

# GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Mai 2026

Umfassende Informationen Ihrer



**Apotheke am Grautum**  
Marktplatz 38, 96106 Ebern

Alles Gute für Sie!  
**APOTHEKE**  
am Grautum



Ihr Apotheker  
**Dr. Marc Fitzner**

Liebe Kundinnen und Kunden,

er ist da, der Wonnemonat Mai! Und mit ihm die Wärme, die langen Abende und die Aussicht auf einen schönen Sommer. Genießen wir ihn gemeinsam, ganz relaxt. Wenn es mit der Entspannung (noch) nicht so klappt, schauen Sie gerne auf unser Relax-Special auf den nächsten Seiten.

Außerdem geht es diesmal um die Venen, also wie sie gesund bleiben und wie wir Ihnen in Ihrer Apotheke helfen können, wenn die Beine – gerade jetzt in der Wärme – schwer werden und anschwellen. Gerade wer viel sitzt oder steht, kann davon ein Lied singen.

Wir in Ihrer Apotheke beraten Sie gerne, denn mit schweren Beinen muss sich niemand abfinden. Manchmal hilft schon ein kalter Guss über die Beine oder ein kühlendes Frische-Gel. Natürlich haben wir auch hochwertige pflanzliche Arzneimittel aus Rosskastanie oder rotem Weinlaub, die bei täglicher Einnahme die Beine fühlbar entlasten und für Schwung und Leichtigkeit sorgen.

Lassen Sie sich bei uns persönlich beraten, auch zu modernen Strümpfen, die es in vielen modischen Farben gibt. Sie lassen die Beine erst gar nicht anschwellen, so dass Sie fit durch den Tag kommen.

Persönlich und ganz auf Sie zugeschnitten – das kann nur Ihre Apotheke vor Ort.

Wir sind für Sie da. Auf einen schönen Sommer!

Herzliche Grüße,

*Dr. Marc Fitzner*

*Ihr Dr. Marc Fitzner  
und das gesamte Team*

## INHALT

1 *Titelthema*

**MÜDE BEINE BEI  
VENENSCHWÄCHE  
ENTLASTEN**

2 *Artikel*

**STRESS LASS  
NACH**

3 *Serie*

**MAGNESIUM  
GLYCINAT**

4 *Aktion*

**KLEINER GESUND-  
HEITS-CHECK IN  
IHRER APOTHEKE**

5 *Bewegung hält fit*

**FAHR MAL  
WIEDER RAD**

*Titelthema*

## Müde *Beine* bei Venenschwäche *entlasten* So unterstützen Sie Ihre Venen aktiv

Dass sich unsere Beine nach einem langen Arbeitstag schwerer anfühlen, hat jeder schon einmal erlebt. Wenn sie aber nach längerem Stehen oder Sitzen regelmäßig anschwellen, spannen, jucken oder schmerzen, handelt es sich wahrscheinlich um eine Venenschwäche. Gerade im Sommer werden die Beschwerden stärker. Auch Besenreiser – kleine, bläuliche, sichtbare verzweigte Venen in der oberen Hautschicht – oder Krampf-

adern zeigen an, dass die Venen unter Druck stehen. Kommt es zu einer Braunfärbung der Haut an den Beinen, kann es sich sogar um eine Entzündung handeln. Auch Geschwüre am Unterschenkel können entstehen. Für Menschen mit Venenschwäche ist es wichtig, die Venen bei ihrer Arbeit regelmäßig zu unterstützen.

Fortsetzung auf Seite 2

SIE SPAREN  
**30%**



## Angebot des Monats

**Iberogast® Classic oder Advance**  
Flüssigkeit – 20 ml (499,50€/ 1 Liter)

**9,99€** statt 14,29€ LVP<sup>1,3</sup>

Mehr Angebote finden Sie auf  
unserem Aktions-Blatt

bei  
Magen-Darm-Erkrankungen

Serie:

Im Jahr 2026 informieren wir Sie jeden Monat über ausgewählte **Nahrungsergänzungsmittel** aus unserer Apotheke.

MAI

## MAGNESIUM GLYCINAT

**Unterstützung für Muskeln, Nerven und Entspannung**

Magnesium ist an über 300 Stoffwechselprozessen im Körper beteiligt. Es trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei, unterstützt das Nervensystem und hilft beim Abbau von Müdigkeit. Auch für Ausgeglichenheit und Entspannung ist Magnesium wichtig.

