GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Juni 2024

Umfassende Informationen Ihrer

Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

Alles Gute für Sie!

APOTHEKE am Grauturm

INHALT

1 *Titelthema*
UV-INDEX GIBT SONNEN-EINSTRAHLUNG AN

2 *Artikel*
OHRENSCHMALZ KANN DAS OHR VERSTOPFEN

3 *Was Ihre Apotheke leistet*
KOMPRESSIONS-STRÜMPFE

4 *Tipp des Monats*
THROMBOSE AUF REISEN VORBEUGEN

5 *Beinübungen*
BEI VENENSCHWÄCHE ÖFTER DIE FÜSSE BEWEGEN

Titelthema

UV-Index gibt Sonneneinstrahlung an

Geeignete Sonnenschutzmittel verwenden

Was ist eigentlich der sogenannte UV-Index? Der UV-Index wurde von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) aufgestellt und ist ein weltweit einheitlicher Messwert. Er gibt als Vorhersage den höchsten Wert an, der an einem bestimmten Tag als sonnenbrandwirksame UV-Strahlung zu erwarten ist. Je höher der UV-Index, desto höher ist die Sonnenbrandgefahr bei ungeschützter Haut an diesem Tag. Er ändert sich mit der Jahreszeit, der Tageszeit und der geografischen Breite und Höhe des Standortes. Auch die Gesamtozonkonzentration spielt eine Rolle. Man kann sich am UV-Index orientieren, wenn man einschätzen möchte, wie sehr man sich an einem Tag vor der Sonne schützen muss.

Fortsetzung auf Seite 2

Bei Schmerzen und Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben!

Angebot des Monats

IbuHEXAL® *400 mg akut*
Filmtabletten – 20 Stück

3,99€ statt 6,84€ LVP [1,3]

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Ihr Apotheker
Dr. Marc Fitzner

Liebe Kundinnen und Kunden,

herzlich willkommen zur neuen Ausgabe des Gesundheitsmagazins! Sie finden auch diesen Monat wieder eine Menge wertvoller Informationen für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Zum Beispiel das Thema Venen. Nahezu jeder kennt das: gerade jetzt, wenn es warm wird, schwellen die Beine an und es kribbelt und bitzelt knieabwärts. Bei Ihnen auch? Dann lassen Sie sich gerne bei uns in Ihrer Apotheke beraten.

Denn mit pflanzlichen Tabletten, hochwertigen Cremes und erfrischenden Kühlgels lassen sich schwere Beine in den Griff bekommen. Auch spezielle Stütz- und Kompressionsstrümpfe entlasten Ihre Venen nachhaltig. In vielen Farben erhältlich, helfen sie gerade im Flieger und auf langen Autofahrten, dicke Beine zu verhindern. Verordnet Ihr Arzt Kompressionsstrümpfe, so messen wir diese kompetent und zuverlässig an und beraten Sie zu den neuesten Materialien und Farben.

Neben dieser Serviceleistung genießen Sie bei uns auch unseren schnellen Bring-Service nach Hause, direkt zu Ihnen und meist noch am selben Tag, egal ob herkömmliches Rezept, E-Rezept oder Ihr privater Einkauf.

Wir freuen uns auf Sie!

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.

KOMPRESSIONS-STRÜMPFE

Wer unter Venenschwäche leidet, schwanger ist, Krampfadern oder Beschwerden hat und zu den Risikopatienten für Thrombose gehört, kann sich vom Arzt Kompressionsstrümpfe verschreiben lassen. Besonders auch auf Reisen verringern sie das Thromboserisiko. Schon bei ersten Anzeichen sollte man den Arzt aufsuchen: Dicke, geschwollene Beine, Besenreiser sowie Schwere- und Druckgefühl in den Beinen sind typisch. Sogar wenn die Beschwerden nur abends auftreten, kann dies ein Hinweis auf Venenschwäche sein.

WIE WIRKEN KOMPRESSIONSSTRÜMPFE?

