GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Juli 2023

Umfassende Informationen Ihrer

Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

Alles Gute für Sie!

APOTHEKE am Grauturm

INHALT

1 *Titelthema*
GESUND DURCH DEN SOMMER

2 *Artikel*
NAGELPILZ WIRKSAM BEKÄMPFEN

3 *Serie*
MIKRONÄHR-STOFF-RÄUBER

4 *Tipp des Monats*
WENN DIE AUGEN JUCKEN UND KLEBEN

5 *curcumin-Loges® & curcumin-Loges® plus Boswellia*
HIGH-TECH – ABER NATÜRLICH

Titelthema

Gesund durch den Sommer

So schützen Sie sich vor Hitze und Plagegeistern

Wir alle lieben den Sommer! Doch Sonnenschein, Aufenthalt im Grünen oder kühlen Nass haben auch ihre „Schattenseiten"! Mit etwas Vorsicht steht dem Genuss aber nichts im Weg. Wer genug Flüssigkeit zu sich nimmt, kann auch gesund schwitzen. Und wer sich vor der Sonne in Acht nimmt, beugt nicht nur Hautkrebs und Sonnenbrand vor, sondern ist auch gegen Sonnenstich, Hitzschlag und Hitzekollaps aktiv. Last but not least gibt es in der Apotheke wirksame Zecken- und Insektenabwehrsprays, die den Ausflug in die freie Natur wirklich zu einer entspannten Auszeit für die ganze Familie werden lassen. **Wir haben ein paar Tipps für Sie zusammengestellt.**

Fortsetzung auf Seite 2

Angebot des Monats

Nurofen®
Weichkapseln – 20 Stück

5,99€ statt 9,97 € LVP [1,3]

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Ihr Apotheker
Dr. Marc Fitzner

Liebe Kundinnen und Kunden,

lieben Sie Barfußlaufen? Luft an den Zehen spüren und genießen, wie sich Erde und Gras anfühlen? Dann werden Sie den Sommer lieben, oder?

Sollten Sie beim genaueren Hinsehen feststellen, dass sich über den Winter ein Nagelpilz breitgemacht hat, haben wir wertvolle Tipps für Sie. Lesen Sie dazu das Special in dieser Ausgabe und bieten Sie dem Nagelpilz rechtzeitig Paroli – und das auf Dauer.

Noch mehr Lust auf Wärme und Ferien machen unsere Super-Sommer-Tipps. Lesen Sie, was gegen lästige Plagegeister wirklich hilft, warum eine gute Sonnenbrille sein muss und wie Sie bei einer Überhitzung schnell und richtig handeln.

Natürlich gibt es noch mehr Gesundheitstipps bei uns in Ihrer Apotheke. Wir checken gerne gemeinsam mit Ihnen Ihre Haus- und Reiseapotheke und beraten Sie zum optimalen, auf Ihre Haut abgestimmten Sonnenschutz. Auf Wunsch überprüfen wir gerne Ihren Impfpass – damit Sie auf Reisen und auch zu Hause optimal geschützt sind.

Fragen Sie uns – wir beraten Sie gerne!

Dr Marc Fitzner

Ihr Dr. Marc Fitzner
und das gesamte Team

B

MIKRONÄHRSTOFF-RÄUBER

Wir geben Ihnen in unserer Serie einen Überblick über die wichtigsten Faktoren, die die Mikronährstoffaufnahme beeinträchtigen können.

IM JULI:

DIE PILLE ALS NÄHRSTOFFRÄUBER

(B-Vitamine, Folsäure u. a.)

Wer die Pille zur Empfängnisverhütung einnimmt, weiß oft nicht, dass damit die Aufnahme von Nährstoffen in Mitleidenschaft gezogen sein kann. Besonders Vitamin B6, Vitamin B12, Folsäure und Vitamin C sind betroffen - aber auch Zink, Selen, Magnesium, Vitamin E und Vitamin B2.

Der Grund ist, dass die Wirkstoffe der Pille im Körper die gleichen Stoffwechselwege benutzen wie diese Nährstoffe. Sie konkurrieren damit auch um bestimmte Enzyme.

