GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Juli 2021

Umfassende Informationen Ihrer

Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

APOTHEKE am Grauturm

Inhalt

❶ *Titelthema*
SO PFLEGEN SIE IHRE NÄGEL GESUND

❷ *Artikel*
WEISSEN HAUTKREBS FRÜHZEITIG ERKENNEN

❸ *Serie*
GESUNDHEITSTIPPS FÜR UNSERE KLEINSTEN

❹ *Tipp des Monats*
CYBERMOBBING IM INTERNET ABWEHREN

❺ *Unterhaltung*
RÄTSELSPASS

Titelthema

So pflegen Sie Ihre Nägel gesund

Dies kann hinter Nagelveränderungen stecken

Unsere Fuß- und Fingernägel gehören für uns ganz selbstverständlich zu unseren Händen und Füßen. Die einen achten auf ihre „äußere Schönheit" – durch Nagellack und Pflege -, die anderen kümmern sich eher wenig darum. In beiden Fällen ist aber nicht gesagt, dass unsere Nägel dann auch gesund sind. Richtige Pflege von innen und außen ist wichtig, um die Nägel, die zu circa 15 Prozent aus Wasser bestehen, gesund zu halten. Auch Krankheiten kann man manchmal an den Nägeln erkennen: Von harmlosen stoßbedingten Flecken über Nagelpilz bis hin zu Stoffwechselkrankheiten. Auch Medikamente können die Nagelbeschaffenheit beeinflussen.

Fortsetzung auf Seite 2

Angebot des Monats

Lopedium® akut bei akutem Durchfall
Hartkapseln – 10 Stück

2,98€ statt 4,75€ LVP [1,3]

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Ihre Apotheker
Cornelia & Gunter Zimmerhackl

Liebe Kundinnen und Kunden,

heute gibt es eine extra-gute Nachricht: Im kommenden Jahr haben Sie es noch leichter, Ihr Rezept bei uns, in Ihrer gewohnten Apotheke vor Ort, einzulösen. Möglich macht dies das so genannte elektronische Rezept oder auch E-Rezept.

Wie funktioniert das? Ihre Arztpraxis speichert Ihre verordneten Medikamente in Form eines QR-Codes. Sicher und datenschutzkonform verschlüsselt übermittelt die Arztpraxis diesen Code an Ihr Smartphone. Sie können sich auch dafür entscheiden, diesen QR-Code in der Praxis ausdrucken zu lassen und in Papierform mitzunehmen. Diesen Code lesen wir dann in Ihrer Apotheke ein, schalten des Rezept also frei, und erkennen so Ihre „verschriebenen" Arzneimittel.

Per App können Sie Ihre digitale Verordnung auch ganz bequem online an uns schicken und wir liefern Ihre persönlichen Medikamente diskret, zuverlässig und schnell nach Hause – wenn möglich express und noch am selben Tag. Nutzen Sie auch weiterhin unser Angebot, all Ihre Medikamente bei uns speichern zu lassen, denn nur so lassen sich Wechselwirkungen zuverlässig und schnell erkennen.

Natürlich beraten wir Sie gerne persönlich zu Ihren Arzneimitteln. Wir nehmen uns immer die Zeit, um jede Frage kompetent zu beantworten.

Alles Gute und: Bitte bleiben Sie gesund!

Ihr Gunter Zimmerhackl
und das gesamte Team

Serie Teil 2

Gesundheitstipps für unsere Kleinsten

IM JULI:

Wundversorgung für Kinder

Basiswissen Wundversorgung:

Unterschiedliche Wunden werden unterschiedlich versorgt. Generell gilt: Blutende Wunden nicht mit Wasser abspülen – Ausnahme: Schürfwunden. Und: Auf keinen Fall Stoffe wie Mehl, Öl, Honig oder Puder auf die Wunde geben.

Welche Wunde wird wie versorgt?

Vorab: **Eventuell**	Hände waschen, nicht in die Wunde fassen. Einmalhandschuhe anziehen.
Kleine Wunden:	Desinfizieren → Wundsalbe auftragen → Mit Pflaster abkleben.
Schürfwunden:	Desinfizieren → Kleinere Fremdkörper mit Pinzette entfernen/ggf. Schmutz mit Wasser oder steriler NaCl Lösung abspülen → mit Pflaster oder keimfreiem Wundverband.
Schnittwunden:	Desinfizieren → mit Pflaster abkleben.
Kratzwunden:	Desinfizieren → mit Pflaster abkleben.
Große Wunden:	Nicht desinfizieren → mit Verbandtüchern bedecken und mit Mullbinden, Heftpflasterstreifen oder Netzverband befestigen. Arzt aufsuchen.

