GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Mai 2024

Umfassende Informationen Ihrer

Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

Alles Gute für Sie!
APOTHEKE am Grauturm

INHALT

❶ *Titelthema*
UV-STRAHLUNG BEGÜNSTIGT AKTINISCHE KERATOSE

❷ *Artikel*
ABNEHMEN MIT „WUNDERMITTELN“?

❸ *Was Ihre Apotheke leistet*
BOTENDIENST

❹ *Tipp des Monats*
MÜDE AUGEN GUT PFLEGEN

❺ *Rezept*
HOLUNDER-BLÜTENSIRUP SELBST GEMACHT

Titelthema

UV-Strahlung begünstigt aktinische Keratose

Vorsicht vor zu viel Sonne

Wir alle lieben wärmende Sonnenstrahlen, doch zu viel UV (ultraviolette)-Strahlung schadet unserer Haut. Bräunung und Verdickung der Haut sind eine Reaktion auf diese Strahlen. Akute Hautschäden treten auf, wenn ein bestimmter Grenzwert an Strahlung überschritten wurde. Dieser ist bei jedem Menschen unterschiedlich. Bei zu starker Sonneneinstrahlung oder gar einem Sonnenbrand wird DNA geschädigt. Wenn der Körper diese Schäden nicht mehr selbst reparieren kann, kommt es zur Entartung von Zellen und das Risiko für Hautkrebs steigt.

Fortsetzung auf Seite 2

Angebot des Monats

Amorolfin Nagelkur HEUMANN
Nagellack – 3 ml

19,99€ statt 32,49€ LVP [1,3]

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Ihr Apotheker
Dr. Marc Fitzner

Liebe Kundinnen und Kunden,

haben Sie sich schon gefragt, was mit Ihren Sonnencreme-Resten vom letzten Jahr passieren soll, die im Badschrank oder in der Strandtasche ihr Dasein fristen? Denn der Sommer steht vor der Tür und die Pfingstfeiertage laden zum Urlaub ein. Wir haben da einen gut gemeinten Rat: Entsorgen Sie diese Reste, denn Hitze und Lagerdauer setzen den Cremes und Gelen zu. Sie können sogar zur Gefahr für unsere Haut werden.

Besser schützen Sonnenschutzmittel, wenn sie jede Saison frisch sind. Wir beraten Sie sehr gerne zu Ihrem persönlichen Sonnenschutz, denn Haut ist nicht gleich Haut und braucht deshalb den perfekt abgestimmten Schutz: ob zarte Kinderhaut oder Teenie-Haut mit Unreinheiten, Hauterkrankungen wie Rosacea oder aktinische Keratose – für sie alle bieten wir einen maßgeschneiderten, pflegenden Sonnenschutz, der all diese unterschiedlichen Bedürfnisse berücksichtigt. Lassen Sie sich deshalb bei uns in Ihrer Apotheke vor Ort beraten, wir freuen uns auf Sie!

Und Sie wissen ja: Sollte einmal ein Präparat oder Medikament nicht vorrätig sein, liefern wir es schnell und zuverlässig zu Ihnen nach Hause – oft noch am selben Tag.

Danke für Ihr Vertrauen!

Dr. Marc Fitzner

Ihr Dr. Marc Fitzner
und das gesamte Team

SERIE

WAS IHRE Apotheke LEISTET.

Wussten Sie schon, was Ihre Apotheke alles leistet? Wir möchten Ihnen in dieser Serie einen Überblick darüber geben, was Sie an Hilfe und Leistungen erwarten dürfen, wenn Sie Ihre Apotheke vor Ort aufsuchen.

BOTENDIENST

MEIST NOCH AM SELBEN TAG GELIEFERT

Jeder kennt das. Man wollte noch schnell auf dem Heimweg in der Apotheke vorbeigehen, doch plötzlich kommt etwas Wichtiges dazwischen. Man ist selbst erkrankt oder oder oder … Wie gut, dass man sich seine Medikamente aus der Apotheke auch tagesaktuell liefern lassen kann.

AM BESTEN FÜR DIE HAUSAPOTHEKE GLEICH MITBESTELLEN.

Und wenn man gerade ohnehin bequem von zuhause aus ordert, lohnt auch der Blick in die Hausapotheke. So können beispielsweise Schmerzsalbe, Spezialzahncreme, Sonnenschutzmittel, Nasenspray oder Kopfschmerztabletten direkt mitbestellt und aufgefüllt werden.

