimresten, Ablagerungen, schädlichen Bakterien und Pilzen sowie deren Stoffwechselprodukten. Hierzu führt man abführende Maßnahmen zur Darmentleerung durch, z. B. mit Natriumsulfat und Magnesiumsulfat aus der Apotheke. Auch natürliche Lebensmittel wie Sauerkraut, Apfelessig, Trockenobst und Flohsamenschalen können hilfreich sein. Außerdem sind Einläufe mit Hilfe von sogenannten Klistieren ein wichtiger Bestandteil. So wird der Darminhalt beim anschließenden Stuhlgang mit hinausgespült.

MIT HEILERDE ODER MINERALIEN „ENTGIFTEN“

Zur sogenannten „Entgiftung“ des Darms kommen Substanzen mit hohem Bindungsvermögen wie z. B. Heilerden in Frage. Wichtig ist, genug zu trinken und Arzneimittel mit einem Abstand von ein bis zwei Stunden einzunehmen, da sie sonst ebenfalls gebunden werden. Auch bestimmte Mineralien können zum Binden von Schadstoffen eingesetzt werden. Lassen Sie sich in der Apotheke beraten.

„GUTE“ DARMBAKTERIEN BAUEN DARMFLORA AUF

Nach Abschluss der Behandlung folgt der Aufbau der Darm-Mikrobiotika. Hierzu sollen gezielt „gute“ Bakterien in den Darm eingebracht werden, z. B. Bifidobakterien und Lactobazillen. Diese sogenannten Probiotika zum Einnehmen stehen in vielfacher Ausführung in der Apotheke zur Verfügung. Man sollte sich individuell beraten lassen, denn die Bakterienstämme unterscheiden sich. Ebenfalls günstig für eine gute Darmflora sind sogenannte Prebiotika wie Inulin und Oligofructose. Es gibt sie auch als Synbiotika, d. h. in der Kombination mit Probiotika.

BALLASTSTOFFREICH ESSEN HILFT DEM DARM

Für einen gesunden Darm ist generell der Verzehr ballaststoffreicher Lebensmittel sehr wichtig, da diese die Verdauung anregen und länger satt machen. Natürliche Probiotika sind auch in Milchprodukten wie Joghurt, Quark, Kefir, Sauer- oder Buttermilch, aber auch Sauerkraut enthalten. Natürliche Prebiotika befinden sich beispielsweise in Spargel und Chicoree. Buntes Obst und Gemüse wirken sich ebenfalls positiv aus. Zucker sollte man für eine gesunde Darmflora meiden.

FRÜHJAHRSPUTZ IM DARM?

LASSEN SIE SICH DAZU IN DER APOTHEKE BERATEN:

1. **DARMREINIGUNG**
   Abführmittel oder natürliche Mittel wie Sauerkraut, Trockenobst, Apfelessig, Flohsamenschalen, dazu Einläufe aus der Apotheke
2. **"ENTGIFTUNG"**
   Heilerde, Mineralien
3. **AUFBAU DER DARMFLORA**
   Probiotika, Prebiotika (z. B. Inulin, Oligofructose), Kombinierte Synbiotika

Generell empfehlenswert für eine **GESUNDE DARMFLORA:**

Ballaststoffe

Joghurt, Quark, Kefir, Sauer- oder **Buttermilch**

Sauerkraut, Chicoree, Spargel, buntes **Obst** und **Gemüse**

TIPP DES MONATS

Die neuen Ernährungs-empfehlungen der DGE

Weniger Fleisch, mehr Pflanzliches essen

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat 2024 ihre Ernährungsempfehlungen überarbeitet. Neu ist, dass die Aspekte Nachhaltigkeit, Umweltbelastung und übliche Ernährungsgewohnheiten mit einbezogen wurden. Aufgrund des Aspekts Umweltbelastung wurde beispielswiese der empfehlenswerte Anteil tierischer Nahrungsmittel reduziert.

