# GESUNDHEITS MAGAZIN

*Ausgabe August 2021*

Umfassende Informationen Ihrer

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

**APOTHEKE am Grauturm**

## Inhalt


❶ *Titelthema*
BITTE NICHT STECHEN

❷ *Artikel*
WENN DER „HAUT-WOLF" JUCKT

*Serie*
❸ GESUNDHEITSTIPPS FÜR UNSERE KLEINSTEN

*Tipp des Monats*
❹ CORTISON IMMER LANGSAM AUSSCHLEICHEN

*Unterhaltung*
❺ MÜCKEN ABWEHREN OHNE MYTHOS


*Titelthema*

# Bitte nicht stechen

## So schützen Sie sich vor Mücken und Zecken

**Laue Sommerabende auf dem Balkon, Campingurlaub am See oder die nächste Tropenreise - Mücken sind leider fast überall mit „dabei", und auch Zecken fühlen sich bei uns im Grünen sehr wohl.**

Viele Apothekenkunden wünschen sich einen wirksamen Schutz vor diesen Plagegeistern. Empfehlenswert sind sogenannte Repellents (lat. repellere: vertreiben), d. h. Abwehrstoffe, die man auf die Haut aufträgt oder sprüht, um die lästigen Insekten abzuhalten. Wichtig ist hierbei nicht nur die Wirksamkeit, sondern auch die Hautverträglichkeit. DEET und Icaridin sind derzeit die wirksamsten Inhaltsstoffe.

**Fortsetzung auf Seite 2**


SIE SPAREN 34%[2]

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

## Angebot des Monats

**IbuHEXAL akut 400 mg**
Filmtabletten – 20 Stück

3,98€ statt 5,97€ LVP [1,3]

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

Ihre Apotheker
**Cornelia & Gunter Zimmerhackl**

*Liebe Kundinnen und Kunden,*

*nach all den Entbehrungen der letzten Monate genießen wir es umso mehr, dass wir diesen Sommer frei und fast unbeschwert leben und reisen können. Fortschritte in der Digitalisierung machen es möglich, etwa der digitale Impfnachweis und die Corona-Apps.*

*Auch bei uns, in Ihrer gewohnten Apotheke, schreitet die Digitalisierung voran: Spätestens im Januar können Sie nämlich Ihre Verordnungen vom Arzt auf digitalem Weg an uns übermitteln. Entweder mit einem auf Papier gedruckten Code (ähnlich dem Code auf Ihrem Impfnachweis), den wir einlesen, oder ganz einfach per App übers Smartphone.*

*Und das Beste daran: Egal, wie sich Corona weiter entwickelt, wir bringen all Ihre Medikamente (und auch alle sonstigen Bestellungen) zu Ihnen nach Hause. Wenn Sie es möchten und wenn die Art der Medikamente es zulässt, kann die Bestellung und Lieferung sogar völlig kontaktfrei erfolgen. Ihre Rückfragen zu Ihren Medikamenten klären wir auf Wunsch auch gerne telefonisch, etwa, ob Neues sich mit Ihren Dauermedikamenten verträgt.*

*Egal, ob Sie Ihre Dauermedikamente bestellen oder ob Sie akut erkrankt sind und Ihre Medizin sofort benötigen: Wir in Ihrer Vor-Ort-Apotheke liefern auf Wunsch noch am selben Tag an Sie persönlich aus – diskret, schnell und zuverlässig.*

*Alles Gute und: Bitte bleiben Sie gesund!*

*Ihr Gunter Zimmerhackl*
*und das gesamte Team*

Serie Teil 3

# Gesundheitstipps für unsere Kleinsten

**IM AUGUST:**

## Durchfall und Elektrolytverlust bei Kindern

**Basiswissen Durchfall:**

Durchfall bei Kindern kann viele Ursachen haben, von Viren und Bakterien bis hin zu eher psychischen Ursachen („Stress", z. B. Eingewöhnung Kinderkrippe). Auch die Umstellung der Ernährung kann Durchfall auslösen. Im Mittelpunkt steht die sofortige Behandlung des Flüssigkeits- und Elektrolytverlusts, da lebenswichtige Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium, Chlorid und Natrium verlorengehen können. Säuglinge und kleine Kinder sind besonders gefährdet. Sie verlieren bei Durchfall schnell eine große Menge Körpergewicht. Sie haben einen besonders hohen Flüssigkeitsbedarf und sollten im Alter von unter sieben Monaten oder unter acht Kilogramm Körpergewicht bei Durchfall in jedem Fall sofort dem Arzt vorgestellt werden, da der Zustand lebensbedrohlich sein kann.

