# GESUNDHEITS MAGAZIN

*Ausgabe Juli 2022*

Umfassende Informationen Ihrer

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

**APOTHEKE am Grauturm**

## Inhalt


1. *Titelthema*
   WIE SICH TEENIES RICHTIG ERNÄHREN
2. *Artikel*
   HEILPFLANZEN BEI GALLEN-BESCHWERDEN
3. *Serie*
   GESUNDHEITSTIPPS FÜR UNSERE KLEINSTEN
4. *Tipp des Monats*
   TABLETTEN TEILEN – AUS EINS MACH ZWEI?
5. *Unterhaltung*
   EINFACH MAL LOSRADELN UND GENIESSEN


*Titelthema*

# Wie sich Teenies richtig ernähren

## Auf die richtige Mineralstoffzufuhr achten

Die Coronapandemie hat es nicht verbessert, im Gegenteil: Die Ernährung der Jugendlichen könnte besser sein. Nach aktuellem Stand hat das Übergewicht bei Jugendlichen während der Pandemie zugenommen. Generell spielt das Problem ungesunder Ernährung laut Medizinern eine ernstzunehmende Rolle. Und auch diejenigen Jugendlichen, die meinen, sich besonders gesund zu ernähren – also Veganer und Vegetarier – haben die eine oder andere Mangelerscheinung. Dennoch schneiden sie in Studien in punkto gesunder Ernährung besser ab.

**Fortsetzung auf Seite 2**

## Angebot des Monats

**Fenistil KÜHL ROLL-ON**
Gel – 8 ml (747,50 € / 1 L)

5,98€ statt 7,55 € UVP [3,4]

**Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt**

Ihre Apotheker
**Cornelia & Gunter Zimmerhackl**

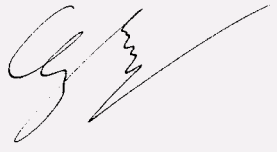
*Liebe Kundinnen und Kunden,*

*zwei Jahre ohne größere Reisen – das war wohl für die meisten von uns so. Umso mehr freuen wir uns, wenn es jetzt endlich wieder losgeht. Schließlich ist Einiges nachzuholen! Das gilt auch für die Reiseapotheke, gerade wenn Sie mit Kindern unterwegs sind. Wie schnell ist ein Knie aufgeschlagen, die Haut von zu viel Sonne rot oder ein lästiges Magen-Darm-Virus im Anmarsch.*

*Speziell für die Kinder-Reiseapotheke finden Sie in dieser Ausgabe ein Update. Prüfen Sie also, was verfallen ist oder was Sie ergänzen möchten. Wir beraten Sie gerne, abgestimmt auf Ihr Reiseziel und das Alter Ihrer Kinder.*

*Natürlich geht das auch am Telefon. Und damit Sie alles in Ruhe packen können, liefern wir Ihre Bestellung zuverlässig und persönlich an Sie aus, in der Regel noch am selben Tag und immer bis zur Haustüre. Nutzen Sie unseren praktischen Lieferservice gerne auch für alle Ihre sonstigen Medikamente, egal ob mit Rezept oder ohne. Denn wir sind täglich für Sie unterwegs, halten alle Lager- und Kühlvorschriften penibel ein und sind bei allen Rückfragen persönlich und telefonisch gerne für Sie da.*

*Eine gute Reise und: Kommen Sie gesund wieder!*



*Ihr Gunter Zimmerhackl*
*und das gesamte Team*

Serie Teil 14

# Gesundheitstipps für unsere Kleinsten

## REISEAPOTHEKE

### FÜR REISEN MIT KLEINKINDERN.

**Wer mit kleinen Kindern verreist, kennt das Problem nur zu gut: Allzu oft treten plötzlich Übelkeit, Durchfall oder auch Fieber auf. Dazu kommen kleinere Wehwehchen wie Schürfwunden oder Insektenstiche.**

**Wir verraten Ihnen, was in die Reiseapotheke für Kinder gehört und wie Sie Ihre Medikamente auch in südlichen Ländern am besten lagern.**