GANZ EINFACH BESTELLEN:

Rufen Sie Ihre Apotheke einfach an oder bestellen Sie rund um die Uhr per E-Mail, oder oftmals auch per WhatsApp oder Online Shop. Sogar E-Rezepte können zum Beispiel via "E-Rezept" APP eingelöst und per Botendienst ausgeliefert werden.

E-Rezept

MEHR INFOS
ZUR E-REZEPT APP:
www.das-e-rezept-fuer-deutschland.de/app

Wir sind … gerne für Sie da

Artikel

Abnehmen mit „Wundermitteln“?

KALORIENREDUKTION UND BEWEGUNG SIND AM BESTEN

In den Medien finden sich seit einiger Zeit „Wundermittel“ aus der Diabetes-Behandlung (sog. GLP-1-Rezeptoragonisten), die auch beim Abnehmen helfen sollen. Ozempic und Wegovy (beide Wirkstoff Semaglutid) werden unter anderem genannt. Seit jedoch Prominente wie Elon Musk in den sozialen Netzwerken stolz ihre Abnehmerfolge mit sog. "Abnehmspritzen" mitteilen, gibt es um Semaglutid und Co. einen regelrechten Hype. Dadurch verstärkten sich die Lieferengpässe. Auch Rezeptfälschungen von Ozempic wurden bekannt.

Die Wirkstoffe können und sollten nur als Einstieg und begleitend in eine dauerhafte Gewichtsreduktion eingesetzt werden. **Eine gesunde Ernährung und Bewegung sind das A und O für ein gesundes Körpergewicht. Erfolgt die Spritzenabnehmkur nicht mit einer konsequenten und dauerhaften Umstellung des Lebensstils, stellt sich das ursprüngliche Gewicht (oder sogar mehr) sehr schnell wieder ein.**

SEMAGLUTID UND LIRAGLUTID IN DEUTSCHLAND BEI ADIPOSITAS ZUGELASSEN Seit 2015 haben Semaglutid (Wegovy) und Liraglutid (Saxenda) in Deutschland eine Zulassung zur Behandlung von Adipositas. Liraglutid ist bei einem Body-Mass-Index (BMI) von größer/gleich 30 oder BMI größer/gleich 27 mit Co-Erkrankung (auch für Jugendliche ab 12 Jahren) zugelassen. Bisher übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für diese Behandlung bei Adipositas in Deutschland nicht.

ADIPOSITAS BEGINNT AB BMI 30 Für die Beurteilung von Übergewicht (in mehreren Gewichtsklassen) spielt der sogenannte Body-Mass-Index eine Rolle. Der Body-Mass-Index ist der Quotient aus Körpergewicht und Körpergröße im Quadrat (kg/m²). Als adipös gelten Menschen mit einem BMI von mehr als 30. Übergewicht beginnt aber schon bei einem BMI von über 25.

NEBENWIRKUNGEN NOCH NICHT AUSREICHEND ERFORSCHT Fakt ist, dass die Arzneistoffklasse der GLP-1-Rezeptoragonisten als begleitende Wirkung während der Anwendung auch die Reduktion des Körpergewichts mit sich bringt. Die Nebenwirkungen wie Übelkeit und Erbrechen traten bei beiden in ähnlicher Weise auf – aber auch schwerwiegendere Folgen wie Darmverschluss oder Pankreatitis werden derzeit diskutiert. Langzeitdaten zu weiteren Nebenwirkungen liegen noch nicht vor. Die Deutsche Pharmazeutische Gesellschaft schließt für die Zukunft einen Einsatz als Mittel zum Abnehmen für adipöse Patienten nicht aus. Sie könnten aus ihrer Sicht den Einstieg in ein anderes Ess- und Bewegungsverhalten darstellen.