Kompressionsstrümpfe sorgen von außen für Druck auf das Gewebe des Beines und das Venen- und Lymphsystem. Hierdurch kommt es zur Entlastung. Man kann mit ihnen auch verhindern, dass sich übermäßig viel Wasser im Gewebe ansammelt. Sie sind nicht zu verwechseln mit Stützstrümpfen, die keine medizinische Wirkung haben.

KOMPRESSIONSSTRÜMPFE WERDEN PER REZEPT VERORDNET

Der Arzt stellt nach der Untersuchung ein Rezept für die richtigen Kompressionsstrümpfe aus. Diese gibt es in vier verschiedenen Druckklassen gemäß Gütesiegel. Auf dem Rezept steht, wie lang der Strumpf sein soll und ob ein Rundstrickstrumpf oder ein Flachstrickstrumpf nötig ist.

APOTHEKE VERMISST DIE KOMPRESSIONSSTRÜMPFE INDIVIDUELL

In der Apotheke werden die Strümpfe individuell – nach dem Maßnehmen der Beinumfänge – an die Beine der Patienten angepasst. Es wird auch erklärt, wie man die Strümpfe am besten anzieht.

Wir sind gerne für Sie da

Artikel

Ohrenschmalz kann das Ohr verstopfen

SO PFLEGEN SIE IHRE OHREN RICHTIG

Viele Menschen klagen über hartnäckiges Ohrenschmalz (Fachausdruck: Cerumen, griech. Wachssalbe), das die Ohren verstopft oder gar zu Hörproblemen führt. Die Menge an Ohrenschmalz ist individuell unterschiedlich. Auch Hörgeräteträger sind oft betroffen. Bei manchen Personen funktioniert auch der Selbstreinigungsprozess nicht gut oder sie haben besonders enge Gehörgänge. Dies kann zu einer Verstopfung oder einem Pfropf im Ohr führen. Ein typischer Fehler ist, dass zur Reinigung der Ohren oft Wattestäbchen benutzt werden.

OHRENSCHMALZ SOLL FREMDSTOFFE ABTRANSPORTIEREN Ohrenschmalz ist eine gelblich-fettige, bittere Absonderung der Ohrenschmalzdrüsen. Es wird im äußeren Gehörgang gebildet und dient der Entfernung von Fremdpartikeln im Ohr und der Abwehr von Bakterien. Zusammen mit Schmutzpartikeln und Hautschuppen wird dieses Sekret nach außen abtransportiert - auch mit Hilfe der Kaubewegungen des Unterkiefers.

OHREN MIT WASSER REINIGEN

Zur Reinigung der Ohren reicht es, sie beim Duschen oder Waschen kurz mit Wasser zu spülen. Danach kann man das feuchte Sekret mit einem Kosmetiktuch entfernen. Auch ein mit Babyöl getränkter Wattebausch kann zur Reinigung verwendet werden. Wattestäbchen hingegen können das Schmalz noch tiefer in den Gehörgang drücken. So kann sich hier ein Ohrenschmalzpfropf bilden, der auf das Trommelfell drückt oder sogar zu Schwerhörigkeit führt. Auch Schwindel, Schmerzen, Juckreiz und Ohrgeräusche sind möglich.

OHRENSPRAYS AUS DER APOTHEKE KÖNNEN PFROPF LÖSEN

Ist man öfter von einer Verstopfung im Ohr betroffen, kann eine Überproduktion von Ohrenschmalz vorliegen, oder man neigt aus anderen Gründen dazu. Ist es schon zu einem Pfropf gekommen, kann man zunächst versuchen, ihn mittels Ohrensprays oder Ohrentropfen aus der Apotheke aufzuweichen und zu lösen. Diese dienen auch der Pflege der Ohrenhaut. Bei einem Loch im Trommelfell oder entzündetem Gehörgang darf man sie nicht anwenden. Vorbeugende Präparate können helfen, die Pfropfbildung zu vermeiden. Diese sollten auch Hörgeräteträger anwenden.

