GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Mai 2023

Umfassende Informationen Ihrer

Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

Alles Gute für Sie!

APOTHEKE am Grauturm

INHALT

1 *Titelthema*
WENN DIE FERNE WIEDER LOCKT

2 *Artikel*
CAVE-SYNDROM ERFOLGREICH BEWÄLTIGEN

3 *Serie*
MIKRONÄHR-STOFF-RÄUBER

4 *Tipp des Monats*
GEMÜSE BESSER ROH ODER GEKOCHT?

Titelthema

Wenn die Ferne wieder lockt

So reisen Sie nach der Pandemie unbeschwert

Seit Juni 2022 wurden die Einreisebestimmungen in vielen Ländern im Hinblick auf das Corona-Virus gelockert, und viele Menschen planen 2023 eine unbeschwerte Reise in ferne Länder.

Wer sich über die aktuellen Reisebestimmungen zu Covid 19 informieren möchte, kann dies auf der Website des Auswärtigen Amtes und der entsprechenden App tun.

Fortsetzung auf Seite 2

SIE SPAREN 48%[2]

Angebot des Monats

Gingium® 120 mg
Filmtabletten – 120 Stück

50,38€ statt 96,89 € LVP [1,3]

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Ihr Apotheker
Dr. Marc Fitzner

Liebe Kundinnen und Kunden,

das Fernweh und die Sehnsucht nach Reisen nehmen enorm zu - geht's Ihnen auch so? Liebäugeln Sie gerade mit Ihrer nächsten Auszeit? Dann sollten Sie rechtzeitig davor an Reise-Impfungen denken. Je nach Destination und Urlaubsart sind spezielle Impfungen angeraten. Wichtig zu wissen: Vorbereitung ist alles, denn manche Impfungen erfordern mehrere Wochen Zeit, bis der Impfschutz zuverlässig besteht. Bei der Gelegenheit lohnt es sich, beim Arzt auch gleich die Basis-Impfungen checken zu lassen, also zum Beispiel Tetanus, Diphterie und Polio. Denn nicht überall sind diese Infektionskrankheiten ausgerottet.

Auch die Reiseapotheke hatte in den letzten Jahren oft ein stilles Dasein gefristet. So manche Medikamente sind abgelaufen oder aufgebraucht. Sehen Sie deshalb nach verfallenen Arzneimitteln und ersetzen Sie diese. Wir bieten Ihnen gerne einen Check Ihrer aktuellen Reiseapotheke an – individuell zugeschnitten auf SIE und IHR Urlaubsziel.

Wir sind für Sie da.

Dr. Marc Fitzner

Ihr Dr. Marc Fitzner
und das gesamte Team

MIKRONÄHRSTOFF-RÄUBER

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

IM MAI: KALZIUM

Kalzium ist ein lebenswichtiger Mineralstoff. Er ist wichtig für die Stabilität von Knochen und Zähnen sowie für die Blutgerinnung. Kalzium stabilisiert die Zellwände, hilft bei der Signalübermittlung in der Zelle und bei der Weiterleitung von Reizen in den Nerven und Muskeln. Die empfohlene Kalziumzufuhr pro Tag liegt bei Erwachsenen laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) bei circa 1000 mg Kalzium. Durchschnittlich wird jedoch in Deutschland weniger Kalzium aufgenommen. Der Körper kann Kalzium speichern und bei Bedarf über das Blut abgeben.

WIE ENTSTEHT KALZIUMUNTERVERSORGUNG?

Wenn die Kalziumzufuhr über die Nahrung über einen längeren Zeitraum hinweg niedrig ist oder ein Vitamin-D-Mangel vorliegt - was zur Folge hat, dass zu wenig Kalzium über den Darm aufgenommen wird - baut der Körper zum Ausgleich Knochenmasse ab. So kann er die Konzentration des Kalziums im Blut aufrechterhalten. Langfristig kommt es so jedoch zur Instabilität der Knochen.

Die langfristige Einnahme von Antacida (insbesondere Pantoprazol, Omeprazol) sowie Diuretika und Abführmitteln sowie die langfristige Einnahme von Kortison kann zu einer Unterversorgung mit Kalzium führen. Neben einer kalziumreichen Ernährung kann dann auch eine Zufuhr von Kalzium in Tablettenform - kombiniert mit Vitamin D - sinnvoll sein, um insbesondere das Osteoporose-Risiko zu senken.