KALORIENREDUKTION ÜBER SECHS MONATE IST WIRKSAM Eine natürliche, effiziente Möglichkeit der Gewichtsreduktion für übergewichtige Menschen ist die Kalorienreduktion – neben der Umstellung zu mehr Bewegung im Alltag. Das amerikanische Ärzteblatt JAMA hat das Ergebnis einer Studie veröffentlicht. Man teilte Abnehmwillige mit einem BMI von durchschnittlich 34 in drei Gruppen ein. Die eine Gruppe durfte für die Dauer von sechs Monaten wechselnd an einem Tag 2.500 kcal (125 Prozent der angemessenen Kalorienzufuhr), am nächsten Tag nur 500 kcal (25 Prozent der angemessenen Kalorienzufuhr) essen. Und die andere Gruppe durfte täglich 1.750 kcal essen (75 Prozent der üblichen Kalorienzufuhr). Die dritte Gruppe war die Kontrollgruppe. Das Ergebnis war, dass beide Gruppen beim Abnehmerfolg gleich lagen. Und auch beim Halten des Gewichts. Einfacher war es jedoch, täglich 75 Prozent der erlaubten Kalorienmenge zu essen.

Wer an Adipositas leidet und abnehmen möchte, sollte zunächst mit seinem Hausarzt oder seiner Apotheke vor Ort sprechen, um seriöse Beratung zu erhalten. In der Apotheke werden Arzneimittel ständig einer hohen Qualitätskontrolle unterzogen.

In Ihrer Apotheke erhalten Sie professionelle Beratung – auch zum Thema Abnehmen – fragen Sie uns!

EINEN BMI-RECHNER
finden Sie auf:

https://adipositas-gesellschaft.de/bmi

GEWICHTSKATEGORIEN GEMÄSS BMI

UNTERGEWICHT
17 – < 18,5 = leichtes Untergewicht

NORMALGEWICHT
18 – < 25 = Normalgewicht

PRÄADIPOSITAS
25 – < 30 = Übergewicht

ADIPOSITAS GRAD I
30 – < 35 = Adipositas

ADIPOSITAS GRAD II
35 – < 40 = Adipositas

ADIPOSITAS GRAD III
> 40 = Adipositas

Gewichtsklassifikation Erwachsene nach BMI laut WHO

Titelthema

UV-Strahlung begünstigt aktinische Keratose

VORSICHT VOR ZU VIEL SONNE

WEISSER HAUTKREBS EHER BEI DAUERHAFTER SONNENEINSTRAHLUNG

Während schwarzer Hautkrebs eher durch zeitweise intensive Sonnenbäder entsteht, kommt es zu weißem Hautkrebs eher an Körperstellen, die lange Zeit der Sonne ausgesetzt werden. Das Basalzellkarzinom ist der häufigste Hauttumor. Es kann in Form von erhabenen Knoten mit sichtbaren Blutgefäßen oder als rot-bräunliche Flecken oder narbenähnliche Stellen auftreten. Das Plattenepithelkarzinom ist am zweithäufigsten. Es sieht aus wie knotige, schuppige graue oder gelblich-braune Warzen und kann bluten.

AKTINISCHE KERATOSE IST VORSTUFE DES PLATTENEPITHELKARZINOMS

Ab 35 Jahren kann man jedes zweite Jahr die Hautkrebsvorsorge in Anspruch nehmen. Die aktinische Keratose ist eine Vorstufe des Plattenepithelkarzinoms. Raue, schuppige, verhornte hautfarbene bis rötliche Stellen sind typisch. Sie bleiben oft unentdeckt, da sie Altersflecken ähneln. Häufig bilden sie sich auf Unterschenkeln, im Gesicht, an den Fingern und am Rumpf. Die Therapie besteht in der Entfernung der Hautstelle. Das Vereisen mit Stickstoff, das Abschaben, chemische Peelings (vgl. Trichloressigsäure), die Dermabrasion (Abtragen der oberen Hautschichten) oder eine Laserbehandlung sind möglich.

AUCH MIT CREME ODER PHOTODYNAMISCHER THERAPIE BEHANDELBAR

Die aktinische Keratose kann auch lokal behandelt werden, z. B. mit einer Creme (5-Fluorouracil). In Kombination mit Salicylsäure ist der Inhaltsstoff auch in einer keratolytischen (hornlösenden) Lösung erhältlich. Auch dreiprozentiges Diclofenac in hyaluronhaltiger Gelgrundlage ist zur Behandlung zugelassen. Außerdem gibt es den Wirkstoff Imiquimod, der die örtliche Immunreaktion stimuliert. Diese Creme ist in zwei Stärken zugelassen und kann wahlweise über vier Wochen oder über 14 Tage aufgetragen werden (Gesicht und Kopfhaut). Nach einer Therapiepause kann die Behandlung wiederholt werden. Eine andere Therapie ist die photodynamische Therapie (PDT). Wichtig ist in der Folge die Anwendung von Lichtschutzpräparaten. Hierzu sollte man sich in der Apotheke beraten lassen.

