GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Juli 2024

Umfassende Informationen Ihrer

Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

Alles Gute für Sie!

APOTHEKE am Grauturm

INHALT

❶ *Titelthema*
SCHILDDRÜSE HAT VIELE AUFGABEN

❷ *Artikel*
SO PFLEGEN SIE IHRE FÜSSE SCHÖN

❸ *Was Ihre Apotheke leistet*
ÜBERPRÜFUNG DER REISEAPOTHEKE

❹ *Tipp des Monats*
BEI SONNENBRAND GLEICH AKTIV WERDEN

❺ *Zum Ausprobieren*
WASSERTRETEN NACH KNEIPP HÄLT FIT

Titelthema

Schilddrüse hat viele Aufgaben

Jodmangel kann Erkrankungen auslösen

Viele Menschen verbinden den sogenannten Kropf, eine verdickte Halspartie, am ehesten mit einer Schilddrüsenerkrankung. Doch es gibt zahlreiche andere Schilddrüsenkrankheiten. Die Schilddrüse – bestehend aus Schilddrüse und Nebenschilddrüsen - sitzt schmetterlingsförmig am Hals unterhalb des Kehlkopfs. Sie setzt die Schilddrüsenhormone T3 (Trijodthyronin) und T4 (Tetrajodthyronin) frei. T3 und T4 haben jeweils einen Jodanteil. Dazu benötigt sie das Spurenelement Jod, das über die Nahrung aufgenommen wird. Eine Störung der Schilddrüsenfunktion kann zu verschiedenen Symptomen führen – vom schnellen Puls bis hin zu Antriebslosigkeit.

Fortsetzung auf Seite 2

SIE SPAREN 27%[2]

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

Angebot des Monats

Synofen *500 mg/200 mg*
Filmtabletten – 20 Stück

7,98€ statt 10,98€ LVP [1,3]

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Ihr Apotheker
Dr. Marc Fitzner

Liebe Kundinnen und Kunden,

endlich, ja endlich ist es Sommer und wir können ins Schwimmbad oder raus an den lauschigen See. Dolce Vita, Pommes im Bad oder Eis am Strand. Was nach einem tollen Sonnentag klingt, tut manchmal abends richtig weh. Zu lange in der Sonne – und außerhalb von Bikini und Badehose ist die Haut rot, heiß und entzündet.

Jetzt ist schnelle Linderung gefragt: Kühlende, leichte Apres-Sun-Lotions oder spezielle Schaumsprays gegen Sonnenbrand helfen schnell. Das tut gut und ist sehr wichtig für unsere Haut – unser größtes Organ, das nicht nur einfach unsere sichtbare, äußere Hülle ist, sondern uns beispielsweise vor äußeren Einflüssen schützt und den Wärmehaushalt reguliert.

Fragen Sie uns deshalb jederzeit, wir helfen Ihnen gerne wenn es mal zu viel Sonne war - übrigens auch mit speziellen homöopathischen Gelen oder Globuli.

Und natürlich wissen wir, dass jede Haut anders ist. Deshalb beraten wir Sie gerne, welcher UV-Schutz für Sie der optimale ist – angepasst an Ihren Hauttyp und Ihr Reiseziel – für Ihre Gesundheit und die Ihrer Haut.

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.

ÜBERPRÜFUNG DER REISEAPOTHEKE

Wussten Sie schon, dass wir auch Ihre Haus- und Reiseapotheke überprüfen und Ihnen helfen, diese sinnvoll zu ergänzen? Bei der Reiseapotheke kommt es immer auch darauf an, wer verreist (vgl. Kinder, Senioren, Sportler), und wohin die Reise geht. Deshalb ist eine individuelle Beratung unerlässlich. Insbesondere, wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, sollten hier auch die Wechselwirkungen überprüft werden. Wir beraten Sie gerne individuell.