KEINE SPITZEN GEGENSTÄNDE VERWENDEN

Keinesfalls sollte man unsachgemäße Reinigungsversuche mit Zahnstochern und anderen spitzen Gegenständen durchführen, da die Verletzungsgefahr zu groß ist. Auch sogenannte Ohrenkerzen sollen nicht angewendet werden. Ihre Wirkung ist nicht nachgewiesen und die Verletzungs- und Verbrennungsgefahr groß. Lässt sich der Ohrenpfropf nicht selbst lösen, sollte man den Hals-Nasen-Ohren-Arzt aufsuchen. Dieser kann den Pfropf mit einer professionellen Ohrenspülung oder speziellen Saugern entfernen.

BEI BABYS FEUCHTE TÜCHER ZUM REINIGEN NEHMEN

Bei Babys und Kindern erfolgt die Reinigung der Ohren mit einem feuchten Tuch innen und außen – auch hinter den Ohren. Im Fall einer Überproduktion sollte man den HNO-Arzt aufsuchen. Das gleiche gilt, wenn wässriges, schleimiges oder blutiges Sekret aus dem Ohr läuft. Tipp für den Schwimmbadbesuch: Nach dem Schwimmen Ohrensprays, Ohrentropfen oder Ohrenstöpsel anwenden, die das Ohr trocknen und pflegen. Alternativ kann man auch während des Badens spezielle Ohrstöpsel verwenden.

Was eignet sich zur Reinigung der Ohren?
Mit Wasser spülen, mit trockenem Kosmetiktuch abtrocknen
(keine Wattestäbchen)

Was eignet sich zum Auflösen von Ohrpfropfen?
- Ohrenöle und Ohrensprays (Cerumenolytika) mit Inhaltsstoffen wie z. B. Mandel- und Olivenöl, Glycerol, Docusat-Natrium, isotonischer bzw. hypertoner Kochsalzlösung
- HNO-Arzt aufsuchen

Was hilft gegen Wasser im Ohr nach dem Schwimmbadbesuch?
Ohrensprays, Ohrentropfen oder Ohrenstöpsel zum Trocknen

Was hilft vorbeugend während des Schwimmbadbesuchs?
Spezielle Ohrenstöpsel

Wie reinigt man Kinderohren?
- Feuchtes Tuch
- Ohrensprays und Ohrentropfen

Lassen Sie sich einfach individuell in der Apotheke beraten.

Titelthema

UV-Index gibt Sonnen-einstrahlung an

Nähere Informationen zum UV-Index findet man online beim Deutschen Wetterdienst:
***www.dwd.de**/DE/leistungen/gefahrenindizesuvi/gefahrenindexuvi.html*

Alles rund um UV-Strahlung und geeigneten Sonnenschutz kann man auf der Website des Bundesamtes für Strahlenschutz nachlesen:
***www.bfs.de**/DE/themen/opt/uv/schutz/sonnencreme/sonnencreme.html*

GEEIGNETE SONNENSCHUTZMITTEL VERWENDEN

AB UV-INDEX DREI SIND SCHUTZMASSNAHMEN NÖTIG Die UV-Index-Skala reicht von eins bis elf und höher. Ab UV-Index drei sind Schutzmaßnahmen und Sonnencreme mit ausreichend Lichtschutzfaktor erforderlich. Leichte Bewölkung beeinträchtigt die Höhe des UV-Index kaum. Am höchsten ist der UV-Index in Deutschland im Sommer, und insbesondere in den Höhenlagen der südlichen Gebirgsregionen. Wasser, Schnee und Strand können die UV-Belastung erhöhen. Am Äquator können die Werte sogar höher als zwölf sein.