ERHÖHTEN HOMOCYSTEINSPIEGEL SENKEN

Ein Mangel an B-Vitaminen führt oft zu einem erhöhten Homocysteinspiegel. Erhöhte Homocysteinwerte sind ein Risikofaktor für Herzkreislauferkrankungen und Arteriosklerose. Bei der Einnahme der Pille sollten daher B-Vitamine als Nahrungsergänzung zugeführt werden.

FOLSÄUREMANGEL AUSGLEICHEN

Die Pille kann außerdem zu einem Folsäuremangel führen. Folsäure ist wichtig für Zellwachstum und Zellteilung und den gesunden Aufbau der Erbsubstanz. Bei einem Mangel kann es zu Reife- und Wachstumsstörungen besonders im Bereich von Blut-, Schleimhaut-, Nerven- und Immunzellen kommen. Hinweis: Beim heranwachsenden Kind kann es während einer späteren Schwangerschaft zu schweren Störungen in der Entwicklung des Rückenmarks kommen. Ein Folsäuremangel sollte daher durch Nahrungsergänzungsmittel ausgeglichen werden.

SPRECHEN SIE UNS AN, WIR BERATEN SIE GERNE PERSÖNLICH IN DER APOTHEKE

Artikel

Nagelpilz wirksam bekämpfen

SPEZIELLEN NAGELLACK AUS DER APOTHEKE AUFTRAGEN

Gelbe, brüchige Zehennägel? Es könnte sich um eine Nagelpilzinfektion handeln. Gerade im Sommer ist dies häufig ein Problem, da man sich in Schwimmbädern und Hotelzimmern leicht anstecken kann. Das Risiko nimmt im Alter zu. Und auch Diabetiker sind eher gefährdet. Die Erreger, Dermatophyten, aber auch Schimmelpilze und Hefen, dringen über kleinste Verletzungen in den Nagel ein. Auch enge Schuhe stellen ein Risiko dar. Nagelpilz tritt an den Fußnägeln wesentlich häufiger auf als an den Fingernägeln.

ANTI-PILZ-NAGELLACK KANN HELFEN

Sind nicht mehr als drei Nägel betroffen, kann man eine lokale Therapie mit Nagellack oder keratolytischen (d. h. die äußere Haut auflösenden) Cremes beginnen. Alternativ dazu kann der Arzt eine systemische Behandlung verordnen. Schwangere, Stillende, Diabetiker und Menschen mit Durchblutungsstörungen sollten bei Verdacht auf Nagelpilz auf jeden Fall den Arzt aufsuchen. Das gleiche gilt, wenn nicht nur der vordere Nagel, sondern das hintere Nagelbett betroffen ist. Bei einer Nagelpilzerkrankung kann sich der Nagel auch vom Nagelbett lösen.

BEHANDLUNG KANN LANGWIERIG SEIN

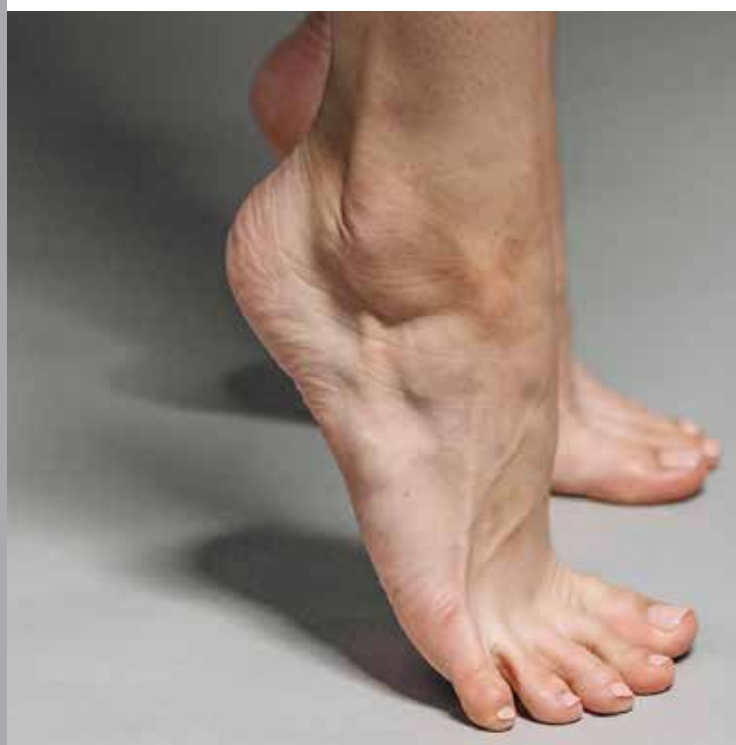
Ein Nagelpilz muss immer behandelt werden, da er nicht von allein ausheilt. Die Therapie dauert in der Regel mehrere Monate. Antimykotische Wirkstoffe in einem speziellen Nagellack hemmen das Pilzwachstum oder töten die Pilze ab. Es stehen hierfür wasserfeste und wasserlösliche Nagellacke aus der Apotheke zur Verfügung. Je nachdem müssen die Lacke selbst wöchentlich entfernt werden oder waschen sich selbst heraus. Wichtig ist das Feilen der Nägel mit Einmalfeilen, um das Verteilen der Infektion zu vermeiden.