Was tun, wenn die Wunde stark blutet?

In jedem Fall Tetanusschutz überprüfen.
Eventuelle Fremdkörper NICHT herausziehen.
Druckverband anlegen (z. B. mit Mullverband).
Sofort Arzt aufsuchen.

Wann zum Arzt?

- Bei stark blutenden Wunden
- Bei stark verschmutzten Wunden
- Bei Bisswunden
- Bei Wunden mit Fremdkörpern (Glassplitter, Nagel)
- Wenn kein Tetanusschutz vorhanden ist
- Bei Wunden im Gesicht, am Kopf
- Bei größeren Wunden/Platzwunden/Risswunden über 1 cm Länge
- Bei infizierten Wunden (Schwellung, Rötung, Wärme etc.)
- Bei Quetschwunden und eingeschränkter Beweglichkeit

Was muss immer mit auf den Spielplatz?

- Pflaster und Verband zur Versorgung kleiner Wunden und Verletzungen
- Für Kinder geeignetes Wunddesinfektionsmittel
- Pinzette (zum Herausziehen kleiner Fremdkörper)
- NaCl-Ampulle zum Ausspülen von Wunden
- Kälte-Sofort-Kompresse

Kommen Sie doch einfach zu uns in die Apotheke. Wir beraten Sie gerne zur richtigen Wundversorgung für Kinder.

Artikel

Weißen Hautkrebs frühzeitig erkennen

Gute Aussicht auf Heilung

Weißer Hautkrebs kommt inzwischen sehr häufig vor. Er entwickelt sich über Jahrzehnte. Die Heilungschancen sind gut, wenn man ihn frühzeitig erkennt. Beim Weißen Hautkrebs unterscheidet man zwei Arten, das sogenannte Basaliom (Basalzellkarzinom) und das Spinaliom (Plattenepithelkarzinom, Stachelzellkrebs). Beide entstehen vor allem durch einen über lange Zeit hinweg bestehenden, regelmäßigen Aufenthalt in der Sonne oder durch regelmäßigen Solariumbesuch sowie bei besonders hellhäutigen Personen. Durchschnittlich sind Menschen ab 60 Jahren (Basaliom) oder 70 Jahren (Spinaliom) betroffen.

Basaliom wirkt anfangs wie ein kleiner Knoten

Das Basalzellkarzinom entwickelt sich aus den untersten Schichten der Epidermis, den Basalzellen, sowie den Wurzelscheiden der Haarfolikel heraus, wenn diese durch UV-A-Strahlung geschädigt wurden. Diese Krebsart sieht zunächst aus wie ein kleiner Knoten, der von sehr feinen Blutgefäßen durchzogen ist. Wird dieser nicht entfernt, wächst er weiter. Es bildet sich in der Mitte eine Eindellung, wobei ein krustiger Rand stehen bleibt, der leicht bluten kann. Ein Basaliom kann auch wie Narbengewebe oder dunkle Pigmentflecken aussehen. Basaliome entstehen auf den Körperoberflächen, die stark der Sonne ausgesetzt sind: Stirn, Nase, Oberlippe, Handfläche, Ohrmuscheln oder Schultern. Ein Basaliom wird mit der Zeit immer größer und kann so bei einer späten Operation zu großen Gewebeschäden führen. Metastasen bildet es in der Regel nicht aus.

Vorstufe des Spinalioms ist eine Hautrötung

Das Spinaliom entsteht aus der Stachelzellschicht der Haut heraus, die die Absorption der UV-B-Strahlung vornimmt. Auch hier sind in erster Linie die sonnenexponierten Körperstellen betroffen. Eine noch ungefährliche, gutartige Vorstufe des Spinalioms ist die sogenannte aktinische Keratose. Sie sieht aus wie eine kleine runde Hautrötung mit rauer Oberfläche. Sie muss sofort entfernt werden, denn schon ab einer Größe von einem Zentimeter kann ein Spinaliom metastasieren. Ein geschwächtes Immunsystem, Wunden, Verbrennungen und Hauterkrankungen begünstigen die Entwicklung eines Spinalioms.