**Was gehört in die Reiseapotheke für Kinder?**

- Fieberzäpfchen oder Fiebersaft
- Nasenspray für Kinder
- Desinfektionsmittel (auch für sensible Haut geeignet)
- Arzneimittel gegen Magen-Darm-Beschwerden (Durchfall, Blähungen, Verstopfung)
- Mittel gegen Reiseübelkeit und Erbrechen
- Elektrolytmischungen (bei Durchfallerkrankungen)
- Hustenmittel
- Augentropfen (gegen Bindehautentzündung)
- Kühl-Gel gegen Insektenstiche oder bei Prellungen etc.
- Wund- und Heilsalbe
- Sonnenschutz für Kleinkinder mit hohem UV-A und UV-B-LSF
- Insektenschutz (z. B. mit Wirkstoff Icaridin)
- Fieberthermometer
- Verbandsmaterial
- Pinzette
- Zeckenzange
- Regelmäßige Medikamente (ggf. Rezept holen)
- Impfausweis mitnehmen

**Wie lagert man Medikamente auf Reisen richtig?**

- Nehmen Sie auf Flugreisen die wichtigsten Medikamente mit ins Handgepäck.
- Bei Autofahrten in warme Gebiete lassen Sie die Medikamente nach der Ankunft (und generell) nie im Auto. Wegen Überhitzung können sie leicht kaputtgehen. Im Winter droht Einfrieren.
- Lagern Sie die Medikamente für die Fahrt und nach der Ankunft kühl und trocken (ggf. Kühltasche, je nach Art der Medizin) und unerreichbar für Kinderhände.
- Beschädigte Packungen werfen Sie im Zweifelsfall nach der Ankunft weg.

**Kommen Sie gern zu uns in die Apotheke!**
**Wir stellen Ihnen Ihre Reiseapotheke zusammen.**

*Artikel*

# HEILPFLANZEN BEI GALLENBESCHWERDEN

## ARTISCHOCKE ODER LÖWENZAHN KÖNNEN HELFEN

**Schmerzen im rechten Oberbauch und Verdauungsstörungen sind typische Symptome bei Patienten mit Gallenproblemen. Einige Heilpflanzen sind speziell für Gallenbeschwerden geeignet, sofern die Schmerzen nicht zu stark sind. Man unterscheidet im Hinblick auf die Wirkweise sogenannte Choleretika und Cholekinetika. Choleretika erhöhen die Produktion der Galleflüssigkeit, Cholekinetika sind der Entleerung der Gallenblase dienlich. Heilpflanzliche Mittel wie Artischocke oder Curcuma sind nicht in diese Kategorien einteilbar, sie kommen dennoch bei leichten Gallenbeschwerden zum Einsatz.**

**Bei Gallensteinen keine galletreibenden Mittel einnehmen** Wer bereits Gallensteine hat, darf keine galletreibenden Mittel erhalten. In diesem Fall können sogar durch pflanzliche Wirkstoffe Gallekoliken ausgelöst werden. Falls ein mechanischer Verschluss vorliegt, darf man ebenfalls keine der galletreibenden Wirkstoffe einnehmen. Ein Arzt kann feststellen, welche Wirkstoffe jeweils geeignet sind.

**Bei starken Schmerzen Arzt aufsuchen**
Bei starken, krampfartigen Schmerzen im Oberbauch, die möglicherweise bis in den Rücken ausstrahlen oder mit Fieber zusammen auftreten, sollte man nicht zur Selbstmedikation greifen, sondern den Arzt aufsuchen. Gallensteine oder eine Gallenblasenentzündung können die Ursache sein. Wiederkehrende Beschwerden nach fettreichem Essen können ebenfalls ein Hinweis auf Gallensteine sein. Bei zusätzlichen weiteren Symptomen kann es sich auch um Lebererkrankungen oder andere Magen-Darm-Erkrankungen handeln. Man sollte in diesem Fall immer den Arzt aufsuchen.

**Gallenbeschwerden mit pflanzlichen Mitteln angehen** Bei leichteren Beschwerden können schmerzlindernde und krampflösende Mittel helfen. Als pflanzliches Mittel kommt die Artischocke bei Magenschmerzen, Blähungen, Übelkeit, Völlegefühl und Gallenbeschwerden zum Einsatz. Sie ist als wässriger Trockenextrakt und Fertigarzneimittel in der Apotheke erhältlich (nicht anwenden bei Korbblütlerallergie).