Magnesiumpräparate mit Magnesiumbisglycinat liefern Magnesium in einer besonders gut verfügbaren Form. Diese Verbindung kann vom Körper besonders gut aufgenommen werden. Das enthaltene Glycin ist eine Aminosäure, die ebenfalls zur Entspannung und Regeneration beitragen kann.

### **Magnesiumglycinat schont die Verdauung**

Die Kombination aus Magnesium und Glycin verbessert die Aufnahme und vereint die positiven Eigenschaften beider Stoffe. Dadurch eignet sich Magnesiumbisglycinat besonders zur Unterstützung von Entspannung und Schlaf. Im Gegensatz zu einigen anderen Magnesiumverbindungen ist Magnesiumglycinat zudem gut verträglich und schonend für das Verdauungssystem.

Eine Einnahme kann zur Verbesserung der Schlafqualität sowie zur Reduzierung von Stress und Anspannung beitragen.

**In Ihrer Apotheke sind verschiedene Nahrungsergänzungsmittel mit Magnesiumbisglycinat erhältlich. Lassen Sie sich individuell beraten, welches Präparat am besten zu Ihren Bedürfnissen passt.**

### **Tipp:**

**Natürliche Magnesiumquellen sind unter anderem Mandeln, Sonnenblumenkerne, Vollkornprodukte und Kakao.**



# STRESS LASS NACH

### **WIE WIR UNS BESSER SCHÜTZEN KÖNNEN**

Stress in der Arbeit, im Familienleben, im Alltag, am Wochenende, in der Freizeit? Eigentlich ist die Anspannung bei akutem Stress eine Reaktion, die im Laufe der Evolution nützlich war, denn sie half beim Überleben: Stress versetzt den Körper in Alarmbereitschaft. Er schützt Botenstoffe wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol aus. Sie aktivieren Muskeln, erhöhen Herzfrequenz, Herzminutenvolumen und Blutzucker, die Bronchien erweitern sich und die Durchblutung nimmt zu. Das Kampf-Flucht-System wird aktiviert. Heute ist dieses System immer noch aktiv, auch wenn die Stressauslöser nicht mehr das Leben bedrohen. In der Regel beruhigt sich das Nervensystem im Anschluss wieder. Man sollte aber im Alltag regelmäßig dafür sorgen, aktiv Stress abzubauen, um Folgeerkrankungen vorzubeugen.

### **RISIKO FÜR BURNOUT UND DEPRESSION STEIGT**

Menschen reagieren unterschiedlich auf dauernden Stress. Das Stressempfinden beruht auch auf der Bewertung der Situation. Während manche Menschen mit einer Herausforderung gut zurechtzukommen scheinen, bewerten andere sie als Überforderung und können schlecht abschalten. Dauert der Stress lange Zeit an, reduziert der Organismus das hohe Aktivierungsniveau durch Anpassung oder Beseitigung der Stressoren. Ist keine weitere Anpassung mehr möglich, bleibt die dauernde Überlastung bestehen. Chronischer Stress erhöht somit das Risiko für Burnout und Depression

sowie für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen, Verspannungen und Schlafstörungen.

### **PRIVATE UND BERUFLICHE KONFLIKTE SIND STRESSFAKTOREN**

Neben psychischen Symptomen wie Reizbarkeit, Aggressivität, Erschöpfung und Niedergeschlagenheit äußert sich ein Burnout körperlich durch anhaltende Müdigkeit, Infektanfälligkeit und Schmerzen von Nacken, Kopf oder Bauch. Zusätzlich können sich viele Patienten nur schwer konzentrieren und leiden an Gedächtnis- und Aufmerksamkeitsstörungen. Außenstehende bemerken eine Leistungsminderung. Dies kann bis zu völliger Arbeitsunfähigkeit führen. Auch außerhalb des Berufsalltags gibt es Stressfaktoren. Dies können private Konflikte sowie Lebensereignisse wie Tod im Familien- oder Freundeskreis, Trennungen, Arbeitslosigkeit, Geldsorgen, Umzug und sogar die Geburt eines Kindes sein.