Hautkrebsscreening und Sonnenschutz beachten

Die Krankenkassen bezahlen alle zwei Jahre ein Hautkrebsscreening, damit diese Krebsarten frühzeitig erkannt werden. Dann ist die Heilungschance als günstig anzusehen. Liegt ein Karzinom vor, kann die Geschwulst durch Operation oder eventuell auch durch Vereisung oder Bestrahlung entfernt werden. Auch eine fotodynamische Therapie (Verdampfung durch Lichtenergie) kommt manchmal zur Anwendung. Weitere Behandlungsmöglichkeiten sind sogenannte Sonic-Hedgehoc-Inhibitoren, die die Signalübertragung in den Tumorzellen hemmen.

Die wichtigste Regel zur Vorbeugung von Weißem Hautkrebs ist, sich niemals ohne Sonnencremeschutz mit höchstem Lichtschutzfaktor, langer Kleidung und Kopfbedeckung im Freien aufzuhalten - und dort auch nur für kurze Zeit. Da Sonnenstrahlung auch durch die Kleidung dringt und im Schatten noch zu 50 Prozent wirksam ist, sollte man dies ebenfalls berücksichtigen.

WIE KANN MAN WEISSEM HAUTKREBS VORBEUGEN?

- Im Freien **immer nur mit Sonnenschutz** aufhalten (höchster Lichtschutzfaktor und Schutz gegen UV-A- und UV-B-Strahlen).
- **Kopfbedeckung tragen** (auch Ohren abdecken).
- Am besten nur **im Schatten aufhalten** (Achtung, auch dort kommt Sonnenstrahlung an).
- **Keine Solarien** besuchen.

Artikel

So pflegen Sie Ihre Nägel gesund

Dies kann hinter Nagelveränderungen stecken

Nägel werden im Laufe des Lebens dicker Unsere Nägel verändern sich im Laufe des Lebens. Während sie bei kleinen Kindern noch sehr dünn sind, nimmt die Dicke mit steigendem Alter zu. Gesunde Nägel sind glatt, schimmern leicht und sind rosa. Die für uns sichtbare Nagelplatte ist wie eine Schicht aus Dachziegeln angeordnet: Dies sind die Hornschuppen aus Keratin. Am oberen Rand des Nagels befindet sich ein halbmondrunder Bereich („Nagelmöndchen"), der teilweise von schützender Nagelhaut bedeckt ist. Die Nagelplatte selbst liegt auf dem bindegewebsartigen Nagelbett, das mit dem Knochen verbunden ist.

Graue Nägel können Nährstoffbedarf anzeigen Unsere Nägel wachsen ungefähr 0,5 bis 1 mm pro Woche. Bis sich ein Fingernagel einmal durch Nachwachsen erneuert hat, vergehen circa sechs Monate, bei Fußnägeln bis zu 18 Monate. Brüchige Nägel oder Längsrillen sind eher harmlose „Nagelprobleme". Sie entstehen durch äußeren Einfluss, z. B. durch viel Putzen, Händewaschen oder mechanische Belastungen, aber auch durch den Alterungsprozess. Weiße wölkchenförmige Flecken werden meist durch Stöße ausgelöst. Gräulich verfärbte oder längs gesplitterte Nägel können auf Nährstoff- und Vitaminmangel (vgl. Diäten) hinweisen.

Auch bakterielle Nagelinfektionen können entstehen Ungefähr 50 Prozent aller Nagelerkrankungen gehen auf Infektionen zurück, 15 Prozent auf entzündliche Erkrankungen oder Stoffwechselerkrankungen und etwa fünf Prozent auf Tumorerkrankungen oder Pigmentveränderungen. Bei einer deutlichen Nagelveränderung sollte man den Hautarzt aufsuchen. Es könnte auch ein Nagelpilz dahinterstecken, der sich durch eine Laboruntersuchung nachweisen lässt. In selteneren Fällen können auch bakterielle Infektionen auftreten, die bei einer Nagelbettentzündung das Nagelbett angreifen. Man sieht dann oft eine Blase rund um den Nagelrand (Nagelwall) oder es treten sogar gelblich-grüne Flecken unter dem Nagel auf.