**Was tun bei Durchfall?**

**1. Ruhe bewahren**

**2. Umgehend Arzt aufsuchen, wenn diese Voraussetzungen vorliegen:**

- Wenn bei Säuglingen der Durchfall länger als sechs Stunden, oder bei Kleinkindern der Durchfall länger als zwölf Stunden andauert.
- Wenn das Kind nicht von alleine genug Flüssigkeit aufnehmen kann.
- Wenn man einen Gewichtsverlust von mehr als fünf Prozent feststellt.
- Bei blutigem oder schmerzhaftem Durchfall.
- Bei hohem Fieber.

**3. Flüssigkeits- und Elektroyltverlust ausgleichen**
Standardisierte Fertigprodukte mit einem Natriumgehalt von 45 oder 60 Millimol aus der Apotheke sind eine gute Wahl, um einen lebensbedrohlichen Zustand abzuwenden. Hat das Kind weniger als fünf Prozent seines Körpergewichts verloren, gibt man von der Elektrolytlösung circa 50 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht über einen Zeitraum von sechs Stunden. Ist weiterhin Dehydration zu bemerken, kann man die Gabe der Elektrolytlösung noch vier bis sechs Stunden fortsetzen, ansonsten muss die Behandlung im Krankenhaus fortgesetzt werden. Während der Rehydration verzichtet man für sechs bis zwölf Stunden auf feste Mahlzeiten. Gestillte Säuglinge sollen aber weiter wie gewohnt an der Brust trinken.

**4. Schonkost reichen**
Ist die Dehydrationsbehandlung abgeschlossen, erhalten Kinder unter sechs Monaten die Elektrolytmischung verdünnt mit der gewohnten Milchnahrung. Danach wird allmählich die Verdünnung reduziert. Kinder über sechs Monaten erhalten unverdünnte Säuglingsmilch. Kleinkindern gibt man Schonkost: Geeignet sind geriebener Apfel, zerdrückte Banane, Zwieback, Reis- oder Gerstenschleimsuppe, Wasserkakao, mit Wasser angerührter Kartoffelbrei, Reis, Bouillon sowie trockene Brötchen mit Konfitüre.

**Kommen Sie doch einfach zu uns in die Apotheke. Wir beraten Sie gerne zur richtigen Durchfallbehandlung bei Kindern und Säuglingen.**

*Artikel*

# Wenn der „Hautwolf" juckt

## Intertrigo effektiv vorbeugen

**Die sommerliche Hitze macht vielen Menschen auch auf der Haut zu schaffen. Gerade bei hohen Temperaturen sind die Beschwerden oft besonders schlimm. Denn wenn Hautflächen aufeinander reiben, ob beim Sport, in Hautfalten oder bei Übergewicht, können sich die betroffenen Stellen leicht entzünden. Größere Hautfalten wie Brüste, Leisten, Innenseiten der Oberschenkel, unter den Achseln, am Bauch oder in der Intimzone zwischen den Pobacken sind typische Angriffsflächen der sogenannten Intertrigo (vgl. lat. inter: zwischen, terere: reiben), einer Hautentzündung, die man im Volksmund auch „Hautwolf" nennt. Häufig sind hiervon auch Diabetiker betroffen.**

### WAS TUN BEI NÄSSENDEN HAUTSTELLEN (INTERTRIGO)?

1. Hautregionen trockenlegen (Mullbinden etc.).
2. Zinkoxidhaltige Salben auftragen.
3. Bei Besiedlung mit Candida albicans Antimykotikum-Salbe zusätzlich auftragen.
4. Wenn keine Besserung erfolgt, Hautarzt aufsuchen.

### WIE VORBEUGEN?

- Fortlaufend Hautfalten prüfen, z. B. mit Spiegel.
- Regelmäßige Körperhygiene durchführen, d. h. Duschen mit leicht sauren Waschlotionen.
- Gut eincremen - mit atmungsaktiven Schutzcremes.
- Weite Kleidung tragen (außer beim Sport).