RICHTIG VOR DER SONNE SCHÜTZEN
Da UV-Strahlung unsere Haut nachhaltig schädigen kann, muss man umfangreiche Sonnenschutzmaßnahmen ergreifen, um sich möglichst gut zu schützen. Hierzu gehört neben geeigneter Sonnencreme auch das Ausweichen aus der Sonne, vor allem während der Mittagsstunden, beziehungsweise der Aufenthalt in geschlossenen Räumen, das Aufsuchen von Schatten und das Bedecken der Haut mit langer Kleidung. Eine Kopfbedeckung sollte auch Kopf und Nacken schützen. Eine Sonnenbrille mit einem Aufdruck für entsprechenden UV-Schutz (UV-400) und mit seitlichem Schutz kann die Augen schonen.

GEEIGNETE SONNENCREME AUSWÄHLEN
Im Hochsommer und in südlichen Ländern sollte man am besten eine Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 50+ sowie UV-A- und UV-B-Filter verwenden. Hierzu kann man sich je nach Hauttyp in der Apotheke beraten lassen. Diese sollte man mindestens 30 Minuten vor dem Sonnenbad auftragen und immer wieder nachcremen. Die erlaubte Zeit in der Sonne verlängert sich durch das Nachcremen nicht. Beim Baden sollte man sich rechtzeitig vorher mit Sonnencreme eincremen und außerdem Badekleidung mit UV-Schutz tragen. Nach dem Baden nachcremen.

AM BESTEN KEINE KOSMETIKA VERWENDEN Die Verwendung von Kosmetika, Deodorants und Parfüms in der Sonne sollte man vermeiden. Bei Medikamenten kann es zu Wechselwirkungen kommen: Befragen Sie vorher Ihren Arzt oder Ihre Apotheke. Säuglinge sollte man niemals der Sonne aussetzen, und Sonnencreme im ersten Lebensjahr nicht verwenden. Für Kleinkinder und Kinder gelten alle bekannten Sonnenschutzregeln.

EINIGE UV-FILTER SOLLTE MAN MEIDEN
Laut der Zeitschrift Ökotest* gibt es einige Sonnencremes mit UV-Filtern, die man eher nicht verwenden sollte. Diese chemischen UV-Filter stehen im Verdacht, wie ein Hormon zu wirken. Diese sind: Octocrylen, Homosalat, Ethylhexylmethoxycinnamat und Benzophenon-3. Auf der Liste der Inhaltsstoffe, die in der Regel auf der Rückseite eines Produktes aufgeführt ist, kann man nach diesen Bezeichnungen suchen und dann auf andere Sonnenschutzprodukte ausweichen.

UV-INDEX UND SCHUTZMASSNAHMEN:

UV-Index	Belastung	Belastung
1-2	niedrig	keine Schutzmaßnahmen erforderlich
3-5 6-7	mittel hoch	Schutz erforderlich: • während der Mittagsstunden Schatten aufsuchen • entsprechende Kleidung, Hut und Sonnenbrille tragen • für unbedeckte Haut Sonnenschutzmittel mit ausreichendem Lichtschutzfaktor verwenden
8-10 11 und höher	sehr hoch extrem	Schutz absolut erforderlich: • In der Mittagszeit möglichst nicht draußen aufhalten! • Unbedingt Schatten aufsuchen! • Entsprechende Kleidung, Hut, Sonnenbrille und Sonnencreme mit ausreichendem Lichtschutzfaktor sind dringend nötig.

Quelle: Bundesamt für Strahlenschutz: www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/uv-index/einfuehrung/einfuehrung_node.html

*Quelle: 25.06.2022, https://www.oekotest.de/kosmetik-wellness/Sonnencreme-Diese-vier-UV-Filter-sollten-Sie-meiden_11405_1.html, abgerufen am 22.04.2024

TIPP DES MONATS

Thrombose auf Reisen vorbeugen

Kompressionsstrümpfe nicht vergessen

Ob im Flugzeug, im Bus oder im Auto, so schön ferne Reiseziele sind: Das lange Sitzen kann das Thromboserisiko erhöhen. Durch das Anwinkeln der Beine kann das Blut ins Stocken geraten. Dabei kann sich ein Blutpfropf (Thrombus) bilden und ein Blutgefäß völlig verstopfen. Er kann auch weiter wandern und eine lebensgefährliche Lungenembolie oder einen Schlaganfall auslösen.