**Curcuma und Schafgarbe bei Verdauungsbeschwerden** Curcumawurzelstock und Javanischer Gelbwurz sind ebenfalls als Heilpflanze gegen Gallenbeschwerden geeignet. Sie sind zur Behandlung von Verdauungsbeschwerden bei Gallenerkrankungen empfehlenswert. Auch Kraut, Wurzeln und Blätter des Löwenzahns können bei Störungen des Gallenflusses in Form von Tee als Einzel- oder Kombipräparat aus der Apotheke eingesetzt werden. Empfehlenswert ist der Genuss einer Tasse Tee eine halbe Stunde nach dem Essen. Auch die Scharfgarbe kommt als Tee drei- bis viermal täglich in Frage. Diese letztgenannten Pflanzen sind bei Korbblütlerallergie ebenfalls nicht geeignet.

**Pfefferminze, Schöllkraut und Mariendistel in Fertigarzneimitteln** Pfefferminze wirkt galletreibend. Die Wirkstoffe befinden sich in den ätherischen Ölen in der Pflanze. Man verwendet die Blätter, z. B. als Tee, gegen Gallenbeschwerden. Auch das Schöllkraut wirkt galletreibend. Es sollte wegen seiner lebertoxischen Wirkung jedoch nur in niedrig dosierten Mengen genossen werden und wird daher nicht als Tee, sondern nur als Kombipräparat aus der Apotheke empfohlen. Auch die Mariendistel ist ein bekanntes Gallemittel. Sie kann als Tee und als Fertigarzneimittel zum Einsatz kommen.

### PFLANZLICHE HEILMITTEL

AUS DER APOTHEKE BEI GALLEBESCHWERDEN SIND ALS FERTIGARZNEIMITTEL VERFÜGBAR:

**ARTISCHOCKE**
**CURCUMA**
**LÖWENZAHN**
**PFEFFERMINZE**
**SCHÖLLKRAUT**
**MARIENDISTEL**

**Lassen Sie sich am besten zu den Heilmitteln bei Gallenbeschwerden in der Apotheke beraten.**

# WIE SICH TEENIES RICHTIG ERNÄHREN

## AUF DIE RICHTIGE MINERALSTOFFZUFUHR ACHTEN

**Vitamin B2, D und Jod zeigen kritische Werte**

Untersuchungen der Universität Göttingen und des Robert-Koch-Instituts über die letzten Jahre brachten interessante Ergebnisse. Wenn sich Jugendliche überwiegend pflanzlich ernähren, sind sie mit den meisten Vitaminen und Mineralstoffen gut versorgt. Vitamin C, E, B1, Folat, Magnesium und Eisen scheinen überwiegend ausreichend vorhanden zu sein, doch Vitamin B2, D und Jod waren bei einem Teil der untersuchten Jugendlichen kritisch zu sehen. Da Vitamin B2 überwiegend über Milch und Milchprodukte aufgenommen wird, hatte die Hälfte der reinen Pflanzenkostkonsumenten und Vegetarier eine Mangelerscheinung, aber auch Gemischtkostesser zu circa 40 Prozent. Fast ein Drittel aller Kinder unterschritt die empfohlenen Vitamin D-Werte.

**Auf calciumreiches Gemüse und Milchprodukte achten**

Auch Calcium als Knochenbaustein schnitt in den Untersuchungen der Jugendlichen nicht gut ab. Ungefähr die Hälfte der Veganer und Vegetarier sowie zwei Drittel der Mischkostesser hatten hier ein Defizit. Doch die Knochen werden bis zum 30. Lebensjahr aufgebaut, so dass man hier besonders aufmerksam sein sollte. Empfehlenswert ist daher das Anreichern der Ernährung mit calciumreichem Gemüse, angereicherten Milchersatzprodukten sowie calciumreichen Mineralwässern.

**Jodiertes Speisesalz verwenden**

Ein weiterer Problemkandidat ist das Spurenelement Jod, welches in allen Essgruppen zu niedrig ausfiel, besonders bei Veganern. Jodiertes Speisesalz und Nahrungsmittel, die dieses enthalten, sind daher besonders wichtig. Auch jodreicher Fisch ist auf dem wöchentlichen Ernährungsplan angeraten. Milchprodukte und Eier können durch die Anreicherung des Tierfutters ebenfalls zur Jodversorgung beitragen.