### Feuchtigkeit verstärkt die Hautreizung

Durch die ständige Reibung in der Hautfalte - ohne ausreichend äußere Luftzufuhr - kommt es zu eingeschlossener Feuchtigkeit. Durch Schwitzen verstärkt sich der Effekt noch. Die Hautstellen röten sich und es können Pickel entstehen. Jucken und Brennen sind typisch. Wenn die Hautareale nässen, können auch Bakterien und Pilze leichter in die Haut eindringen. Sekundärinfektionen, z. B. mit dem Hefepilz Candida albicans oder mit Streptokokken, können dann auftreten. Die hierbei entstehenden Papeln und Pusteln muss man behandeln.

### Hautfalten immer trockenlegen

Wichtig ist das Trockenlegen der betroffenen Hautregionen, z. B. mit in Streifen geschnittenen Mullbinden oder Leinentuch. Man legt diese in die Hautfalten. Babypuder oder Talkum sollte man nur dann auf die Haut geben, wenn diese keine offenen Stellen hat. Zinkoxidhaltige Salben eignen sich jedoch gut zur Selbstbehandlung. Bei Candida-Besiedlung kann man diese mit antimykotikumhaltigen Salben kombinieren. Bessert sich das Hautbild nicht, sollte man einen Hautarzt aufsuchen.

### Körperhygiene mit hautschützenden Produkten ist wichtig

Zur Vorbeugung sollten Betroffene schwer einsichtige Hautareale fortlaufend mit Hilfe eines Spiegels prüfen. Eine regelmäßige Körperhygiene durch das Reinigen mit schwach sauren Reinigungslotionen ist wichtig. Gründliches Abtrocknen sowie Eincremen mit atmungsaktiven Schutzcremes runden die Pflege ab. Diese Cremes kann man auch vor dem Sport auftragen. Generell empfiehlt sich atmungsaktive weite Kleidung. Ausnahme: Beim Sport darf es eng anliegende Funktionskleidung sein, damit die Kleidung nicht zusätzlich für Reibung sorgt und auch die Feuchtigkeit nach außen abgeleitet wird.

# Bitte nicht stechen

## So schützen Sie sich vor Mücken und Zecken

**Nach dem Stich schüttet der Körper Histamin aus** Stechmücken kommen seit alters in unseren Breiten vor, doch zunehmend wandern auch Mückenarten aus tropischen Regionen bei uns ein. Ähnlich wie Zecken können Mücken beim Stechen und Blut saugen auch Krankheiten übertragen. Ihr Stich wirkt örtlich blutgerinnungshemmend und schmerzstillend. Beim Stechen spritzt die Mücke Speichel in das Blutgefäß und umgebende Hautschichten. Hierbei wird auch Protein verteilt, weshalb der Körper mit der Ausschüttung von Histamin reagiert. An der Einstichstelle kommt es zu Quaddelbildung, Rötung und Juckreiz. Bei Zecken dauert das Blutsaugen länger.

**DEET und Icaridin sind derzeit am wirksamsten** Repellents stehen in der Apotheke als Sprays, Gele, Cremes, Roll-Stifte oder Lotionen zur Verfügung. Sie enthalten synthetische Wirkstoffe oder Pflanzenauszüge. Der Wirkstoff DEET wird seit über 50 Jahren im Insektenabwehrschutz verwendet. Je nach Konzentration ändert sich bei DEET die Wirksamkeitsdauer. Beispielsweise hält diese bei einem 30-Prozent-Anteil bis zu sechs Stunden an. Bei diesem Wirkstoff sollte man darauf achten, dass er nicht mit Leder, Kunststoffen oder anderen Materialen wie Uhren, Handys oder Laptops in Berührung kommt. Es kann bei empfindlichen Personen zu allergischen Reaktionen oder einer Reizung der Schleimhäute kommen. Bei Icaridin, dem zweiten, ähnlich gut wirksamen Inhaltsstoff zur Insektenabwehr, der seit den 80er Jahren im Einsatz ist, werden Leder und Kunststoffe nicht beeinträchtigt.

