GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Mai 2025

Umfassende Informationen Ihrer

Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

Alles Gute für Sie!

APOTHEKE am Grauturm

INHALT

❶ *Titelthema*
GUT SCHLAFEN UND TRÄUMEN

❷ *Artikel*
GESUNDHEIT WIRD DIGITAL

❸ *Serie*
KEINE WIRKUNG OHNE NEBEN-WIRKUNG

❹ *Tipp des Monats*
WAS MANN ÜBER SEINEN BART WISSEN SOLLTE

❺ *Buchtipp*
„SCHLAF WIRKT WUNDER“

Titelthema

Gut schlafen und träumen

BESONDERS DIE TIEFSCHLAFPHASEN SIND WICHTIG

Liegen Sie nachts wach oder können abends nicht einschlafen? Guter Schlaf ist lebensnotwendig und wir brauchen ihn zur Regeneration. Denn nicht nur das Gehirn arbeitet nachts auf Hochtouren und verarbeitet die Informationen des Tages. Auch die körperliche Leistungsfähigkeit wird im Schlaf wieder hergestellt. Hormonelle Prozesse werden gesteuert und das Herz-Kreislaufsystem wird reguliert. Gesunder Schlaf verläuft nachts in verschiedenen Phasen, die sich mehrmals abwechseln, circa alle 90 bis 120 Minuten. Man spricht von einer Schlafstörung, wenn man einen Monat oder länger mindestens dreimal pro Woche Einschlaf- oder Durchschlafprobleme hat. Ein Arztbesuch kann dann hilfreich sein.

Fortsetzung auf Seite 2

Angebot des Monats

Cetirizin-ratiopharm® 10 mg
Filmtabletten – 20 Stück

6,98€ statt 9,50 € LVP [1,3]

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Ihr Apotheker
Dr. Marc Fitzner

Liebe Kundinnen und Kunden,

es geht voran – in Sachen digitale Gesundheitsdaten. Ihre Praxis hat Ihnen sicher schon Medikamente auf Ihrer Krankenkassenkarte gespeichert, die Sie bei uns in Ihrer Apotheke dann abgeholt haben. Das funktioniert schon sehr gut und die meisten unserer Kundinnen und Kunden sind sehr zufrieden damit.

Jetzt geht Deutschland den nächsten Schritt: Seit Beginn des Jahres wird die ePA, die elektronische Patientenakte, in einigen Modellregionen erprobt. Das bedeutet, dass rund 300 ausgewählte Arztpraxen, Krankenhäuser und Apotheken weitere Gesundheitsdaten auf Ihrer Krankenkassenkarte speichern können. Auch Sie selbst können dann Daten und Untersuchungsergebnisse speichern, in der Regel über die App Ihrer Krankenkasse. Diese zentrale „Akte“ kann etwa im Notfall schnell alle Informationen bereitstellen und auch Doppeluntersuchungen vermeiden.

Und wer sieht jetzt alle diese Befunde, Arztbriefe und Medikationspläne? Das entscheiden Sie ganz alleine. Sie behalten alle Zugriffsrechte und können festlegen, wer welche Informationen lesen darf und wer nicht. Im Übrigen haben Sie auch die Möglichkeit, der ePA vollständig zu widersprechen.

Was die Medikation betrifft, können Sie sich auch weiterhin auf uns verlassen: Ob mit oder (noch) ohne ePA beraten wir Sie in allen Ihren Gesundheitsfragen. Wir haben immer ein offenes Ohr und versorgen Sie mit Ihren persönlichen Medikamenten – freundlich, kompetent und schnell – und bis zur Haustür, wenn Sie möchten.

Wir sind für Sie da.

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.

MUNDTROCKENHEIT

Mundtrockenheit aufgrund von Medikamenten vermeiden

Mehr als 400 Arzneimittel können Mundtrockenheit auslösen. Auch eine Kombination bestimmter Medikamente kann diese fördern. Die Folge sind oft Verletzungsprobleme im Mundraum, ein erhöhtes Risiko für Infektionen und Karies, Schluckbeschwerden und Mangelernährung. In der Regel ist es bei Mundtrockenheit nicht hilfreich, einfach mehr zu trinken.