ALTERNATIV DEN NAGEL ERST AKTIV ABLÖSEN

Anstelle von Lack ist es auch möglich, den Nagelpilz mit einer Kombination aus Cremes und Salben zu behandeln. Da die Creme nicht ausreichend von selbst in den Nagel eindringen kann, verwendet man spezielle, stark harnstoffhaltige Salben, um den erkrankten Nagel zunächst abzulösen (Dauer sieben bis 14 Tage). Danach erfolgt die Behandlung mit einer pilzabtötenden Salbe.

AUF GUTE HYGIENE ACHTEN

Empfehlenswert ist das Tragen von Baumwollsocken und luftdurchlässigen, nicht zu engen Schuhen. Man sollte außerdem getrennte Handtücher für die Füße verwenden, diese täglich wechseln und bei mindestens 60 Grad waschen. Ein Hygienespüler für die Wäsche der Strümpfe hilft dabei, diese bei niedrigen Waschtemperaturen ebenfalls zu desinfizieren. Auch die Schuhe kann man mit Desinfektionsspray einsprühen.



WAS TUN BEI NAGELPILZ AN DEN FÜSSEN?

- Nur ausreichend große, atmungsaktive Schuhe tragen (am besten Leder)
- Füße häufig lüften/Schuhe ausziehen
- Täglich Feuchtigkeitscreme auf die Füße auftragen
- Nach dem Duschen Zehenzwischenräume und Sohlen gut abtrocknen
- Separate Handtücher für die Füße benutzen, täglich wechseln
- Handtücher, Badematte und Bettwäsche bei 60 Grad waschen
- Strümpfe mit Hygienespüler waschen
- Bei der Maniküre auf sanftes Kürzen ohne scharfe Kanten achten (Einmalfeile, Glasfeile)
- Eigenes Maniküreset benutzen
- Beim Anziehen zuerst die Socken anziehen, danach alles andere
- Schuhe innen mit Desinfektionsmittel einsprühen
- Bei Diabetikern und Hochbetagten auf Veränderungen an den Füßen achten
- In öffentlichen Schwimmbädern etc. Badeschuhe tragen

Gesund durch den Sommer

SO SCHÜTZEN SIE SICH VOR HITZE UND PLAGEGEISTERN

Wir alle lieben den Sommer! Doch Sonnenschein, Aufenthalt im Grünen oder kühlen Nass haben auch ihre „Schattenseiten"! Mit etwas Vorsicht steht dem Genuss aber nichts im Weg. Wir haben ein paar Tipps für Sie zusammengestellt:

DIE WICHTIGSTE REGEL HEISST: AUSREICHEND TRINKEN. Zwei bis drei Liter Flüssigkeit gelten bei Hitze als Minimum (Ausnahme: Der Arzt hat Ihnen etwas anderes verordnet). So hat der Körper immer genug Flüssigkeit auf Vorrat. Denn durch das Schwitzen kann der Körper für die notwendige Kühlung auf der Haut selbst sorgen. Da man beim Schwitzen auch wertvolle Mineralstoffe verliert, sollte man aber gerade bei Hitze darauf achten, den Salzverlust auszugleichen, z. B. mit Brühe. Auch Apfelschorle ist empfehlenswert.