### **ENTSPANNUNGSTECHNIKEN FÜR DEN ALLTAG LERNEN**

Wichtig ist generell, dass man im Alltag ausreichend Entspannungszeiten für sich einplant. Stressphasen und Erholungspausen sollten immer im Gleichgewicht sein. Am besten ist es, aktiv etwas für die Erholung zu tun. Entspannungsmethoden können dabei helfen, Stresshormone abzubauen und neue Energie zu tanken. Wer regelmäßig Entspannungstechniken wie Yoga, Tai-Chi, Atemtherapie oder Progressive Muskelentspannung in den Alltag integriert, verfügt über eine höhere Resilienz gegen Stress. Krankenkassen

bieten diese Kurse meist auch online an. Sport und Bewegung sind erwiesenermaßen hilfreich, um Stress abzubauen und Depression und Burnout vorzubeugen. Aber auch Treffen mit Freunden, Unternehmungen mit der Familie, Hobbys, ausreichend Schlaf und ausgewogene Ernährung zählen unter dem Stichwort „Selbstfürsorge“ zu den Vorbeugemaßnahmen gegen Stressfolgeerkrankungen.

**Tipps zur Vorbeugung von Burnout & Stresserkrankungen:**



- Prioritäten setzen**
- Öfter Nein sagen**
- Im Urlaub und Feierabend auf Erreichbarkeit verzichten**
- Schlafrituale entwickeln**
- Soziale Kontakte pflegen**
- Hobbys erhalten**
- Sport in den Alltag integrieren**
- Entspannungstechniken lernen: Yoga, Tai-Chi, Qi Gong, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Meditation, Achtsamkeit, Atemtherapie**  
(Krankenkassen bieten Kurse an, auch online)
- Rechtzeitig Hilfe bei Psychotherapie suchen**

# Müde *Beine* bei *Venenschwäche* entlasten



## *Was man selbst gegen schwere Beine tun kann:*

Viel zu Fuß gehen, Rad fahren und Venengymnastik treiben

Mehrmals täglich die Beine hochlagern (ca. 15 bis 20 Min.) – auf Herzhöhe

Genug trinken: 1,5 bis 2 l täglich (außer, der Arzt hat etwas anderes angeordnet)

Wohltuend bei Hitze oder Schweregefühl: Kalte Güsse, Wechselduschen oder Kneippkuren

Übergewicht abbauen und vermeiden

Pflanzliche Arzneimittel auf Basis von Rotem Weinlaub und Rosskastanienextrakt können unterstützen

## *Druck bewirkt Wassereinlagerungen*

Die Venen haben die Aufgabe, das Blut mit jedem Herzschlag von den Beinen zurück zum Herzen zu führen. Mit der sogenannten Muskelpumpe wird über die Beinmuskeln von außen Druck auf die Venen ausgeübt. Die Venenklappen helfen mit ihrem Verschlussmechanismus dabei, dass das Blut nicht zurück nach unten fließt. Bei Menschen mit Venenschwäche (chronisch venöse Insuffizienz, CVI) schließen die Venenklappen nicht mehr richtig. Das Blut fließt zurück und der venöse Druck erhöht sich. Dadurch werden die Venenwände geschwächt und auch die Venenklappen werden schwächer. Viele Betroffene klagen dann über Wassereinlagerungen an den Knöcheln, da der erhöhte Druck in den Venen Flüssigkeit aus den Venen in das umliegende Gewebe drückt.

## *Beine täglich hochlegen hilft*

Der Grund für eine Venenschwäche ist oft erbliche Bindegewebsschwäche oder hormonelle Veränderungen. Ältere Personen sind häufiger betroffen. Bewegungsmangel, sitzende oder stehende Tätigkeit und auch Übergewicht wirken

sich zudem ungünstig aus. Legt man die Beine öfter einmal hoch, werden die Symptome besser. Zur medizinischen Behandlung kommen unter anderem Kompressionstherapie, Physiotherapie und Medikamente zum Einsatz. Diese beseitigen die Venenschwäche nicht, können aber die Symptome lindern und den Verlauf der Venenschwäche positiv beeinflussen. In manchen Fällen wird auch Lymphdrainage verschrieben. Eine frühzeitige Behandlung ist wichtig.