Sprays mit Hyaluronsäure können helfen

In der Apotheke sind Sprays und Gele mit künstlichem Speichel zur Befeuchtung des Mundraums erhältlich. Hyaluronsäure, Carmellose-Natrium oder Elektrolyte sind typische Inhaltsstoffe. Wenn die Speichelbildung gestört ist, kann der Arzt Pilocarpin verschreiben. Oftmals ist es auch möglich, die speichelhemmenden Medikamente durch andere zu ersetzen. Günstig zur Anregung des Speichelflusses ist auch das Lutschen von Bonbons, Kaugummikauen oder der Verzehr saurer Lebensmittel.

Wenn sich im Mundraum Aphthen oder Entzündungen bilden, sollte man die Medikamente prüfen. Denn einige können diese verursachen, z. B. nichtsteroidale Antirheumatika, Methotrexat, Metamizol, Clozapin, Allopurinol.

Artikel

Gesundheit wird digital

DIE ELEKTRONISCHE PATIENTENAKTE – EIN WEITERER BAUSTEIN

Für jeden gesetzlich Versicherten, der nicht dagegen widersprochen hat, liegt inzwischen eine individuelle elektronische Patientenakte vor. Bis zur Vollendung des 15. Lebensjahrs entscheiden die Eltern, ob die Kinder eine elektronische Patientenakte haben sollen. Danach entscheiden die Kinder selbst. Die Ärzte müssen die Patienten über die Befüllung mit Daten generell vorher informieren. Die Patienten können der Übermittlung und Speicherung der Daten widersprechen.

Die elektronische Patientenakte befindet sich noch in der Erprobungsphase. Im Augenblick wird die elektronische Patientenakte in ausgewählten Apotheken und Arztpraxen getestet. Entsprechend den Ergebnissen der Testphase ist es durchaus möglich, dass sich die bundesweite Ausgabe noch verzögert.

Vorteile der elektronischen Patientenakte:

Wichtige persönliche Gesundheitsdaten liegen nun digital vor. Das bedeutet, dass man sie jederzeit einsehen, in Ruhe durchlesen und beim Arzt Fragen stellen kann. Man kann **jederzeit ortsunabhängig auf wichtige Gesundheitsdaten zugreifen.**

Durch die Verknüpfung mit dem eRezept sind die eigenen Medikamente in der elektronischen Patientenakte aufgelistet. Bei einer Neuverschreibung kann man sie einsehen und so auch **Wechselwirkungen mit weiteren Medikamenten vermeiden.**

Da alle **Ärzte und Behandler** auf die Patientenakte zugreifen können, erspart dies viel Zeit. Sie **können die ganze Krankengeschichte lesen.** Die Behandlung bei einem neuen Arzt wird so erleichtert und Doppeluntersuchungen können verhindert werden. Auch bei einem Umzug ist dies für chronisch kranke Patienten ein Vorteil.

Den Zugang zu den persönlichen Patientendaten verwaltet man selbst. Man kann die **Zugriffsrechte** für andere verwalten und festlegen. Man kann einzelnen Ärzten den Zugriff auch verweigern. Hierzu nutzt man entweder die kostenlose App der Krankenkasse oder nimmt telefonisch Kontakt mit der Krankenkasse auf.

Wichtige Gesundheitsdaten fließen nun automatisch in die Patientenakte. Dies ist unabhängig davon, ob man die Akte mit einer App verwaltet. Man kann aber auch selbst seine Akte mit Dokumenten, Arztbriefen und Befunden füllen. Auf Antrag kann man digitalisierte Befunde aus vorangegangenen Behandlungen über die Krankenkasse digitalisieren und in der Akte speichern lassen.

Medizinische Unterlagen, die man bisher selbst aufgehoben hat, **werden nun automatisch und sicher in der elektronischen Akte verwahrt.** Die Daten sind auf Servern in Deutschland mit höchsten Sicherheitsstandards gespeichert. Sie dürfen gesetzlich nur für klar legitimierte Zwecke genutzt werden.

Man entscheidet selbst, ob noch andere Menschen Einblick in die eigene Akte nehmen dürfen. Man kann auch einen **Stellvertreter für die Verwaltung der Patientenakte benennen**, z.B. Familienmitglieder, vertraute Personen oder gesetzliche Vertreter.