Kommt es durch einen längeren Aufenthalt in der Sonne oder Hitze zu einem **HITZEKOLLAPS ODER LEBENSBEDROHLICHEN HITZSCHLAG**, ist sofortiges Handeln angesagt. Besonders Kinder und ältere Menschen sind gefährdet. Durch die Wärme weiten sich die Blutgefäße und es kann zu Kreislaufstörungen kommen. Schwindel und Flimmern vor den Augen sind typische Symptome für einen Hitzekollaps. Beim Hitzschlag wiederum kommt es zu einem Wärmestau: Hohes Fieber über 40 Grad Celsius, schneller Puls, kalter Schweiß, Schwindel und Bewusstseinsstörungen beziehungsweise Koma und Krämpfe können auftreten. **Ein Hitzschlag ist ein Notfall und der Notarzt muss sofort gerufen werden.** Der Patient sollte in die stabile Seitenlage gebracht werden. In beiden Fällen muss die betroffene Person sofort aus der Hitze gebracht und mit nassen Tüchern und kühlen Wickeln abgekühlt werden. Ist sie ansprechbar, sollte sie viel trinken.

Ein sogenannter **SONNENSTICH** wiederum trifft besonders den Kopf. Es kommt dazu, wenn die Sonne auf Kopf, Hals oder Nacken brennt und die Hirnhäute unter der Schädeldecke reizt. Kopfschmerzen, Übelkeit, innere Unruhe und ein steifer Nacken sind typisch – oftmals erst einige Stunden nach dem Sonnenbad. Zur Vorbeugung sollte man unbedingt eine Kopf- und Nackenbedeckung tragen. Am besten meidet man in den Mittagsstunden die Sonne und achtet auf die ausreichende Trinkmenge.

ABC-SONNENSCHUTZ für die Haut bedeutet: **A wie Ausweichen** (Schatten, Innenräume), **B wie Bedecken** (langärmelige Kleidung und Hosen, Kopfschutz) und **C wie Cremen**. Eine Sonnencreme mit möglichst hohem Lichtschutzfaktor, auch unter der normalen Kleidung aufgetragen, ist ein „Muss". Cremen Sie eine halbe Stunde vor Sonnenexposition und regelmäßig nach, besonders nach dem Baden. Und bedenken Sie, dass auch Sonnencreme nur für eine bestimmte Zeit vor den schädlichen Sonnenstrahlen Schutz bietet.

Tragen Sie eine **SONNENBRILLE MIT UV-SCHUTZ**. Denn die kurzwelligen UV-Strahlen können in das Auge eindringen und es schädigen. Die Brillengläser sollten außen leicht gebogen sein, damit das Auge von der Seite vor der Sonne geschützt ist. Sehen Sie nach, ob Ihre Sonnenbrille an der Bügelinnenseite ein CE-Zeichen hat. Lassen Sie Ihre Sonnenbrille von einem Augenarzt prüfen.

Der nächste Badesee ist nicht weit? Prima, aber denken Sie an die **WICHTIGSTEN BADEREGELN**. Denn immer wieder passieren Unfälle. Passen Sie besonders auf Kinder auf, die in den Uferzonen plantschen. Hier kann es sumpfige, stark bewachsene oder steil abfallende Stellen geben. Gefährliche Strömungen lauern gerne unter Baumstämmen, an Wehren, oder auch im natürlichen Flussbett.

Barfuß in Sommerschuhen: Oft sind unsere Füße die Reibung nicht gewöhnt und es kommt zu **SCHMERZHAFTEN BLASEN**. Tragen Sie zur Vorbeugung am besten Fußlinge. Alternativ kleben Sie spezielle Blasenpflaster an empfindlichen Stellen auf. Ist es schon zu Blasen gekommen, bedecken Sie sie mit einem feuchtigkeitsspendenden Blasenpflaster aus der Apotheke.