## *Kompressionsstrümpfe vom Arzt verschreiben lassen*

Ärzte können medizinische Kompressionsstrümpfe (MKS) verschreiben, die Druck auf die Venen ausüben und Wassereinlagerungen ausschwemmen helfen. Die Patienten haben mit entsprechendem Rezept auf zwei Paar Kompressionsstrümpfe pro Jahr Anspruch. Sie können nach Maß oder in Serienfertigung verordnet werden. Die Strümpfe werden in der Apotheke speziell an die Patienten angepasst und haben unterschiedliche Druckstärken an Knöchel, Wade und Oberschenkel. Zur ersten Vermessung sollte man am besten frühmorgens in die Apotheke kommen.

## *Pflanzliche Mittel wirken entzündungshemmend*

Da die Haut durch das Tragen der Kompressionsstrümpfe leicht austrocknen kann, sollten Patienten auch an eine geeignete Hautpflege aus der Apotheke denken. Anziehhilfen (Gleitsocken, Gummihandschuhe) sind ebenfalls erhältlich. Pflanzliche Arzneimittel, z. B. mit rotem Weinlaub oder Rosskastanienextrakt, können den Venenrückfluss ebenfalls unterstützen. Sie wirken außerdem entzündungshemmend und drängen die Wassereinlagerungen zurück. Für eine Wirkung ist die Einnahme über zwei bis vier Wochen empfehlenswert.

# Kleiner Gesundheits- Check in Ihrer Apotheke

BLUTDRUCK,  
BLUTZUCKER &  
BMI MESSEN  
LASSEN

Liebe Kunden, im Frühjahr ist es nicht nur Zeit für einen Kundendienst für Ihr Auto, sondern umso mehr für einen Vitalcheck Ihrer Gesundheit.

Zum Setpreis von **5,00 €** können Sie die drei wichtigen Werte Blutdruck, Blutzucker und BMI (Body Mass Index) auf einmal bei uns testen lassen!

**BLUTDRUCK:** Statt einer einfachen Blutdruckmessung werden bei uns drei Messungen im Abstand von ein bis zwei Minuten durchgeführt. Aus dem Mittelwert ergeben sich Empfehlungen für Sie.

**BLUTZUCKER:** Hohe Blutzuckerwerte spürt man nicht. Lassen Sie Ihren Blutzuckerwert bestimmen, um das Risiko für Diabetes zu erfahren. Für eine Messung sollten Sie nüchtern sein (mehrere Stunden vorher nichts essen). Die Messung erfolgt am Finger mit einem kleinen Tropfen Blut.

**BMI:** Der Body-Mass-Index wurde entwickelt, um das Körpergewicht im Verhältnis zur Körpergröße zu bestimmen und um mögliches Übergewicht zu beurteilen. Wir errechnen ihn für Sie und sagen Ihnen auch, ob sich hieraus Hinweise ergeben.

## EXTRA TIPP:

Haben Sie Bluthochdruck und nehmen mindestens ein verordnetes Medikament dagegen ein? Dann haben Sie alle 12 Monate Anspruch auf eine Risikoerfassung als pharmazeutische Dienstleistung in der Apotheke.

**Vereinbaren Sie gleich einen Termin!** Gerne erhalten Sie bei uns auch Gesundheitstipps dazu, wie Sie ihre Werte verbessern können. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!!



Ihre  
**Maria Först**  
Apothekerin

## BEWEGUNG HÄLT FIT:

# Fahr mal wieder Rad

### Traumhafte Radtouren quer durch Deutschland genießen

Radfahren auf gut ausgebauten traumhaften Radwegen in schöner Natur liegt bei uns gleich um die Ecke. Denn Deutschland bietet nicht nur abwechslungsreiche Landschaften, sondern für jeden Radeltyp die passende Schwierigkeitsstufe. Bücher oder Internet-Tipps zu Radtouren findet man in großer Auswahl.

### Radfahren ist gesund für Körper und Geist!

Laut Sportwissenschaftlern kann man die gesunde Wirkung des Radfahrens auch im Gehirn merken: Man schaltet ab und der Kopf wird frei! Aber auch die Atemmuskulatur wird gestärkt. Das Immunsystem wird verbessert. Auch bei Asthmapatienten hat das Radeln eine positive Wirkung, sofern keine ärztlichen Bedenken bestehen.

### Schöne Routen mit Schlössern und Weinbauhügeln

Der allgemeine Deutsche Fahrradclub empfiehlt insbesondere folgende Routen: Weserradweg (Hann bis Nordsee), Diemelradweg (Sauerland, Weser), Liebliches Taubertal (Taubertal Schlösser und Weinbau), Hohenzollernradweg (Neckertal, Schwäbische Alb), Württemberger Weinradweg (Weinanbaugebiete).