Nähere Informationen zur elektronischen Gesundheitsakte und zu Gesundheit digital:

www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/digitalisierung/elektronische-patientenakte/epa-fuer-alle.html#collapse-control-8597

Neue GesundheitsID ist wie eine Gesundheitskarte verwendbar

Neu ist auch, dass Versicherte als Versicherungsnachweis eine digitale Identität, die sogenannte GesundheitsID, von ihrer Krankenkasse erhalten. Sie enthält persönliche Daten (Krankenversichertennummer, Name, Geburtsdatum).

Diese kann ergänzend oder alternativ zur elektronischen Gesundheitskarte genutzt werden. Hierzu ist nur ein einmaliger Beantragungsprozess nötig. Nach Beantragung der digitalen Identität müssen Versicherte sich authentifizieren. Dies erfolgt mittels Personalausweis und PIN oder elektronischer Gesundheitskarte (eGK) und PIN.

Mit Hilfe der GesundheitsID kann man auch per Smartphone auf weitere digitale Anwendungen zugreifen, z. B. das eRezept.

Gut schlafen und träumen

BESONDERS DIE TIEFSCHLAFPHASEN SIND WICHTIG

„MÜLLABFUHR" DES GEHIRNS WIRD TÄTIG Wer zu wenig schläft und insbesondere zu wenige oder zu kurze Tiefschlafphasen hat, wird reizbar, kann sich schlechter konzentrieren und auch die Reaktionsfähigkeit lässt nach. Das Gedächtnis ist beeinträchtigt. Die Willenskraft wird schwächer, die Anfälligkeit für psychische Störungen der Impulskontrolle steigt und man isst oft auch mehr. Im Tiefschlaf finden lebenswichtige Regenerations- und Reparaturprozesse statt. Die „Müllabfuhr" des Gehirns beseitigt pro Tag circa 7 Gramm schädliche Proteinabfälle aus dem Kopf über das Blut zur Leber – nachts doppelt so schnell wie tagsüber.

DIE ERSTEN DREI STUNDEN SIND WICHTIG Unser körpereigenes Schlafprogramm kennt die Reihenfolge und Dauer der einzelnen Schlafphasen. Der Anteil des Tiefschlafs sollte dabei 20 bis 25 Prozent betragen. In den ersten drei Stunden der Nacht und vor drei Uhr morgens ist der Anteil des Tiefschlafs bei den meisten Menschen hoch. In diesen Stunden sollte man möglichst ungestört schlafen. In einer Tiefschlafphase wird sehr viel Wachstumshormon HGH (Human Growth Hormone) ausgeschüttet, Mikroverletzungen an Muskulatur und Knochen werden repariert und Haar- und Hautzellen werden neu gebildet. Wundheilung, Fettstoffwechsel und Immunsystem laufen auf Hochtouren. Im vierten und fünften Schlafzyklus fällt der Tiefschlaf dann weitgehend aus.

NÄCHTLICHES GRÜBELN VERMEIDEN Es ist normal, nachts mehrmals pro Stunde kurz aufzuwachen. Man kann sich normalerweise nicht mehr daran erinnern. Liegt man aber länger wach und grübelt, ist der natürliche Schlafdruck gegen Morgen reduziert. Oft schläft man nicht mehr ein, weil man weiß, dass der Wecker bald klingeln wird. Auch ungewohnte Umgebungen führen oft zu weniger Tiefschlaf.

AUF MITTAGSSCHLAF VERZICHTEN Von gesundem Schlaf spricht man bei einer Dauer von sechs bis neun Stunden. Schulkinder schlafen neun bis elf Stunden, Säuglinge 14 bis 17 Stunden. Senioren brauchen nur ungefähr sechs Stunden Schlaf. Zuviel Schlaf ist auch nicht gesund, da dies im Verdacht steht, Erkrankungen wie Angina pectoris oder Herz-Kreislauferkrankungen zu begünstigen. Auf einen Mittagsschlaf sollte man allerdings verzichten oder ihn auf 15 bis 20 Minuten beschränken. Sonst kann der natürliche Schlaf-Wach-Rhythmus durcheinandergeraten.