EMPFEHLENSWERTE ARZNEIMITTEL FÜR DIE REISEAPOTHEKE:

- Schmerz- und Fiebermittel
- Medikamente gegen Durchfall, Blähungen, Verstopfung, Sodbrennen
- Medikamente gegen Erkältung, Halsschmerzen, Husten, Schnupfen
- Ohrentropfen, abschwellendes Nasenspray, ggf. Augentropfen
- Medikamente gegen Allergien, Sonnenbrand, Insektenstiche oder Juckreiz
- Medikamente gegen Reiseübelkeit
- Desinfektionsmittel
- Wund- und Heilsalbe
- Medikamente gegen Sportverletzungen/Kühlkompressen
- Digitales Fieberthermometer (besonders in Malariagebieten)
- Individuelle Medikamente in ausreichender Menge
- Elastische Binden und Mullbinden
- Heftpflaster, Wundschnellverbände und Blasenpflaster
- Sterile Wundkompressen und Brandwunden-Verbandpäckchen
- Sicherheitsnadeln und (Zecken-) Pinzette, kleine Schere
- Einmalhandschuhe
- Sonnenschutz- und Insektenschutzmittel

Lassen Sie sich bei Fernreisen speziell in der Apotheke beraten.

Artikel

Sommer ist Sandalenzeit

SO PFLEGEN SIE IHRE FÜSSE SCHÖN

Der Sommer zeigt sich von seiner besten Seite, doch wer auch die Füße schön halten möchte, sollte ein paar Pflegetipps berücksichtigen. Reibende Schuhe oder Fehlbelastungen können ihnen zusetzen. Verhornte Fersen, Schwielen, Hühneraugen, Risse, Blasen oder gar Nagelpilz sind schmerzhaft und sehen in offenen Schuhen nicht schön aus.

MIT FEUCHTIGKEITSSPENDENDER CREME TÄGLICH PFLEGEN

Eine Fußpflege mit feuchtigkeitsspendenden Inhaltsstoffen kann vorbeugen. Man sollte seine Füße täglich pflegen, am besten morgens und abends. Nach der Reinigung und dem sorgfältigen Abtrocknen empfehlen sich Cremes, die Aloe vera, Harnstoff, Hyaluronsäure oder Glycerin enthalten. Allantoin und Dexpanthenol sind günstig für die Regeneration der Haut, da sie die Bildung neuer Hautzellen fördern.

HORNHAUT VORSICHTIG LÖSEN

Ist die Fußhaut zu trocken, kann sich leicht Hornhaut an Ballen, Fersen und Zehenkanten bilden. Keratolytische (hornlösende) Hornhautcremes mit Harnstoff oder Salicylsäure können diese Hornhautschichten über Wochen hinweg lösen. Ist die Hornhaut dicker, sollte man sie nach einem warmen Fußbad mit Hilfe eines Bimssteins oder einer Hornhautfeile entfernen. Kümmert man sich nicht regelmäßig um das Abtragen der Hornhaut, können Schrunden entstehen, da die Haut dann nicht mehr so elastisch ist. Sie führen bis in die Lederhaut, sind schmerzhaft und können bluten und sich entzünden. Bisabololhaltige Cremes hemmen die Infektionsgefahr.

HÜHNERAUGEN SIND SCHMERZHAFT

Ein anderes Problem sind Hühneraugen. Sie können durch zu starken Druck, beispielsweise durch zu enge Schuhe, entstehen und an den Fersen, Zehenaußenkanten und am Fußballen auftreten. Der Hornhautstachel dringt in die Haut ein und trifft auf Nerven, so dass es zu starken Schmerzen kommt. Man sollte sofort die Schuhe ausziehen. Silikon- und Schaumstoffpolster dienen der Druckentlastung. Hühneraugenpflaster und spezielle Tinkturen mit Salicylsäure oder Milchsäure können die Hornsubstanz nach wenigen Tagen auflösen.

BEI FUSS- UND NAGELPILZ HELFEN ANTIMYKOTIKA

Fuß- und Nagelpilz tritt ebenfalls leichter im Sommer auf. Die Zehenzwischenräume weisen bei Fußpilz feine Risse auf und jucken auf geröteter, schuppiger Haut. Antimykotische (gegen Pilze wirkende) Cremes oder Sprays sind hilfreich. Alles, was mit Füßen in Berührung kommt, sollte bei 60 Grad gewaschen werden. Alternativ kann man Hygienespüler einsetzen. Nagelpilz behandelt man mit antimykotischem Nagellack mit unterschiedlicher Anwendungsdauer.