**Ätherische Öle vorab auf Verträglichkeit prüfen** Manchmal kann man auch mit ätherischen Ölen ausreichend gute Ergebnisse zur Insektenabwehr erzielen. Ätherische Öle wie Bergamotte-, Citronell-, Eukalyptus-, Neem-, Lavendel-, Teebaum- oder Zedernholzöl sind zwar natürlich, ihre Wirkdauer ist aber kürzer. Sie sollten nicht direkt unverdünnt auf die Haut aufgetragen werden, da sie allergische Reaktionen und Schleimhautreizungen auslösen können. Am besten testet man sie erst auf einem kleinen Hautareal. In Malariarisikogebieten sind sie außerdem gar nicht zum Schutz geeignet.

### GUT ZU WISSEN:

Repellents verlieren an Wirksamkeit durch Schwitzen, hohe Temperaturen und das Abreiben durch die Kleidung.

Mückennetze und Fenstergitter sind zusätzliche Schutzmöglichkeiten in Innenräumen.

Insektizide zum Imprägnieren von Kleidung können bei der Insektenabwehr helfen.

**TIPP:** Manche Insektenabwehrmittel enthalten gleichzeitig Sonnenschutz. Ist dies nicht der Fall, geben Sie die Sonnenschutzcreme 20 Minuten vor dem Auftragen des Repellents auf die Haut. Achten Sie beim Verteilen des Insektenschutzes auf das Aussparen der Augen und Schleimhautbereiche. Sprays dürfen nicht in geschlossenen Räumen angewendet werden. Waschen Sie sich nach dem Kontakt mit dem Repellent die Hände und duschen Sie abends, um die Rückstände von der Haut zu entfernen.

### WUSSTEN SIE, DASS ...

- Mücken durch unseren Körpergeruch und Kohlendioxid in der Atemluft angezogen werden?
- wahrscheinlich unsere Hauttemperatur, Hautfeuchtigkeit, der Cholesterolgehalt im Blut oder der Hormonspiegel eine Rolle spielen, warum einige Menschen eher gestochen werden als andere?

KENNEN SIE SCHON
**DEN BITE AWAY®?**
Wirkt rein physikalisch mit präzisem Wärmeimpuls gegen Juckreiz bei Insektenstichen.
**JETZT BEI UNS IN DER APOTHEKE**

**UNSERE EMPFEHLUNG**

*Tipp des Monats*

# Cortison
## IMMER LANGSAM AUSSCHLEICHEN

### Nur in Absprache mit dem Arzt absetzen

**Die Behandlung mit Cortison bei entzündlichen Erkrankungen wie Arthritis galt 1948 als Meilenstein der Medizin, doch danach machte sich die Sorge wegen ihrer Nebenwirkungen breit.**

Heutzutage ist die Cortison-Therapie zum Glück weiterentwickelt und es wird über eine kürzere Zeit und in deutlich geringerer Dosis behandelt. Leider machen viele Patienten den Fehler, Cortison eigenmächtig rasch abzusetzen, sobald sich eine Besserung zeigt. Doch Cortison muss immer in Absprache mit dem Arzt – abhängig von der Art der Dosierung – und schleichend abgesetzt werden.

**Cortisol ist ein „Stresshormon"**

Medizinische Cortikoide – Kortison – sind den körpereigenen Cortikoiden „abgeschaut", die in der Nebennierenrinde produziert werden. Sie beeinflussen den Stoffwechsel. Hydrocortison, d. h. Cortisol ist dabei besonders wichtig. Es wird in Stresssituationen ausgeschüttet. Neben der Energiebereitstellung wirkt es entzündungshemmend und dämpfend auf das Immunsystem. Es kommt als Medikament bei akuten sowie chronischen Erkrankungen zum Einsatz.

**Nebennierenrinde muss sich nach Cortison-Therapie erholen**

Nach einer langfristigen Cortison-Therapie dauert es Monate, bis sich die Nebennierenrinde wieder erholt hat und die körpereigene Cortisonproduktion wieder normal funktioniert. Daher darf Cortison nie abrupt abgesetzt werden. Auch kann beim plötzlichen Absetzen die eigentliche Grundkrankheit wieder auftreten. Die Dosisreduktion muss daher ganz langsam erfolgen. In der ersten Phase des Ausschleichens kann es zu körperlichen Symptomen wie Muskel- und Gelenkschmerzen, Müdigkeit, Schlappheit und Frieren kommen. In der zweiten Phase wartet man auf die Wiederherstellung der Funktion der Nebennierenrinde.

Ihre
**Nina Hofmann**
PKA

# Mücken abwehren ohne Mythos DIES SIND DIE FAKTEN

FAKT ODER MYTHOS?