TEE STATT ALKOHOL TRINKEN Um die persönliche Schlafqualität zu verbessern, sollte man am besten eine Entspannungstechnik finden, um Belastendes im Alltag nachts zu vergessen. Tagebuch schreiben, meditieren oder Musik hören am Abend kann helfen. Man sollte keinen Alkohol trinken, da er den Tiefschlaf unterdrückt. Ein schlaffördernder Tee kann beim Einschlafen helfen. Sechs Stunden vor Schlafbeginn sollte man keine koffeinhaltigen Getränke mehr trinken, vier Stunden vorher nichts mehr essen, zwei Stunden vorher keine körperliche Anstrengung mehr absolvieren, eine Stunde vorher die Bildschirme ausmachen und dann langsam die Lampen löschen.

WIEVIEL SCHLAF IST NORMAL?

ERWACHSENE: sechs bis neun Stunden
SCHULKINDER: neun bis elf Stunden
SÄUGLINGE: 14 bis 17 Stunden
SENIOREN: ca. sechs Stunden

WANN SPRICHT MAN VON EINER SCHLAFSTÖRUNG?

Wenn man innerhalb von einem Monat oder länger mindestens dreimal pro Woche Schlafstörungen hat. Dies können Einschlaf- und Durchschlafstörungen, frühmorgendliches Erwachen oder schlechte Schlafqualität sein.

WAS HILFT GEGEN SCHLAFSTÖRUNGEN?

- **Keinen Mittagsschlaf machen** *(höchsten 15 bis 20 Minuten)*
- **Alltagsbelastungen abends durch Entspannungstechniken loslassen,** *z. B. Meditation, Musik, Hörbücher*
- Sechs Stunden vor dem Schlafen **keine koffeinhaltigen Getränke oder Alkohol trinken**
- Vier Stunden **vor dem Schlafen nichts mehr essen**
- Zwei Stunden **vor dem Schlafen nicht mehr Sport treiben**
- Eine Stunde vor dem Schlafen **Bildschirme ausmachen**
- **Danach Lampen langsam löschen**
- Manchen Menschen hilft **Raumduft wie Lavendel oder Jasmin** für besseren Tiefschlaf
- **Schlaffördernder Tee** *(z. B. Melisse)* oder ein **pflanzliches Präparat zum Einschlafen** können hilfreich sein

TIPP: Das persönliche Einschlaffenster öffnet sich ungefähr alle 90 Minuten in Form einer Entspannungsphase. Bei den meisten Menschen ist dies zwischen 22.00 und 23.30 Uhr. Danach folgt eine Wachphase und man wartet auf das nächste Schlaffenster.

TIPP DES MONATS

Was Mann über seinen Bart wissen sollte

So pflegen Sie Haut und Haar

Jede Rasur beansprucht die Haut, doch Rasurbrand muss nicht sein. Wer die Haut richtig pflegt, kann schlimme Hautirritationen meist vermeiden. Die Nassrasur ist die hautfreundlichere Methode. Die Barthaare muss man zuvor durch Rasierschaum oder Gel aufquellen lassen. Langfristig entzieht dies der Haut allerdings Feuchtigkeit.

KLINGEN GUT REINIGEN

Bei feuchtigkeitsarmer Haut sollte man eher zur elektrischen Trockenrasur greifen. Denn hier kommt die Haut nicht mit der Klinge in Kontakt und man vermeidet Verletzungen. Am besten trägt man vorher Pre-Shave-Präparate (Gele, Lotionen) auf, um den natürlichen Fettfilm zu entfernen, so dass die Klinge besser gleitet. Der Nachteil ist, dass die Trockenrasur nicht so gründlich ist wie die Nassrasur. Wichtig ist in jedem Fall, die Klingen regelmäßig gut zu säubern. Entzündungsherde und Pickel sollte man beim Rasieren umfahren.