So erholsam warme Sommerabende auch sind, es warten doch oft die **LÄSTIGEN MÜCKEN** auf uns. Mückenabwehrspray mit dem Wirkstoff DEET (Wirkung bis 8 h) oder Icaridin (Wirkung bis 5 h) gelten als zuverlässiger Schutz, um Plagegeister fernzuhalten. Haben sie uns doch einmal erwischt, kann man mit speziellen kühlenden Gels den Juckreiz lindern. Auch ein Kühlpad hilft. Eine gute Lösung ist auch der sogenannte Bite away-Stift aus der Apotheke: Durch diese lokale Hitzebehandlung werden die juckreizauslösenden Proteine zerstört, die die Mücke beim Stechen in die Haut bringt.

ZECKEN LAUERN IM GRÜNEN GRAS und an Büschen. FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis) und Borreliose sind die Krankheiten, die durch einen Zeckenstich übertragen werden können. Während es gegen FSME eine Impfung gibt, kann man sich vor Borreliose nur durch enganliegende Kleidung und ein Zeckenabwehrspray schützen. Daher sollte man den Körper nach jedem Ausflug nach Zecken absuchen. Findet man einen Parasiten, sollte man ihn sofort mit einer Zeckenzange aus der Apotheke herausziehen (Zecke am Kopf greifen).

Jetzt schmeckt das Eis besonders gut! Doch viele Menschen bemerken beim Genuss von Eis oder gekühlten Getränken einen plötzlichen **KÄLTEKOPFSCHMERZ**. Migränepatienten klagen sogar häufiger. Den genauen Grund dafür kennt man nicht. Wenn Sie selbst betroffen sind, sollten Sie im Sommer auf die leckere Kühlung am besten verzichten.

TIPP DES MONATS

Wenn die Augen jucken und kleben

Bindehautentzündung richtig behandeln

Man steht früh auf und ein Auge ist zugeschwollen, juckt und brennt: Bindehautentzündung! Oftmals wirkt es wie „zugeklebt" und ist mit einem gelblichen eitrigen Ausfluss verstopft. Das Augeninnere ist rötlich gefärbt. Manchmal sind sogar beide Augen betroffen.

Antibiotika nur bei bakterieller Entzündung einsetzen

Eine Bindehautentzündung wird in der Regel durch Viren, manchmal aber auch durch Bakterien ausgelöst. Weitere mögliche Ursachen sind eine Allergie oder trockene Augen. Der Arzt kann die richtige Diagnose stellen.

Als Anhaltspunkt dienen eventuelle Begleitsymptome: Leidet man gleichzeitig an einer Mittelohrentzündung, sind vermutlich Bakterien mit im Spiel. Antibiotische Salben oder Tropfen kommen zum Einsatz.

Virale Bindehautentzündung heilt selbst aus

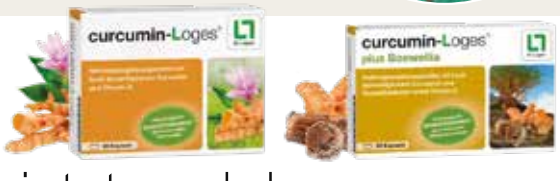
Bei begleitenden Halsschmerzen und geschwollenen Lymphknoten handelt es sich wahrscheinlich um eine virale Bindehautentzündung. Diese verschwindet normalerweise von selbst nach einigen Tagen wieder.

Nicht in die Augen fassen

Achten Sie bei einer infektiösen Bindehautentzündung auf gute Hygiene und vermeiden Sie, in die Augen zu fassen. Denn die Erreger werden sonst über Händekontakt und Handtücher an andere übertragen.

Ihre Ines
Bank
PTA

Anzeige



High-Tech – aber natürlich

So kommen Kurkuma und Weihrauch jetzt noch besser an

Beide sind in Indien zu Hause und können unsere Gesundheit unterstützen: Kurkuma und Weihrauch. Einzeln und als Duo gibt es sie heute in Form von unterschiedlichen Nahrungsergänzungsmitteln. Das Problem: Die begehrten Naturstoffe gehen dem Körper nach dem Verzehr normalerweise nahezu vollständig verloren. Eine spezielle Technologie kann dem vorbeugen – und sorgt dafür, dass die wertvollen Naturstoffe dort ankommen, wo sie ankommen sollen.