**Vitamin B12-Werte durch Blutuntersuchung feststellen**

Vitamin B12 ist insbesondere bei Mädchen zwischen 10 und 18 Jahren nicht ausreichend vorhanden. Vitamin B12 kommt nur in tierischen Nahrungsmitteln vor. Veganer sollten durch regelmäßige Blutkontrollen sicherstellen, dass dieses Vitamin in genügender Menge bei ihnen vorhanden ist. Andernfalls helfen Nahrungsergänzungsmittel.

**Eltern sollten bei der gesunden Ernährung helfen**

Insgesamt sollten Jugendliche auf eine abwechslungsreiche Ernährung achten, sogar wenn sie sich rein pflanzlich ernähren. Am besten sollten sich Eltern mit der Ernährung der Jugendlichen auskennen und Ernährungsberatung zu Hilfe nehmen. Gegebenenfalls kann man Vitamin B12, Calcium und Jod als Nahrungsergänzungsmittel zuführen. Eine gute Mischkost aus viel Gemüse, Obst, Vollkorn und Hülsenfrüchten war allerdings auch bei Gemischtkostessern noch nicht zufriedenstellend erreicht.

**Zuhause zusammen kochen lernen**

Hintergrund ist, dass im Alltag in vielen Familien oft nicht mehr richtig gekocht wird. Wenn sich Jugendliche nur am nächsten Imbissstand versorgen, bleibt gute Ernährung oft auf der Strecke. Jugendliche sollten daher zuhause nicht nur die Spülmaschine ausräumen, sondern am besten beteiligt werden, gesunde und schmackhafte Gerichte vor- und zuzubereiten. Neben der Ernährung ist es wichtig, auf viel Bewegung und Sport zu achten. Denn laut Untersuchungen verlieren auch normalgewichtige Kinder und Jugendliche immer mehr an Muskelmasse und bauen stattdessen Körperfett auf. Damit steigt auch das Problem von Übergewicht und Adipositas. Und auch Erkrankungen, die sonst eigentlich erst im Erwachsenenalter auftreten wie z. B. Fettleber oder Diabetes-Typ-2.

**TIPPS und Informationen zur Ernährung Jugendlicher bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung:**

https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/bevoelkerungsgruppen/kinder-jugendliche

https://www.kinderaerzte-im-netz.de/krankheiten/uebergewicht-fettsuchtadipositas/therapie

*Tipp des Monats*

# Tabletten teilen – aus eins mach zwei?

## So machen Sie es richtig

Lassen Sie sich im Zweifelsfall in Ihrer Apotheke beraten.

***Viele Patienten teilen eigenmächtig ihre Tabletten, ohne zu bedenken, dass nur wenige Tabletten zum Teilen geeignet sind. Nimmt man ungeeignete Tabletten nacheinander in zwei Hälften ein, kann es zum Verlust der Wirkung, ungleichmäßiger Wirkweise, Nebenwirkungen oder gar Überdosierung kommen. Kinder oder Personen mit eingeschränkter Leber- oder Nierenfunktion benötigen eine niedrigere Dosierung. Hierzu müssen sie jedoch ihren Arzt befragen.***

**Hersteller muss Teilen erlauben**

Auch Tabletten mit sichtbarer Kerbe sind in der Regel nicht zum Teilen geeignet. Bei Tabletten, bei denen die Wirkstofffreisetzung über den Überzug gesteuert wird, ist das Teilen besonders problematisch. Der Wirkstoff wird sofort abgegeben und eine Überdosierung kann die Folge sein. Grundsätzlich darf man Tabletten nur teilen, wenn der Hersteller dies erlaubt (siehe Beipackzettel).

**Viele Tabletten sind unteilbar**

Geeignete Tabletten kann man entlang der Bruchlinien teilen, indem man sie mit der Außenwölbung nach unten auf eine flache Unterlage legt und mittig mit dem Daumen darauf drückt. Oft erleichtert auch ein Tablettenteiler die korrekte Halbierung – diesen haben wir in der Apotheke vorrätig – fragen Sie gerne danach.