SCHWEISSFÜSSE WIRKSAM BEHANDELN

Fußgeruch und Schweißfüße sind vielen Betroffenen peinlich. Feuchtigkeit in Verbindung mit Zersetzungsprodukten von Schweiß ist die Ursache. Eine gute Fußpflege mit Wirkstoffen z. B. aus Salbei, Walnussblättern und Eichenrinde hilft. Auch Aluminiumsalze, Zink, Mikrosilber und ätherische Öle kommen zum Einsatz. Am besten lässt man sich in der Apotheke beraten. Die Schuhe sollte man häufig wechseln und innen alle paar Tage mit Schuhdeodorant einsprühen. Auch Aktivkohle-Einlagen können helfen.

BLASEN MIT BLASENPFLASTER ABDECKEN

Wenn man im Sommer Schuhe ohne Strümpfe trägt, können sich Blasen bilden. Die Reibung auf der Haut führt zur Ablösung der obersten Hautschicht. Dort bildet sich eine akute Entzündung, sodass sich Gewebsflüssigkeit ansammelt und eine Blase entsteht. Man sollte das sogenannte Blasendach nicht entfernen, da es Schmutz und Bakterien fernhält. Ist die Blase offen, sollte man spezielles Blasenpflaster aufkleben. Mit Hydrokolloid-System sorgt es für Feuchtigkeit, so dass sie schneller abheilt. Zur Vorbeugung kann man Antiblasengel und -stick sowie Hirschtalg-Creme verwenden.

Lassen Sie sich in der Apotheke zur individuellen Fußpflege beraten.

GUTE FUSSPFLEGE – SO GEHT'S:

- Füße täglich mit geeigneter Pflegecreme eincremen, morgens und abends
- Fußnägel rechtzeitig und gerade kürzen
- Passendes Schuhwerk tragen
- Lederschuhe oder luftige Sandalen tragen
- Regelmäßig Schuhe wechseln
- Oft barfußlaufen
- Einlegesohlen tragen, wenn nötig
- Füße abends hochlegen

Titelthema

Schilddrüse hat viele Aufgaben

JODMANGEL KANN ERKRANKUNGEN AUSLÖSEN

SCHILDDRÜSE BEEINFLUSST DEN ENERGIESTOFFWECHSEL Die Ausschüttung der Hormone T3 und T4 wird durch TSH (Thyreoidea stimulierendes Hormon) gesteuert, das in der Hirnanhangdrüse entsteht und gespeichert wird. Ist die Konzentration der Schilddrüsenhormone zu gering, wird mittels TSH wieder nachproduziert. T3 und T4 beeinflussen unter anderem den Energiehaushalt, die Herzaktivität, Blutdruck, Magen, Darmaktivität, Muskeln, Nerven, Psyche, Wachstum von Ungeborenen, den Kohlenhydratstoffwechsel und die Insulinproduktion.

SCHILDDRÜSENERKRANKUNGEN UND FEHLFUNKTIONEN TRETEN AUF
Schilddrüsenerkrankungen entstehen in Deutschland häufig durch Jodmangel. Hierbei kommt es zu einer Vermehrung und dem Wachstum der Schilddrüsenzellen. Die Schilddrüse vergrößert sich (vgl. „Kropf", Struma). Andere Erkrankungen sind hormonelle Fehlfunktionen wie die Schilddrüsenüberfunktion und Schilddrüsenunterfunktion, sowie gutartige Geschwülste oder Krebs.

Bei einer ärztlichen Schilddrüsen-Untersuchung werden zunächst der TSH-Wert, dann T3- und T4-Werte geprüft, sowie eine Ultraschalluntersuchung durchgeführt.

SCHILDDRÜSENÜBERFUNKTION
Bei einer Schilddrüsenüberfunktion kommt es häufig zu Symptomen wie Schlafstörungen, Herzrasen, Nervosität, Stimmungsschwankungen, Gewichtsverlust und Schwitzen.

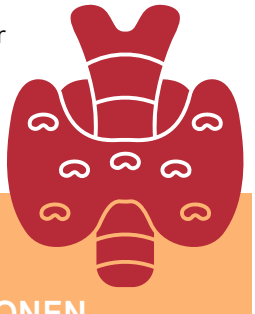
MORBUS BASEDOW
Für eine Überfunktion ist oft auch die Autoimmunkrankheit Morbus Basedow (Basedowsche Krankheit) verantwortlich. Hier werden verstärkt Schilddrüsenhormone ausgeschüttet. Behandelt wird mit Thyreostatika oder Radiojodtherapie. Jod soll bei dieser Erkrankung nur in reduzierter Menge aufgenommen werden.