Mehr  
Infos &  
Routen



Gute Fahrt!



#### 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

# Unsere Monatsangebote

gültig vom 01. - 31.05.2026

bei Wunden und  
geschädigter Haut

SIE SPAREN  
25%<sup>2</sup>



Bepanthen® Wund- und Heil-  
Salbe – 100 g

14,99 € statt 19,99 € LVP<sup>1,3</sup>

bei leichten bis mäßig  
starken Schmerzen

SIE SPAREN  
25%<sup>2</sup>



Voltaren dolo 25 mg  
Tabletten – 20 Stück

9,48 € statt 12,61 € LVP<sup>1,3</sup>

Lindert Juckreiz bei Insekten-  
stichen und Sonnenbrand

SIE SPAREN  
24%<sup>2</sup>



Fenistil GEL

Gel – 30 g (282,67€/1 kg)

8,48 € statt 11,11 € LVP<sup>1,3</sup>

gegen Kopfläuse  
uns Nissen

SIE SPAREN  
22%<sup>2</sup>



Nyda Läusespray®

Pumplösung – 2 x 50 ml (209,80€/1 Liter)

20,98 € statt 26,95 € UVP<sup>3,4</sup>

zur  
Wundheilung

SIE SPAREN  
23%<sup>2</sup>



MediGel® Wund und Heilgel

Gel – 20 g (324€/1 kg)

6,48 € statt 8,39 € UVP<sup>3,4</sup>

bei Magen-Darm-  
Erkrankungen

SIE SPAREN  
30%<sup>2</sup>



Iberogast® Classic oder Advance

Flüssigkeit – 20 ml (499,50€/1 Liter)

9,99 € statt 14,29 € LVP<sup>1,3</sup>

bei  
Herzkrankungen

SIE SPAREN  
25%<sup>2</sup>



Tromcardin® complex

Tabletten – 180 Stück

29,99 € statt 39,95 € LVP<sup>1,3</sup>

bei trockenen  
Augen

SIE SPAREN  
24%<sup>2</sup>



Hylo Vision HD

Augentropfen – 15 ml (398,67€/1 Liter)

5,98 € statt 7,90 € UVP<sup>3,4</sup>

bei akuter Blasenentzündung &  
Harnwegsinfekten

SIE SPAREN  
21%<sup>2</sup>



Cystinol akut® Dragees

Tabletten – 60 Stück

21,48 € statt 27,27 € LVP<sup>1,3</sup>

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%

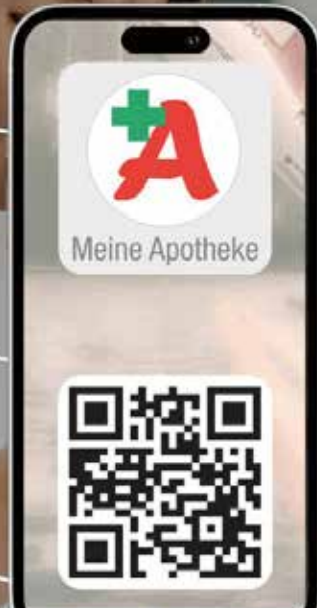
Gültig vom 01. - 31.05.2026 auf einen  
Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen  
verschreibungspflichtige Arzneimittel,  
gesetzliche Zuzahlungen oder bereits  
rabattierte Artikel. Nicht mit anderen  
Rabattaktionen kombinierbar.  
Pro Person nur ein Gutschein.

# DEINE APOTHEKE. IMMER ZUR HAND.

  
Einfache  
Anwendung

  
Same day  
delivery

  
Click &  
Collect



  
E-Rezepte  
einlösen

  
24/7  
verfügbar

  
Verfügbarkeit  
prüfen

Jetzt App downloaden!

## JETZT APP LADEN



## WIR SUCHEN AUSZUBILDENDE

Wir suchen ab 01.09.2026

eine/n **AUSZUBILDENDE/N**  
**ZUR/ZUM PKA** (M/W/D)

(Pharmazeutisch-Kaufmännischen Angestellten)

**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.

**PKA  
AZUBIS**  
m/w/d



Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung an:

**info@apogt.de**