DIES SIND DIE WICHTIGSTEN EMPFEHLUNGEN FÜR GESUNDE ERWACHSENE IM ALTER ZWISCHEN 18 UND 65 JAHREN:

1. **Mindestens 1,5 Liter täglich trinken**, am besten Wasser, ungesüßte Tees und Getränke ohne Alkohol. Auch Trinkwasser aus der Leitung ist ein sicheres Lebensmittel.
2. Mindestens **fünf Portionen Obst und Gemüse** pro Tag genießen.
3. Mindestens einmal pro Woche 125 g **Hülsenfrüchte** (wie Linsen, Erbsen, Bohnen) essen, sowie täglich eine kleine Handvoll Nüsse (25 g).
4. Bei Getreideprodukten wie Brot, Reis, Nudeln (300 g pro Tag) die **Vollkornvariante** wählen.
5. **Pflanzliche Öle** bevorzugen (vgl. Rapsöl, Olivenöl etc.).
6. Täglich zwei Portionen (gesamt 500 g) **fettarme Milchprodukte** essen (bei Milchersatzprodukten auf die ausreichende Zufuhr von Calcium, Vitamin B2, Vitamin B12, Jod achten).
7. Ein- bis zweimal pro Woche **Fisch** essen.
8. Den **Fleisch- und Wurstkonsum** auf 300 g pro Woche sowie Eier auf ein Ei pro Woche **beschränken**.
9. **Süßes, Salziges und Fettiges** (vgl. Fertigprodukte, Fast Food, Süßwaren, Gebäck) **vermeiden**.

Ihre Franziska Precht
Apothekerin

ALLGEMEIN: **Am besten gemeinsam und in Ruhe essen. Täglich bewegen und den Alltag aktiv gestalten.**

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. - 30.04.2025

SIE SPAREN 25%[2]

Diclox forte 20mg/g
Gel – 100 g (149,80 € / 1 kg)
14,98 € statt 19,99€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 23%[2]

Neuralgin® extra Ibu-Lysinat
Filmtabletten – 20 Stück
8,48 € statt 10,98 € LVP[1,3]
Bei Schmerzen und Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben!

SIE SPAREN 32%[2]

Lorano® Pro
Filmtabletten – 50 Stück
19,99€ statt 29,40 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 27%[2]

MOMETA HEXAL®
Nasenspray – 10 g (999,00€/ 1kg)
9,99€ statt 13,60 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 20%[2]

Allergodil® akut Duo
Kombipackung – 1 Stück
15,98€ statt 19,99 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 41%[2]

Gingium® 120 mg
Filmtabletten – 120 Stück
54,99€ statt 92,99 € LVP[1,3]

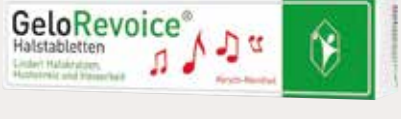
UNSER PREIS!

vitasprint B12
Trinkfläschchen – 30 Stück
39,98€ statt 44,99€ UVP[3,4]

SIE SPAREN 21%[2]

Cystinol akut®
Dragees – 60 Stück
20,48€ statt 26,50 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 26%[2]



GeloRevoice®
Halstabletten – 20 Stück
7,98€ statt 10,75 € 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 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.–30.04.2025** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.
Pro Person nur ein Gutschein.

JETZT APP LADEN

Download on the App Store

JETZT BEI Google Play

FRÜHLING AUCH FÜR IHREN DARM

Für einen schwungvollen Start in den Frühling ist es wichtig, den Körper beim Abbau jener **Stoffwechselrückstände** zu unterstützen, die sich über den Winter durch wenig Bewegung und eine ungesündere Ernährung angesammelt haben: Alte **Nahrungsmittelreste im Darm** stören die Verdauung, man fühlt sich schlapp und energielos, die Haut wirkt unrein und stumpf. Aktivieren Sie deshalb den Stoffwechsel!

HOLEN SIE SICH IHR STARTPAKET

FÜR NUR 99,99€
statt 123,40€
(Einzelkauf)

UNSER 3-STUFEN-KONZEPT FÜR EINEN SCHWUNGVOLLEN START IN DEN FRÜHLING

1. SCHRITT:

ENTSCHLACKEN
mit Mikro San

2. SCHRITT:

ENTSÄUERN
mit MetaCare® Basic 3

3. SCHRITT:

ERGÄNZEN
mit OMNI BiOTiC® 6

STARTPAKET mit allen 3 Produkten **nur 99,99€**