Nagelpsoriasis mit speziellem Pflegelack behandeln Eine Nagelpsoriasis wird oft mit Nagelpilz verwechselt. Typisch sind Tüpfel- oder Grübchennägel, die kleine Vertiefungen auf der Nagelplatte haben. Auch gelbe Flecken mit braunem Rand auf dem Nagel sind dann oft sichtbar. Die Nägel können brüchig werden und sich sogar ganz oder teilweise ablösen. Mit einem speziellen Pflegelack aus der Apotheke kann man den Nagel aber wieder aufbauen.

Richtige Nagelpflege hilft bei brüchigen Nägeln Viele Frauen leiden „nur" unter brüchigen und splitternden Nägeln oder Nagelhautproblemen. Bei der Maniküre sollte man daher nie zur Schere greifen, sondern die Nägel in ganz trockenem Zustand nur feilen. Die Nagelhaut sollte man ebenfalls nicht schneiden, um Verletzungen zu vermeiden. Generell ist die Verwendung einer pH-neutralen Waschlotion und das regelmäßige Eincremen mit einer pflegenden Handcreme, auch abends, empfehlenswert. Neben einer guten Pflege kann es außerdem helfen, ergänzend Vitamine wie Vitamin H einzunehmen.

TIPP: Durch Polieren mit einer speziellen Polierfeile lässt sich der Nagel glänzend polieren. Dies ist gesünder als Lack und sieht toll aus.

Welche Nagelveränderungen können auf Krankheiten hinweisen?

NAGELVERÄNDERUNG	MÖGLICHE ERKRANKUNG	Behandlung
Weißliche oder gelbliche Streifen, Verdickung	Nagelpilz	Antimykotischer Nagellack
Entzündeter Nagelwall, Blase um den Nagelwall	Bakterielle Infektion	Örtliche Desinfektion, Salbenverband, Antibiotika
Grünliche Verfärbung	Bakterielle Infektion	Antibiotika
Tüpfelnägel, Ölnägel (gelbe Flecken)	Psoriasis	Grunderkrankung behandeln, ggf. Spezial-Nagellack
Uhrglasnägel (Blaufärbung), starke Wölbung	Herz-Lungenerkrankung, Muskovizidose	Grunderkrankung behandeln
Milchglasnägel (milchig-trübe Färbung)	Diabetes mellitus, Leberzirrhose, entzündliche Darmerkrankung	Grunderkrankung behandeln
Krallennägel, fehlgebildete Nägel	Durchblutungsstörungen, neurologische Erkrankung, erbliche Veranlagung	Grunderkrankung behandeln
Gelb verfärbte Nägel	Chronische Atemwegerkrankungen, Lymphödem	Grunderkrankung behandeln
Weiche brüchige Nägel, Längsrillen	Schilddrüsenerkrankungen	Grunderkrankung behandeln

Hinweis: Diese Tabelle erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Bitte suchen Sie bei Nagelveränderungen Ihren Hausarzt auf.

Tipp des Monats

Cybermobbing im Internet abwehren

So können Sie sich schützen

Mobbing am Arbeitsplatz ist ein bekanntes Phänomen, doch sogenanntes Cybermobbing wird immer häufiger. Hier werden potentielle Opfer über soziale Medien, z. B. in Chats, E-Mails, Kommentarfunktion etc. bloßgestellt. Dies trifft nicht nur Kinder und Jugendliche, sondern auch Erwachsene. Täter sind oftmals Vorgesetzte, Kollegen oder auch andere Personen. Ob Einzeltäter oder Gruppenmobbing – beide Formen kommen vor. Inhalt des Mobbing sind Beleidigung, Verleumdung, Beschimpfung, Bloßstellung, Drohung.

Wie kann man sich schützen?

- Suchen Sie nicht nach dem Grund für das Mobbing – einen rationalen Grund gibt es nicht.
- Dokumentieren Sie unbedingt jedes Mobbing-Vorkommnis: Screenshot anfertigen, Datum, Uhrzeit notieren.
- Handelt es sich um eine öffentliche Website, auf der z. B. in Kommentaren beleidigt wird: Kontaktieren Sie den Anbieter und verlangen Sie die Löschung.
- Ist das Mobbing schwerwiegender, dokumentieren Sie das Vorkommnis wie oben und erstatten anschließend Anzeige.