BESEITIGUNG DER KALZIUMUNTERVERSORGUNG

Wichtig ist die gezielte Lebensmittelauswahl – auch bei Laktoseintoleranz. Denn eine ausreichende Kalziumzufuhr kann in der Regel über die Nahrung erreicht werden. Joghurt, gereifter Käse, insbesondere Parmesan, Emmentaler, Gouda, Ziegenkäse oder Gorgonzola sind gute Kalziumlieferanten. Kalziumreiche Gemüsesorten wie Brokkoli, Grünkohl, Rucola sowie auch Haselnüsse und Sesamsamen und kalziumreiches Mineralwasser sind im Speiseplan sinnvoll. Wichtig ist, dass der Körper generell ausreichend mit Vitamin D versorgt wird.

WEITERE TIPPS ZUR OPTIMALEN KALZIUMVERWERTUNG:

Auf Alkohol verzichten (negativer Einfluss auf Vitamin-D-Stoffwechsel), viel bewegen, nicht rauchen, Konsum von tierischem Eiweiß reduzieren, phosphathaltige Nahrungsmittel (vgl. Cola, Schmierkäse, Brühwürstchen, Kakao, Wurst, Fleisch) einschränken, auf ausreichend Sonnenlicht achten, Koffeinkonsum einschränken und Salzzufuhr reduzieren. Auch Zucker verschlechtert die Kalziumaufnahme im Darm. Außerdem: Die Aufnahme von Vitamin C (vgl. Fruchtsaft) zu den Mahlzeiten verbessert die Kalziumverwertung im Blut. Rohkost, Salat und Frischobst sollten in jeder Mahlzeit des Tages enthalten sein.

Ist eine Nahrungsergänzung sinnvoll?
Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach. Wir beraten Sie gerne.

Artikel

CAVE-SYNDROM erfolgreich bewältigen

SO KEHREN SIE DEM HÖHLEN-LEBEN DEN RÜCKEN ZU

Viele Menschen haben sich während der Corona-Zeit daran gewöhnt, ihre sozialen Kontakte stark einzuschränken. Manche tun sich nun schwer, in ein Alltagsleben zurückzukehren, wie es vor der Pandemie „normal" war. Psychiater nennen dies „Cave-Syndrom" (vgl. cave, engl. Höhle). Untersuchungen haben gezeigt, dass besonders Menschen betroffen sind, die schon vorher wenig soziale Kontakte gesucht haben. Dahinter kann eine soziale Angststörung stecken, die sich nun verstärkt hat. Wichtig ist, dieser Angst nicht auszuweichen. Klappt dies nicht und hält dieser Zustand länger als sechs Monate an, sollte man sich therapeutische Hilfe suchen.

LIEBER ZUHAUSE BLEIBEN IST TYPISCH

Soziale Scheu an sich ist keine Krankheit. Doch viele Betroffene leiden darunter. Sie haben Schwierigkeiten, Kontakte zu pflegen, ins Kino oder auf Feiern zu gehen. Sie bleiben lieber zuhause. Manche haben Angst, das Haus zu verlassen. Therapeuten nennen dieses Verhalten insbesondere nach der Pandemie ein vorübergehendes „Anpassungssyndrom".

Normalerweise überwinden Menschen dies nach einiger Zeit von selbst wieder. Doch bei einer zunehmenden Isolation und bei Rückzugsverhalten können auch psychische Symptome oder Erkrankungen auftreten und sich verstärken.

VERSTÄNDNIS FÜR SICH SELBST ZEIGEN

Die Umstellung auf den Zustand wie vor der Pandemie fällt einigen Menschen leichter, anderen schwerer. Wichtig ist zunächst, Verständnis für sich selbst zu entwickeln. **Dass sich die eigene Wahrnehmung durch die Pandemie verändert hat, sollte man einfach akzeptieren.**

Außerdem sollte man sich auf die positiven Seiten sozialer Kontakte konzentrieren, sogar, wenn diese zunächst Angst auslösen. Man sollte gezielt das tun, was einem besonders Spaß macht oder vor der Pandemie Freude bereitet hat. Wichtig ist auch, dass man in sozialen Situationen seinen Fokus auf die Situation selbst ausrichtet und nicht seine eigene Unsicherheit beobachtet. Oft stellt sich heraus, dass die eigene Unsicherheit in der Realität nicht gerechtfertigt ist.