SO SCHÜTZEN SIE SICH RICHTIG VOR DER SONNE:

- Lassen Sie sich in der Apotheke zur geeigneten Sonnenschutzcreme **beraten**.
- Tragen Sie 30 min. vor dem Sonnenbad genug **Sonnenschutzcreme** auf (Gesicht: Eine Fingerlänge Creme, alle anderen Stellen: 2 Fingerlängen Creme). Wichtig sind auch unbehaarte Kopfhaut, Nase, Ohren, Schultern, Dekolleté und Fußrücken.
- Tragen Sie **sonnenundurchlässige Kleidung** und einen Hut mit breiter Krempe.
- Setzen Sie **Säuglinge und Kleinkinder nicht der direkten Sonne** aus. Ihre Eigenschutzmechanismen sind noch nicht vollständig ausgebildet.
- **Kinder sollten mit T-Shirt und Sonnenhut** (Nackenschutz) bekleidet sein und nur im Schatten spielen. Dazu kommt kindergeeignete Sonnencreme.
- **Nach dem Baden muss man das Sonnenschutzmittel** erneut auftragen, auch wenn es wasserfest ist.
- Gehen Sie **zwischen 11 und 15 Uhr nicht in die Sonne** (Aufhalten im Inneren oder im Schatten).
- **Schattenregel:** Ist der Schatten kürzer als die eigene Körperlänge, besteht große Gefahr für eine UV-bedingte Hautschädigung.

TIPP DES MONATS

Müde Augen gut pflegen

Hochwertige Pflegeprodukte können unterstützen

Augenringe, Fältchen, Schwellungen? Beim morgendlichen Blick in den Spiegel fragen sich viele, warum sie trotz gesunden Lebenswandels davon betroffen sind. In der Regel handelt es sich hier nur um ein kosmetisches Problem, das verschiedene – auch genetische - Gründe haben kann. Flüssigkeitsmangel oder hormonelle Ursachen können ebenfalls dafür verantwortlich sein. Im Akutfall hilft etwas Kühlung. Generell sollte man für ausreichend Schlaf, ausgewogene Ernährung, genug Flüssigkeit, Stressabbau und viel Bewegung sorgen.

FLÜSSIGKEIT KANN SICH ANSAMMELN Die Haut im Bereich der Augen ist dünn. Morgendliche Augenringe können entstehen, wenn sich Flüssigkeit unterhalb der Augenhöhle ansammelt, was sich durch Schwellungen bemerkbar macht. Auch bei Stress kann es zu Gefäßstauungen kommen. Im Alter kommt dazu, dass sich das unter der Haut liegende Fettgewebe verschiebt. Generell lässt die Hautstraffung im Alter nach. So entstehen auch Falten.

PRODUKTE MIT HAUTGLÄTTENDEN INHALTSSTOFFEN VERWENDEN Mit Kosmetik- und Schminktipps kann man dennoch für ein frisches Aussehen sorgen. Hierzu lässt man sich am besten in der Apotheke zu qualitativ hochwertigen Produkten beraten. Inhaltsstoffe wie Vitamin A, Peptide, Vitamin C, Hyaluronsäure, Niacinamid und Salicyloyl-Phytosphingosin gelten als hautglättend.

UNTEREN WIMPERNKRANZ NICHT TUSCHEN Wer Mascara benutzt, sollte auf Produkte für sensible Haut achten. Nach einem halben Jahr sollte man die Wimperntusche entsorgen. Wichtig ist auch, diese immer nur allein zu benutzen und zwischen dem Auftragen nicht im Fläschchen zu pumpen, damit keine Bakterien eindringen können. ***Tipp: Wer kleine Fältchen am Auge hat, sollte den unteren Wimpernkranz nicht tuschen***

Ihre Manuela Schade
PTA und
Dr. Grandel
Kosmetik-Expertin

REZEPT

Holunderblütensirup selbst gemacht Lecker und gesund genießen

Was unsere Großmütter noch wussten, ist nun wieder „in". Leckeren Holunderblütensirup kann man sechs Monate aufbewahren. Und mit Sekt aufgefüllt ist er sogar ein toller Tipp für die nächste Garten-Party!