SCHILDDRÜSENUNTERFUNKTION
Bei einer Schilddrüsenunterfunktion sind typische Symptome Frösteln, Gewichtszunahme, Haarausfall, Verstopfung und ein verlangsamter Stoffwechsel. Behandelt wird mit synthetischem L-Thyroxin.

HASHIMOTO-THYREOIDITIS
Die Hashimoto-Thyreoiditis ist eine chronische Entzündung der Schilddrüse. Das Immunsystem greift hier das Schilddrüsengewebe an (Autoimmunkrankheit). Kälteempfindlichkeit, Antriebsschwäche oder depressive Verstimmung sind typische Symptome. Eine Entzündung und Schädigung des Schilddrüsengewebes ist die Ursache. Behandelt wird mit L-Thyroxin.

PRO TAG SOLLTE MAN 200 MIKROGRAMM JOD AUFNEHMEN
Aufgrund der Jodmangelsituation in Deutschland sollte man zur Vorbeugung von Schilddrüsenerkrankungen darauf achten, genug Jod zu sich zu nehmen: Circa 200 Mikrogramm pro Tag werden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für Erwachsene empfohlen. Neben Jodsalz sind Milchprodukte, Fisch und Meeresfrüchte gute Jodlieferanten.

Besonders während der Schwangerschaft und Stillzeit ist der Bedarf an Jod sogar höher.



INFORMATIONEN DER SCHILDDRÜSENLIGA:
www.schilddruesenliga.de/schilddruese

INFORMATIONEN DES DEUTSCHEN SCHILDDRÜSENZENTRUMS:
www.deutsches-schilddruesenzentrum.de

TIPP DES MONATS

Bei Sonnenbrand gleich aktiv werden

Kühlende Gele spenden Feuchtigkeit

So schön der Sommer ist, kann es trotz aller Vorsicht leicht zu einem Sonnenbrand kommen, wenn man die Dauer der Eigenschutzzeit falsch eingeschätzt hat. Merkt man schon unterwegs, dass sich die Haut rötet, sollte man sich sofort in den Schatten begeben. Auch die kommenden Tage ist Sonne dann zu meiden, damit sich die Haut wieder erholen kann.

APRÉS-SUN-PRODUKTE AUS DER APOTHEKE AUFTRAGEN

Wird der Sonnenbrand erst spät bemerkt, sollte man zunächst die Haut von Sand, Sonnenschutzmittelresten, Schweiß und Salz reinigen. Wohltuend ist nun das Auftragen von Après-Sun-Produkten aus der Apotheke: Hydrogele und sogenannte O/W (Öl in Wasser) - Emulsionen kühlen und spenden Feuchtigkeit. Pflegende Inhaltsstoffe wie Panthenol, Allantoin oder Aloe Vera wirken antientzündlich und hautberuhigend.

SCHMERZEN MIT HYDROCORTISON-HALTIGEN CREMES BEHANDELN

Wenn der Sonnenbrand juckt, empfehlen sich Gele, die speziell die H1-Rezeptoren blocken. Hinweis: Für Schwangere und Säuglinge sind diese nicht geeignet. Hier gibt es andere, beispielsweise pflanzliche Mittel. Am besten lässt man sich zur korrekten Anwendung in der Apotheke beraten.

Wichtig: Bei stärkeren Schmerzen nach einem Sonnenbrand sollte immer ein Arzt aufgesucht werden.

BEI SYMPTOMEN VON HITZSCHLAG NOTARZT RUFEN

Kommt es außerdem zu Blasenbildung, Fieber, Kreislaufbeschwerden, Übelkeit oder Erbrechen, sollte man den Arzt aufsuchen. Stellt sich der Verdacht auf Hitzschlag (Körpertemperatur über 40 Grad, schneller Puls, niedriger Blutdruck, trockene Haut, kein Schweiß), ist umgehend der Notarzt zu verständigen.

Ihre
Sybille Schad
PTA

Wassertreten nach Kneipp hält fit

So kurbeln Sie Ihr Immunsystem an!