DIE MENTAL-HEALTH-APP NUTZEN

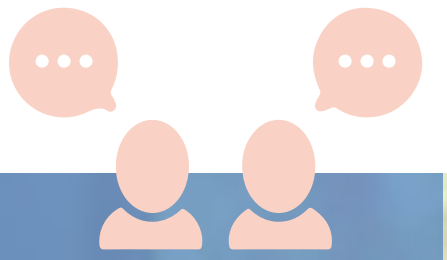
Die Universitäten Frankfurt und Dresden haben eine sogenannte Mental-Health-App entwickelt. Sie hilft dabei, zu erkennen, warum es in sozialen Situationen zu Ängsten kommen kann. Betroffene können im Alltag Übungen ausprobieren, um die Ängste zu überwinden. Man kann sie kostenlos nutzen.

Wer teilnehmen möchte, kann auf der Website *www.tinygu.de/angst* weitere Informationen und einen Code zur Nutzung der App erhalten.

HOLEN SIE SICH DIE MENTAL-HEALTH-APP

zur Bewältigung der sozialen Angststörung:

www.tinygu.de/angst



TIPPS
bei sozialen Ängsten nach der Pandemie:

- Verständnis für sich selbst haben und das eigene Verhalten nach der Pandemie im sozialen Bereich akzeptieren
- Aktiv werden und Dinge tun, die (früher) Spaß mach(t)en
- Soziale Situation ausprobieren: Nicht auf die eigene Unsicherheit fokussieren

Titelthema

Wenn die **Ferne wieder lockt**

SO REISEN SIE NACH DER PANDEMIE UNBESCHWERT

SICHER REISEN – IHRE REISE-APP
des Auswärtigen Amtes
www.auswaertiges-amt.de/app-sicher-reisen/350382

IHRE INDIVIDUELLE REISEAPOTHEKE
Eine auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Reiseapotheke erhalten Sie gerne bei uns in Ihrer Apotheke vor Ort.

AKTUELLE REISEBESTIMMUNGEN FINDET MAN IM INTERNET

Auf der Website des **Robert-Koch-Instituts** gibt es aktuelle Gesundheitsinformationen:
www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html

Innerhalb der EU kann man sich zu Reisebestimmungen hier informieren:
reopen.europa.eu/de

Auch das **„Centrum für Reisemedizin"** informiert Reisende über aktuelle Bestimmungen: *www.crm.de*

Das **private Tropeninstitut** klärt Reiseinteressenten zu Fernreisen auch in Zusammenhang mit Covid-19 auf: *tropeninstitut.de*

APPS ZU ERSTER HILFE, MALARIA UND UV-STRAHLUNG GEBEN RAT

Sogenannte Erste-Hilfe-Apps gibt es von allen einschlägigen Anbietern und Verbänden im Bereich Notfallversorgung/Erste Hilfe in Deutschland. Auch eine Kindernotfall-App ist hier im Angebot.

Die englischsprachige App **„OpenWHO: Knowledge for Health Emergencies"** *openwho.org* bietet Wissen für Einsatzkräfte in Notfallsituationen.

Auch eine **Malaria-App „World Malaria Toolkit"** *www.who.int/teams/global-malaria-programme/malaria-toolkit-app* kann auf Fernreisen nützlich sein.

Rund um das Thema „Sonnenschutz" informieren Wetter-Apps mit UV-Index. Global nutzbar ist die australische App **„SunSmart Global UV"** *www.cancer.org.au/cancer-information/causes-and-prevention/sun-safety/be-sunsmart/sunsmart-app*.