Kurkuma und Weihrauch werden in der ayurvedischen Heilkunde seit Jahrhunderten eingesetzt. Heute ist bekannt, dass die Inhaltsstoffe Curcumin (aus der Kurkuma-Wurzel) und Boswelliasäuren (aus dem Harz des Indischen Weihrauchs) tatsächlich viele positive Effekte auf den Körper haben – allerdings nur sehr schwer über den Verdauungstrakt aufgenommen werden können. Um dieses Problem zu lösen, setzen die Naturheilkunde- Experten von Dr. Loges auf eine einzigartige „Verpackung" (Mizellen) für die wertvollen Naturstoffe. Diese kommt zum Beispiel in Präparaten wie **curcumin-Loges®** oder **curcumin-Loges® plus Boswellia** zum tragen – und erhöht die Aufnahme der Inhaltsstoffe um ein Vielfaches. [1,2]

MIZELLEN ALS TAXI ZUM AUFNAHMEORT Da Curcumin und Boswelliasäuren sehr schlecht wasserlöslich sind, ist der Anteil, der tatsächlich von unserem Körper aufgenommen werden kann, verschwindend gering. Durch die Anwendung der innovativen Mizellen-Technologie kann dieses Problem gelöst werden. Die winzigen Mizellen mit wasserlöslicher Hülle und fetthaltigem Kern, wie sie auch in unseren Verdauungsprozessen vorkommen, werden um die Curcumin- und Boswellia-Moleküle gelagert.. Im Vergleich zu herkömmlichen Extrakten in Pulverform erhöht diese clevere Mizellen-Technologie die sogenannte Bioverfügbarkeit von Curcumin 185-fach[1] sowie die von Boswelliasäuren um das bis zu 56-fache[2].

Zahlen und Fakten, die eindrucksvoll unterstreichen, dass Natur und High-Tech alles sind – außer ein Widerspruch.

[1] Schiborr C et al.: Molecular Nutrition & Food Research 2014; 58 (3): 516-527 [2] Meins J et al.: NFS Journal 2018; 11:12-16

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. - 31.07.2023

SIE SPAREN 22%[2]

Priorin®
Kapseln – 120 Stück
34,99 € statt 44,99 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 24%[2]

bite away® neo
Stift – 1 Stück
24,99 € statt 32,95€ UVP[3,4]

SCHNELL WIRKSAM

SIE SPAREN 40%[2]

Nurofen®
Weichkapseln – 20 Stück
5,99€ statt 9,97 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 30%[2]

Soventol® HydroCortison
Cremogel – 15 g
6,99€ statt 9,97 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 20%[2]

Curcumin® Loges plus Boswellia
Kapseln – 120 Stück
47,98€ statt 59,95€ UVP[3,4]

SIE SPAREN 24%[2]

MediGel® schnelle Wundheilung
Gel – 20 g (299,00 € / 1 kg)
5,98€ statt 7,87€ UVP[3,4]

SIE SPAREN 23%[2]

ANTI BRUMM® Forte
Spray – 150 ml
14,99€ statt 19,40 € UVP[3,4]

SIE SPAREN 22%[2]

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

SIE SPAREN 25%[2]

Loceryl® Nagellack gegen Nagelpilz
Nagellack – 3 ml
27,99€ statt 37,49 € 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.–31.07.2023** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.
Pro Person nur ein Gutschein.

orthomol
vital

Aktionstag am 10. Juli 2023.
Wir laden Sie herzlich ein.

Eine Expertin der Firma Orthomol berät Sie zum Thema Energie und Vitalität.

Beim Kauf einer Monatspackung **erhalten Sie eine Wochenpackung gratis dazu!**

DR.GRANDEL

IHR GESCHENK!

1 Wunscherfüller-Ampulle

im Wert von 5,80 €

Beim Kauf eines
DR. GRANDEL-Pflegeprodukte
erhalten Sie eine
DR. GRANDEL Ampulle
Ihrer Wahl gratis.