Das sogenannte Wassertreten nach Kneipp – benannt nach dem Erfinder Sebastian Kneipp im 19. Jahrhundert - gilt als Booster für das Immunsystem.

Man muss hierfür keine speziellen Kneipp-Anlagen aufsuchen, sondern kann das Wassertreten auch im nächsten Bach, See oder sogar in der eigenen Badewanne ausprobieren. Wichtig ist, dass das Wasser unter dem Knie aufhört. Die Wassertemperatur soll unter 18 Grad liegen. Die Blutgefäße ziehen sich bei der Kneipp-Anwendung durch die Kälte zusammen und die Durchblutung wird angeregt. So lassen sich die körpereigenen Abwehrkräfte stärken. Auch die Venen werden durch den Blutfluss gestärkt.

PROBIEREN SIE ES DOCH EINMAL AUS:

- Badewanne mit kaltem Wasser füllen *(höchstens bis unter die Kniekehlen)*
- Nun in die Wanne steigen und so auf der Stelle treten: Bei jedem Schritt Bein und Fuß ganz aus dem Wasser ziehen *(Storchengang)* und dabei die Fußspitze nach unten halten
- Aufhören, wenn das Wasser sich zu kalt anfühlt
- Anschließend Strümpfe und Schuhe anziehen und durch Gehen oder Gymnastik Füße aufwärmen.

LISTE ÖFFENTLICHER KNEIPP-ANLAGEN IN DEUTSCHLAND:

https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_öffentlicher_Kneipp-Anlagen_in_Deutschland

HINWEIS: Bei Beschwerden und akuten oder chronischen Krankheiten im Unterleibsbereich nicht durchführen. Außerdem nicht bei schweren arteriellen Durchblutungsstörungen. Im Zweifelsfall sollte man den Arzt befragen.

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. - 31.07.2024

SIE SPAREN 25%[2]

MediGel® Wund- und Heilgel
Gel – 20 g (299,00 € / 1 kg)
5,98 € statt 7,99 € UVP[3,4]

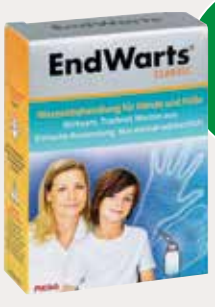
SIE SPAREN 27%[2]

Synofen 500 mg/200 mg
Filmtabletten – 20 Stück
7,98 € statt 10,98 € LVP[1,3]
Bei Schmerzen und Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben!

SIE SPAREN 24%[2]

Imodium® akut Duo
Tabletten – 12 Stück
11,98€ statt15,78 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 22%[2]



EndWarts® classic
Lösung – 3 ml (4660,00 € / 1 L)
13,98€ statt 17,95€ UVP[3,4]

SIE SPAREN 22%[2]

FeniHydrocort 0,5 %
Creme – 15 g (532,00 € / 1 kg)
7,98€ statt 10,26 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 22%[2]

THEALOZ ® DUO
Augentropfen – 10 ml (1248,00 € / 1 L)
12,48€ statt 15,95 € UVP[3,4]

SIE SPAREN 26%[2]

Diclox forte 20 mg/g
Gel – 100 g (139,80 € / 1 kg)
13,98€ statt 18,98€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 20%[2]

Superpep® 20 mg
Reise Kaugummi-Dragées – 10 Stück
9,95€ statt 12,45€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 24%[2]

Canephron® Uno
Tabletten – 60 Stück
18,99€ statt 24,97 € 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.–31.07.2024** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.
Pro Person nur ein Gutschein.

3€
RABATT*
AUF ALLE EUCERIN®
SONNENSCHUTZ-PRODUKTE
Eucerin
SUN PROTECTION
50+
OIL CONTROL
ADVANCED SPECTRAL TECHNOLOGY
DRY TOUCH
BODY SUN GEL-CREME
ULTRALEICHT
MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE
Eucerin
SUN PROTECTION
50+
HYDRO PROTECT
ALLE HAUTTYPEN
ULTRALEICHTES FACE SUN FLUID
MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE
Unser Beitrag für die Umwelt
Ohne Mikroplastik*
Ohne Octocrylen
www.eucerin.de/nachhaltigkeit

NEU
in der Apotheke am Grauturm
20%
KENNENLERN-RABATT
skjur
skjur® – die Gesichtspflegeserie für sensible Haut.