**Diese Tabletten kann man nicht teilen:**

Tabletten mit magensaftresistentem Überzug, Manteltabletten (gleichzeitige Freisetzung der Wirkstoffe in Kern und Mantel), orale osmotische Systeme (langfristige gleichmäßige Wirkstofffreisetzung), Zwei- und Mehrschichttabletten. Auch Tabletten mit niedrigem Wirkstoffgehalt, empfindlichen Wirkstoffen oder Schmelztabletten sind neben einigen anderen ungeeignet.

**Ihre Franziska Precht**
Pharmaziepraktikantin

*Unterhaltungsteil*

# Einfach mal losradeln und genießen

## WIE WÄR'S MIT DEM SCHÖNEN 7-KAPELLEN-RUNDWEG?

7 Kapellen

**Ein Ausflug zu den 7 ungewöhnlichen, architektonisch minimalistischen Kapellen im Dillinger und Augsburger Land ist eine gute Möglichkeit, eine mehrtägige Auszeit zu nehmen und sich gleichzeitig gesund zu bewegen – mit dem Fahrrad. Orte zum Krafttanken und Durchatmen – so möchten die sieben Architekten ihre besonderen Kapellen verstanden wissen. So kann man gleichzeitig entspannt das schöne Donautal kennenlernen.**

### Auch für Einsteiger geeignet

Die 153 km lange Strecke überwindet 153 Höhenmeter. Die Entfernung zwischen den einzelnen Kapellen beträgt zwischen 12 und 25 km, so dass auch Ungeübte gut ans Ziel kommen. Da überwiegend Land- und Forstwirtschaftswege genutzt werden, sollte man nicht mit dem Rennrad fahren. Kneippanlagen, Badeseen und interessante Kleinstädte liegen auch am Weg. **Probieren Sie es aus!**

NÄHERE INFORMATIONEN:
**https://donautal-touren.de/et4/t_100269494**


APOTHEKE am Grauturm

**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. - 31.07.2022

SIE SPAREN 23%[2]

**Canesten® EXTRA**
Creme – 20 g (424,00 €/1 kg)
**8,48€** statt 10,98 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 34%[2]

**Lopedium® akut**
Hartkapseln – 10 Stück
**3,28€** statt 5,07 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 22%[2]

**Iberogast® Classic**
Tropfen – 20 g
**8,98 €** statt 11,47 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 31%[2]

**Ibuprofen Heumann** 400 mg
Filmtabletten – 20 Stück
**3,28 €** statt 4,95€ LVP[1,3]
Bei Schmerzen und Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben!

SIE SPAREN 41%[2]

**NasenDuo ratiopharm®**
Nasenspray – 10 ml (398,00 €/1 L)
**3,98 €** statt 6,78€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 25%[2]

**Voltaren Schmerzgel forte** 23,2mg/g
Gel – 100 g (149,80 €/1 kg)
**14,98 €** statt 19,90 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 21%[2]

**Fenistil KÜHL ROLL-ON**
Gel – 8 ml (747,50 €/1 L)
**5,98€** statt 7,55 € UVP[3,4]

SIE SPAREN 23%[2]

**Vomex A® Dragees**
Tabletten – 20 Stück
**6,48€** statt 8,43 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 23%[2]

**Magnesium Verla® 300 Orange**
Granulat – 20 Stück
**7,48€** statt 9,70 € UVP[3,4]

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.–31.07.2022** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.
Pro Person nur ein Gutschein.

# Meine Apotheke.

## MEIN ANSPRECHPARTNER!

- **Überall bequem bestellen.**
- **Rezepte einfach online verwalten.**
- **Schnelle Bearbeitung. Schnelle Lieferung.**
- Weniger Aufwand. **Mehr Zeit für mich.**
- Und das **Know-how**? Gibt's gratis mit dazu.

**E-Rezept?**

**... HIER bleibe ich auf dem Laufenden!**

**WWW.GESUNDHEIT-BRAUCHT-NÄHE.DE/E-REZEPT**

**ERFRISCHT KÖRPER UND GESICHT.** MICRO HYALURON DURCHFEUCHTET UND PFLEGT DIE HAUT INTENSIV.

**PREIS: nur 18,95 €**