RECHTZEITIG SCHUTZIMPFUNGEN EINPLANEN

Je nach Reiseziel sind rechtzeitig vor der Reise Schutzimpfungen vorgeschrieben oder empfehlenswert, z. B. gegen Gelbfieber, Hepatitis A und B, Typhus, Tollwut, Meningokokkenmeningitis, Pneumokokkeninfektion, Cholera und andere Erkrankungen. In vielen Ländern ist die Bekämpfung von Stechmücken und die Durchführung von Impfkampagnen wegen der Coronapandemie ins Stocken geraten. Daher ist besonders die Infektionsgefahr für Malaria hoch. Eine Zeitlang gab es vielerorts die Gefahr einer Doppelinfektion mit Malaria und Covid-19. Da die Symptome von Malaria denen von Covid-19 ähneln, wurde die Diagnose oft verzögert gestellt. Wichtig ist, mindestens sechs bis acht Wochen vor der Reise zum Hausarzt oder Facharzt für Reisemedizin zu gehen, um sich zu Impfungen für das Reiseland beraten zu lassen. Die Impfungen sollten circa 14 Tage vor Reiseantritt abgeschlossen sein.

FRAGEN SIE GERNE AUCH BEI UNS IN DER APOTHEKE NACH
Wir beraten Sie zu den Impfempfehlungen für Ihre Reiseziele – und unterstützen Sie dabei, den notwendigen Impfschutz bis zu Ihrer Abreise zu erhalten.

REISEMEDIKAMENTE MITNEHMEN

Generell empfiehlt es sich, auf Fernreisen Medikamente mitzunehmen, wie es auch vor der Pandemie schon üblich war. Denken sollte man an Reiseübelkeit, Thrombosevorbeugung, Erste Hilfe, Kontakt mit giftigen Tieren, Notfalltipps bei Magen-Darm-Problemen und die bekannten Mittel gegen Fieber und Schmerzen, Durchfall und Verstopfung. Auch Verbandsmaterial, Salben gegen Verstauchungen, eine Pinzette, ein Thermometer, Pflaster, Mückenabwehrspray sowie eventuelle sonstige Medikamente bei regelmäßiger Einnahme gehören ins Gepäck (beziehungsweise Handgepäck).

Denken Sie auch an die Zeitverschiebung und besprechen Ihre Medikamenteneinnahme mit Ihrem Hausarzt. Last not least: Stecken Sie für den Fall des Falles ruhig eine FFP2-Maske ein.

Eine **ÜBERSICHT ZU GELBFIEBERIMPFSTELLEN**
(macht nicht der Hausarzt!) findet man unter:
tropeninstitut.de/impfungen-a-z/allgemeine-impf-infos/wo-impfen

AKTUELLE EINREISEBESTIMMUNGEN
(inkl. vorgeschriebenen Impfungen) findet man auf der Website des Centrums für Reisemedizin:

TIPP DES MONATS

Gemüse besser roh oder gekocht?

Erhitzen ist gesünder als sein Ruf

Gemüse ist gesund … Doch sollte man es lieber roh oder gekocht essen? Bekannt ist, dass Hitze die Nährstoffe oft verändert. Doch manchmal ist dies sogar positiv! Am Beispiel von Spinat, Zwiebeln, Karotten, Tomaten und Bohnen erläutern wir die Vor- und Nachteile.

SPINAT

… enthält im gekochten Zustand mehr Nährstoffe. Durch das Kochen nimmt man eine größere Menge Spinat auf und damit auch mehr Nährstoffe. Die in Spinat enthaltene nierenschädigende Oxalsäure, die über den Darm ausgeschieden wird, lässt sich durch das Kochen reduzieren. Isst man zum gekochten Spinat auch kalziumreiche Milchprodukte, kann der Körper mehr an Eisen und Kalzium aufnehmen. Allerdings sinken beim Kochen der Vitamin-C und Vitamin-B-Gehalt dieses Gemüses.

KAROTTEN

Das in Karotten enthaltene Antioxidans Betacarotin wird im Körper in Vitamin A umgewandelt: Gut für das Sehen, die Knochen und das Immunsystem. **Durch das Kochen ist die Menge an Betacarotin höher. Am besten ist die Verwertung noch durch zusätzliches Pürieren.** Denn beim Zerkleinern wird das in den Zellen eingeschlossene Provitamin freigesetzt. Noch besser ist außerdem die Zugabe von etwas Öl (aber Karotten bitte nicht braten!)