Hilfe für junge Leute bei Mobbing im Internet/ Cybermobbing:

→ www.juuuport.de
→ www.weisser-ring.de/mobbing

Informationen der polizeilichen Kriminalprävention der Länder und des Bundes (ProPK):

→ www.polizei-beratung.de/themen-und-tipps/gefahren-im-internet/cybermobbing/

Ihre Daniela Rumrich
PKA

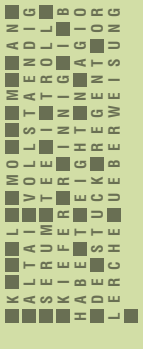
Rätselspaß

BLEIBEN SIE FIT IM GEIST!

Wer regelmäßig Kreuzworträtsel löst, hält sein Gehirn fit – fangen Sie doch gleich damit an! Viel Spaß bei unserem Juli-Rätsel.

stufenförmiger Wasserfall		Körper (Mz.)	englisch: Baum	an der Oberfläche von etwas		Zitronenart	schwäbischer Dichter † 1875			spanischer Ausruf	Ablagerungsgestein	Vormittagsveranstaltung		ältere physikal. Energieeinheit	‚blaublütig'			längster Strom Afrikas
Quellgebiet des Ob						komplett, völlig												
Impfstoff						Heißgetränk				besitzanzeigendes Fürwort		Kobold						schwed. Tennisspieler (Björn)
Schädelknochen							alte franz. Goldmünze		aus tiefem Herzen						schweiz. Presseagentur (Abk.)		elektr. geladenes Teilchen	
			ehem. österr. Währung (Abk.)		engl. Zahlwort: acht							Initialen Washingtons		Börsenaufgeld				
Besitz, Eigentum			Gipsornament						Staatsoberhaupt							englisch: oder		
					bargeldlose Geldsendung													
Singvogel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

www.raetselschmiede.de



APOTHEKE AM GRAUTURM

Apotheker
Gunter Zimmerhackl e.K.

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. - 31.07.2021

SIE SPAREN 23%[2]

Voltaren Schmerzgel forte 23.2mg/g
Gel – 150 g
19,98€ statt 25,99 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 25%[2]

Dolormin Extra
Tabletten – 30 Stück
11,98€ statt 15,97€ LVP[1,3]

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

SIE SPAREN 20%[2]

Magnesium Diasporal® 400 Extra Direkt
Granulat – 50 Stück
17,98€ statt 22,45 € UVP[3,4]

SIE SPAREN 37%[2]

Lopedium® akut bei akutem Durchfall
Hartkapseln – 10 Stück
2,98€ statt 4,75€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 37%[2]

GINGIUM® 120 mg
Filmtabletten – 120 Stück
59,98€ statt 94,97 LVP[1,3]

SIE SPAREN 25%[2]

Iberogast®
Flüssigkeit – 20 ml
8,48€ statt 11,28 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 32%[2]

ASS-ratiopharm® 100 mg TAH
Tabletten – 100 Stück
2,98€ statt 4,39€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 21%[2]

Zovirax Lippenherpescreme
Creme – 2 g
7,98€ statt 10,15€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 25%[2]

Bepanthen® Wund- und Heilsalbe
Salbe – 20 g (22,40 €/100 g)
4,48€ statt 5,97€ 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 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.–31.07.2021** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.
Pro Person nur ein Gutschein.

EIN HERZLICHES WILLKOMMEN

an unsere neuen Mitarbeiter/innen, die unser Team
weiter verstärken und Sie in allen Fragen der Gesundheit beraten.

CHRISTINA GEBERLING-GRANIN
PTA

LUCAS RÜCKER
PTA

KATJA BENDRIN
PTA

MANUELA SCHADE
PTA

AMPULLE DES MONATS JULI

FOREVER 39

Der Name der Ampulle sagt aus, was sie kann! **Das straffende Wirkstoffkonzentrat Forever 39 sorgt für eine jugendliche, gefestigte Gesichtskontur und neue Spannkraft.** Es stärkt und schützt langanhaltend die kollagenen und elastinen Fasern der Haut. Rubin lässt den Teint wieder erstrahlen. Eben Forever 39!

- STRAFFT DIE VKONTUR
- FESTIGEND
- REAKTIVIEREND

NUR 12,95 €
statt 14,90 €