**Wie verhalten sich Mücken in Innenräumen oder bei Licht? Viele Mythen halten sich hartnäckig. Doch was ist eigentlich wahr?**

**Nr. 1: Genetik spielt bei der Auswahl der „Stech-Opfer" eine Rolle?**

Offenbar ja, denn die Zusammensetzung des Körpergeruchs ist bei jedem Menschen anders und Mücken stechen einige Menschen eher als andere.

**Nr. 2: Mücken lassen sich durch Ultraschall vertreiben?**

Nein. Mücken reagieren nicht auf Ultraschall.

**Nr. 3: Elektrische Verdampfer in der Steckdose vernichten Mücken?**

Ja, diese Verdampfer wirken, aber sie belasten die Raumluft und können Allergien auslösen. Bitte daher im Kinderzimmer keine chemischen Stoffe einsetzen. Tipp für Kinder unter 3 Jahren: Sicheres Moskitonetz verwenden.

**Nr. 4: Hausmittel helfen gegen Mücken?**

Nein, Hausmittel helfen nicht. Hier benötigt man die chemische Lösung (vgl. Mückenabwehrsprays etc.).

**Nr. 5: Mücken fliegen immer ins Licht?**

Nein. Sie reagieren auf Wärme, Feuchtigkeit und Geruch. Bei irritierendem Licht fliegen Mücken oft an die Wand und bleiben dort, bis man das Licht löscht.

**Nr. 6: Knoblauch wirkt gegen Mücken?**

Nein. Aber probieren Sie ätherische Öle, stark verdünnt, auf der Haut (Achtung, Allergien sind möglich). Beispielsweise Zedernholz, Eukalyptus oder Zitrusöle. Und: Einen Versuch wert sind weitere Gerüche, z. B. Basilikum, Lavendel, Minze und Zitrone.


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. - 31.08.2021

SIE SPAREN 34%[2]

**IbuHEXAL akut 400 mg**

Filmtabletten – 20 Stück

3,98€ statt 5,97€ LVP[1,3]

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

SIE SPAREN 22%[2]

**GRANU FINK Prosta plus Sabal**

Kapseln – 60 Stück

17,98€ statt 23,15 € UVP[3,4]

SIE SPAREN 25%[2]

**Soventol® HydroCort 0.5%**

Creme – 15 g (43,20€/100 g)

6,48€ statt 8,63 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 31%[2]

**MOMETA HEXAL**

Spray – 10 g

8,48€ statt 12,20€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 22%[2]

**Traumeel® S**

Creme – 100 g (11,48€/100 g)

11,48€ statt 14,80 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 23%[2]

**Tromcardin® complex**

Tabletten – 120 Stück

21,48€ statt 27,95 € UVP[3,4]

SIE SPAREN 20%[2]

**Dr. Theiss Melatonin Einschlafspray**

Spray – 30 ml (26,60€/100 ml)

7,98€ statt 9,95 € UVP[3,4]

SIE SPAREN 27%[2]

**Imodium® akut lingual**

Schmelztabletten – 12 Stück

8,98€ statt 12,36 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 38%[2]

**Lorano Pro**

Filmtabletten – 18 Stück

6,48€ statt 10,45€ 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.–31.08.2021** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.
Pro Person nur ein Gutschein.

#cremedichein

# Unser Last-Minute-Angebot

**1 + 1**

**KAUFEN GRATIS**

Nur solange der Vorrat reicht![3]

**Kaufe 1 beliebiges Ladival® Produkt[1] und erhalte 1 Ladival® Aktionsprodukt[2] in Originalgröße gratis dazu!**

1: Ausgenommen Ladival® UV-Schutzstifte. 2: Bei den Aktionsprodukten handelt es sich um Originalware aus dem aktuellen Ladival® Sortiment. Das Angebot kann variieren. Aktionsprodukte sind nicht frei wählbar. 3: Aktionszeitraum: 01.06.–31.10.2021.

## BEI UNS KÖNNEN SIE **PUNKTEN**

Einfach PAYBACK Karte vorlegen und für Ihren Einkauf* ab 1 Euro Einkaufswert PAYBACK-Punkte sammeln.

* gilt nicht für rezeptpflichtige Medikamente, nicht kombinierbar mit anderen Rabattaktionen.