SO BEUGEN SIE AUF REISEN EINER THROMBOSE VOR:

- Halten Sie den Bereich um die Beine herum frei (kein Gepäck)
- Tragen Sie bequeme lockere Kleidung und Schuhe (ggf. ausziehen)
- Machen Sie spezielle Beinübungen mit den Füßen
- Stehen Sie, wenn möglich, öfter einmal auf und bewegen sich
- Tragen Sie Kompressionsstrümpfe, wenn Sie zur Risikogruppe gehören
- Bei Hochrisiko kann der Arzt Ihnen Heparin als Fertigspritze verordnen

WENN MAN WÄHREND ODER AUCH NOCH TAGE NACH DER REISE FOLGENDE SYMPTOME BEMERKT, SOLLTE MAN SOFORT DEN ARZT AUFSUCHEN:

- Schwellungen am Fußknöchel oder Bein
- Wärmegefühl im Bein
- Schmerzen in der Wade, besonders beim Aufstehen
- Plötzliche Brustschmerzen und Atemnot
- Husten ohne Erkältung, ggf. mit blutigem Auswurf
- Schweißausbrüche, Blässe
- Überhöhter Puls
- Angstgefühl

Ihre Ines Bank
PTA und Kompressionsstrumpfexpertin

Bei Venenschwäche öfter die Füße bewegen

Beinübungen auf kleinstem Raum können helfen

Auf dem Weg in den Urlaub können schon kleine Beinübungen hilfreich sein, um den Blutfluss anzuregen. Probieren Sie diese Übungen im Sitzen aus:

1. ZEHEN ANZIEHEN:

Füße flach auf dem Boden aufstellen. Abwechselnd die Zehen des einen sowie des anderen Fußes hochziehen.

2. FUSS-WIPPE:

Füße flach auf dem Boden aufstellen. Abwechselnd auf die Fersen und auf die Zehenspitzen hin- und herrollen.

Diese Übung kann man mit beiden Füßen gleichzeitig oder abwechselnd durchführen.

3. FUSS-KREISELN:

Abwechselnd je ein Bein anheben und so weit ausstrecken, wie es der Platz erlaubt. Nun Fuß abwechselnd mehrmals im Uhrzeigersinn und gegen den Uhrzeigersinn drehen.

Gute Reise!

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. - 30.06.2024

SIE SPAREN 22%[2]

Buscopan® PLUS
Filmtabletten – 20 Stück
10,98 € statt 13,99 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 42%[2]

IbuHEXAL® 400 mg akut
Filmtabletten – 20 Stück
3,99 € statt 6,84 € LVP[1,3]
Bei Schmerzen und Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben!

SIE SPAREN 23%[2]

Fenistil Gel
Gel – 30 g (266,00 € / 1 kg)
7,98€ statt10,36 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 18%[2]

bite away® neo
1 Stück
26,98€ statt 32,95€ UVP[3,4]

SIE SPAREN 24%[2]

Mykosert® Spray
Lösung – 30 ml (366,00 € / 1 L)
10,98€ statt 14,45 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 27%[2]

MOMETA HEXAL®
Nasenspray – 10 g (998,00 € / 1 kg)
9,98€ statt 13,60 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 20%[2]

Salviathmol® N Madaus
Tropfen – 50 ml (239,60 € / 1 L)
11,98€ statt 14,98€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 25%[2]

doc® Ibuprofen Schmerzgel
Gel – 100 g (134,80 € / 1 kg)
13,48€ statt 17,93 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 25%[2]

Soventol® HydroCortacetat 0,5%
Creme – 15 g (498,66 € / 1 kg)
7,48€ statt 9,97€ 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.–30.06.2024** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.
Pro Person nur ein Gutschein.

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 / 96145 / 96151 / 96161 / 96274

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