HOHER ALKOHOLANTEIL TROCKNET AUS

Bei der Verwendung von Rasierseifen sollte man darauf achten, diese mit Wasser ausreichend aufzuschäumen, bevor man sie aufträgt. Wer zu Rasierschaum greift, vermeidet am besten Inhaltsstoffe wie Natriumlaurylsulfat und Natriumethersulfat, da sie die Haut leicht irritieren. Nach der Rasur sollte man pflegende After-Shave-Präparate auftragen. Mit hohem Alkoholanteil wirken sie desinfizierend, trocknen dann aber auch eher aus. Entzündungshemmendes Thermalwasser ist eine gute Alternative. Inhaltsstoffe wie Allantoin, Hamamelis und Panthenol beruhigen die Haut.

Wer zu Rasurbrand neigt, sollte After-Shave-Produkte ohne jeden Alkohol verwenden. Denn Eiterpusteln und Entzündungen werden dadurch gefördert. Zur Vorbeugung empfiehlt sich einmal pro Woche ein Peeling. Am besten lässt man sich in der Apotheke beraten
.

Ihre Hanna Hügel
PKA

BUCHTIPP

Lesen Sie sich in den Schlaf

mit "SCHLAF WIRKT WUNDER" von Hans-Günter Weeß

Tipps und Tricks zum tiefenentspannten Abtauchen in das Reich der Träume liefert Schlafexperte Hans-Günter Weeß in seinem Buch „Schlaf wirkt Wunder“. Er hat ein 3-Wochen-Programm für gesunden Schlaf entwickelt, das Abhilfe bei Schlafstörungen verspricht. Schlaf ist nicht nur lebenswichtig, sondern fördert unsere Gesundheit, unser Gedächtnis und pflegt das Aussehen. Alles rund um Schlafphasen, Ein- und Durchschlafstörungen wird in diesem Buch über das „wichtigste Drittel unseres Lebens“ erläutert.

VIEL SPASS BEIM ENTSPANNENDEN LESEN!

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. - 31.05.2025

KNALLER PREIS

meridol® Mundspülung
Lösung – 400 ml (13,73 € / 1 L)
nur 5,49 €

SIE SPAREN 27%[2]

MediGel® Wund- und Heilgel
Gel – 20 g (299,00 € / 1 kg)
5,98 € statt 8,23 € UVP[3,4]

SIE SPAREN 26%[2]

Tannacomp®
Filmtabletten – 20 Stück
10,98€ statt 14,86 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 22%[2]

Cefavit® B-complete
Filmtabletten – 60 Stück
13,99€ statt 17,95 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 26%[2]

Zovirax® Duo 50 mg/g/10mg/g
Creme – 2 g (5.490,00 € / 1 kg)
10,98€ statt 14,80 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 26%[2]

Levocetirizin HEXAL®
Filmtabletten – 50 Stück
19,99€ statt 26,86 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 26%[2]

Canephron® Uno
Tabletten – 30 Stück
18,98€ statt 25,72€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 26%[2]

HYLO VISION® SafeDrop® 0,1 %
Augentropfen – 10 ml (999,00 € / 1 L)
9,99€ statt 13,50 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 23%[2]

Voltaren Schmerzgel forte 2,32 %
Gel – 100 g (169,80 € / 1 kg)
16,98€ statt 22,18 € 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.–31.05.2025** 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

WIR SUCHEN AUSZUBILDENDE

Wir suchen ab 01.09.2025

eine/n **AUSZUBILDENDE/N ZUR/ZUM PKA** (M/W/D)
(Pharmazeutisch-Kaufmännischen Angestellten)

PKA AZUBIS m/w/d

BERUFSBILD: Die PKA sorgt für den Nachschub der Arzneimittel, beschafft das richtige Medikament zum richtigen Zeitpunkt und unterstützt den Apotheker bei der Arbeit. Die PKA managt die Warenwirtschaft, übernimmt Vertretergespräche, gestaltet die Schaufenster sowie die Präsentation der Waren im Verkaufsraum.

AUSBILDUNG: Die dreijährige PKA-Ausbildung findet unter Anleitung eines Apothekers in der Apotheke statt. Zusätzliche theoretische Kenntnisse vermittelt die Berufsschule: einerseits insbesondere zu kaufmännischen und andererseits zu pharmazeutischen Inhalten. Die Ausbildung zur PKA ist eine Ausbildung im Dualen System, d.h. sie findet in der Apotheke und in der Kaufmännischen Berufsschule statt.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung an:

info@apogt.de