ZUTATEN:

- Ca. 20 Holunderblütendolden
- 2 kg Zucker
- 1 Zitrone *(mit verzehrfähiger Schale)*
- 60 ml Zitronensaft
- Geschirrtuch *(zum Passieren)*
- Flaschen, verschließbar

SO GEHT'S:

1. Holunderblütendolden waschen, abtropfen lassen und auf einem Küchenpapier zum Trocknen ablegen.
2. Zucker und 3 l Wasser aufkochen.
3. Zitrone waschen, trocknen, in Scheiben schneiden.
4. Zitronenscheiben, Zitronensaft und Holunderblüten in eine große Schüssel geben. Mit dem heißen Zuckerwasser übergießen.
5. Diesen Sirup abkühlen lassen. Zugedeckt an einem kühlen, dunklen Ort drei bis vier Tage ziehen lassen.
6. Danach Sirup durch ein Geschirrtuch gießen (abseihen).
7. Sirup in Flaschen geben und diese gut verschließen.
8. Flaschen kaltstellen (im Kühlschrank sechs Monate haltbar).

Tipp: Ob mit Mineralwasser oder mit Sekt aufgefüllt, nehmen Sie 1 Teil Sirup und 4 Teile Sekt oder Mineralwasser. Wer mag, gibt noch Eiswürfel dazu. Lecker!

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. - 31.05.2024

SIE SPAREN 38%[2]

Amorolfin Nagelkur HEUMANN
Nagellack – 3 ml
19,99€ statt 32,49 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 27%[2]

Voltaren® Dolo 25 mg
Tabletten – 20 Stück
8,98 € statt 12,23€ LVP[1,3]
Bei Schmerzen und Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben!

SIE SPAREN 21%[2]

Canephron® Uno
Tabletten – 30 Stück
18,98€ statt 23,91 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 22%[2]

Hylo Vision® Safedrop® 0,1%
Augentropfen – 10 ml (1.048,00 € / 1 L)
10,48€ statt 13,50€ UVP[3,4]

SIE SPAREN 25%[2]

Multilind®
Heilsalbe – 25 g
9,99€ statt 13,24 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 22%[2]

Zaditen®
Augentropfen – 5 ml
9,99€ statt 12,85 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 29%[2]

Perenterol® forte *250 mg*
Kapseln – 20 Stück
14,98€ statt 20,99€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 20%[2]

BIO-H-Tin® Hair Essentials
Kapseln – 30 Stück
15,98€ statt 19,95 € UVP[3,4]

SIE SPAREN 22%[2]

Nurofen® 400 mg
Weichkapseln – 20 Stück
6,99€ statt 10,48€ 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.–31.05.2024** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.
Pro Person nur ein Gutschein.

orthomol

AKTION

\+ beim Kauf von **zwei Monatspackungen** Orthomol chondroplus erhalten Sie **2 WOCHEN GRATIS** MIT DAZU

DER GELENKKNORPEL. GESCHMEIDIG DURCHS LEBEN.

Der Knorpel ist Bestandteil des Gelenks, der beweglichen Verbindung zwischen zwei Knochen. Die Knorpelmatrix besteht aus verschiedenen Substanzen, wie z. B. Glucosamin- und Chondroitinsulfat, Hyaluronsäure und Kollagen, kann Wasser speichern und wirkt so wie ein Stoßdämpfer. Diese stetige und oftmals sehr hohe Beanspruchung verlangt dem Gelenkknorpel eine Menge ab. Für die Aufrechterhaltung unserer Beweglichkeit ist es daher sehr wichtig, seine Gesundheit bestmöglich mit Bewegung und einer optimalen Nährstoffversorgung zu unterstützen.

100% LOKAL
0% EMISSION

Nutzen Sie unseren kostenlosen täglichen und umweltfreundlichen Lieferservice.

Sollten wir einmal ein Arzneimittel nicht vorrätig haben oder sollten Sie nicht persönlich zu uns kommen können, beliefern wir Sie sehr gerne mit unseren flotten E-Minis. Kostenlos und in der Regel noch am selben Tag.

Wir liefern wochentags in folgende PLZ Gebiete:
96106 / 96126 / 96176 / 96184 / 96190 / 96182 / 96151 / 96161 / 96274

BESTELLUNG AUCH DIGITAL MÖGLICH ÜBER
www.apogt.de, info@apogt.de,
WhatsApp (09531-92330) oder E-Rezept-APP