ZWIEBELN

Die in Zwiebeln enthaltenen Thiosulfinate wirken gesundheitsfördernd. Sie verbessern die Sauerstoffversorgung im Blut. Die Blutgerinnung wird gehemmt. Beides ist günstig, um Herz-Kreislauf-Problemen vorzubeugen. **Thiosulfinate werden allerdings durch das Kochen zerstört.** Auch Antioxidantien werden reduziert. Die Konzentration der Flavonoide hingegen steigt. Diese sekundären Pflanzenstoffe haben den Ruf, das Risiko für Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken.

TOMATEN

Tomaten, besonders die Schalen, enthalten das Antioxidans Lycopin, welches das Krebsrisiko und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken kann.

Hitze sowie Dünsten und Erhitzen in der Mikrowelle verbessern diese gesundheitsfördernden Eigenschaften von Tomaten. Der Vitamin-C-Gehalt allerdings sinkt beim Erhitzen.

BOHNEN

… müssen immer gekocht werden, denn rohe Bohnen enthalten Phasin, das die Aufnahme von Nährstoffen beeinträchtigt. Magen-Darm-Beschwerden und Durchfall wären beim Verzehr die Folge. Auch der Sauerstofftransport im Blut wird behindert. Erst das Kochen macht grüne Bohnen verdaulich.

Ihre Daniela Rumrich
PKA

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. - 31.05.2023

SIE SPAREN 29%[2]

Vitamin B-Komplex-ratiopharm
Hartkapseln – 60 Stück
15,48 € statt 21,95€ UVP[3,4]

SIE SPAREN 20%[2]

Frontline® Spot on Katze
Pipetten – 3 Stück
19,60€ statt 24,50 € LVP[1,3]

TOP PREIS

elmex®
Zahnpasta – Doppelpack
nur 5,49

SIE SPAREN 26%[2]

HYLO-VISION® SafeDrop® 0,1%
Augentropfen – 10 ml (998,00 € / 1 L)
9,98€ statt 13,50 € UVP[3,4]

SIE SPAREN 28%[2]

Allergodil® akut FORTE
Nasenspray – 10 ml (998,00 € / 1 L)
9,98€ statt 13,95€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 24%[2]

Allegra®
Tabletten – 20 Stück
8,96€ statt 11,80 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 48%[2]

Gingium® 120 mg
Filmtabletten – 120 Stück
50,38 € statt 96,89€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 23%[2]

Diclox forte
Gel – 100 g (139,80 € / 1 kg)
13,98€ statt 18,20 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 25%[2]

Soventol® HydroCort 0,5%
Creme – 15 g
6,96 € statt 9,28€ 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.–31.05.2023** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.
Pro Person nur ein Gutschein.

ROSE AND ANN

BEAUTY
AUS BAYERN

NEU

WILDE ROSE
DIE KRAFT DER HAGEBUTTE

Innovative Formel mit Pflanzenstammzellen

10% Kennenlern-RABATT

- Einzigartiger Wirkkomplex.
- Unterschiedliche Hautöle für unterschiedliche Hautzustände.
- 100 % natürlich. Alle Inhaltsstoffe sind pflanzlichen Ursprungs.
- In Bayern hergestellt und abgefüllt.
- Ein Startup von Maintal Konfitüren.

BSB Innovation Award® NATURAL Products 2022
1. Prize Category Most Innovative Natural Product

BIO · vegan · dermatologisch getestet · Klimaneutral Produkt ClimatePartner.com/17026-2107-1001

www.rose-and-ann.de

NEU
in Ihrer Apotheke am Grauturm

Omega-3-Produkte der Firma Norsan

IHR OMEGA-3 SPEZIALIST AUS NORWEGEN

Als norwegisches Unternehmen haben wir uns, unserer eigenen Produktphilosophie folgend, auf hochwertige & hochdosierte Omega-3 Öle und Kapseln spezialisiert. NORSAN Produkte sind zertifiziert, natürlich und unterstützen Sie dabei, Ihren Omega-3 Bedarf mit bester Qualität zu decken.