GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe August 2024

Umfassende Informationen Ihrer

Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

Alles Gute für Sie!

APOTHEKE am Grauturm

INHALT

❶ *Titelthema*
SO SCHÜTZEN SIE SICH BEI HEISSEN TEMPERATUREN

❷ *Artikel*
BEI HALLUX VALGUS SO SCHNELL WIE MÖGLICH HANDELN

❸ *Was Ihre Apotheke leistet*
BLUTDRUCK-TÜV

In eigener Sache
❹ PATIENTEN-INFORMATION

Titelthema

So schützen Sie sich bei heißen Temperaturen

Hitze nicht unterschätzen

Die Sommer werden immer heißer, und immer mehr Tage über 30 Grad sind in den kommenden Jahren zu erwarten. In unseren Städten mit wenig Grün sinken dann auch nachts die Temperaturen kaum unter 20 Grad. Die Luft scheint zu stehen, die UV-Strahlung und Ozonbelastung nehmen zu. Es wurden nun städtische Aktionspläne entwickelt, mit denen man die Bevölkerung besser vor Hitze und ihren negativen Folgen schützen möchte. Dies gilt besonders für ältere Menschen, Kranke sowie Kinder und Säuglinge. So wurde beispielsweise das Aufstellen von sogenannten Trinkwasserbrunnen vielerorts erhöht. Infos dazu unter ***www.refill-deutschland.de***. Doch man kann auch selbst bei Hitze etwas dafür tun, um diese Zeit ohne gesundheitliche Probleme zu überstehen.

Fortsetzung auf Seite 2

Angebot des Monats

meridol® Mundspühlung
Lösung – 400 ml (14,98 € / 1 kg)

nur 5,99€

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Ihr Apotheker
Dr. Marc Fitzner

Liebe Kundinnen und Kunden,

in unserem Gesundheitssystem tut sich immer was. Klinikatlas und Cannabis-Legalisierung sind nur einige der Neuigkeiten. Viel einschneidender in die tägliche Gesundheitsversorgung sind die neuen Pläne des Gesundheitsministeriums: Die bisherigen Leistungen Ihrer Vor-Ort-Apotheke sollen „abgespeckt" werden, Apotheken in „Light"- Ausgabe sollen kommen. Was das bedeutet? Nichts anderes, als dass die sichere, schnelle und zuverlässige Beratung und Arzneimittel-Lieferung auf dem Spiel steht.

Denn die Pläne des Gesundheitsministers sehen vor, dass nicht immer und jederzeit eine Apothekerin oder ein Apotheker anwesend sein muss – wie das bisher zwingend der Fall war. DER Gesundheitsprofi mit jahrelangem Uni-Studium, dem glasklaren Überblick über Arzneimittel und deren Wirkungen und Gefahren – soll nur noch stundenweise in der Apotheke sein – und damit auch nur stundenweise für Sie erreichbar sein. Damit können Patienten ganz bestimmte Medikamente wie starke Schmerzmittel auch nur in dieser Zeit erhalten – egal wie dringlich sie sind.

Hinzu kommt, dass mehr und mehr Apotheken aus wirtschaftlichen Gründen schließen müssen. Seit elf Jahren ist die (staatlich festgelegte!) Vergütung für rezeptpflichtige Medikamente gleich (wo bitte gibt´s das sonst?) – die Kosten sind jedoch ständig gestiegen.

In Zukunft also lange Wege, mehr Wartezeit und eingeschränkte Versorgung.

Wir kämpfen für Sie, helfen Sie uns dabei! Unterstützen Sie unsere Protestaktionen!

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.

BLUTDRUCK-TÜV

Bei vielen Blutdruckpatienten stimmt trotz Behandlung der Blutdruck nicht: Er ist zu hoch und nicht im Zielbereich. Doch zu hoher Blutdruck kann zu Folgeerkrankungen, wie z. B. Schlaganfall, führen. Wer mindestens einen Blutdrucksenker verschrieben erhält, hat als Versicherter Anspruch darauf, einmal im Jahr einen kostenlosen Test in der Apotheke vornehmen zu lassen. Wenn sich die Medikation einmal ändert, hat man schon ab zwei Wochen nach der Neuverordnung wieder einen Anspruch auf die Blutdruckbestimmung.

BLUTDRUCKMESSEN IN DER APOTHEKE IN 15 MINUTEN

Das Blutdruckmessen in der Apotheke gilt als pharmazeutische Dienstleistung und dauert circa eine Viertelstunde. Hierbei wird beim Patienten nach einer fünfminütigen Ruhepause dreimal hintereinander im Sitzen im Abstand von ein bis zwei Minuten gemessen. Der Mittelwert aus der zweiten und dritten Messung wird dann berechnet. Anhaltspunkt sind die altersabhängigen Empfehlungen zu den Blutdruckwerten, die gemeinsam mit der Gesellschaft für Kardiologie e. V. (DKG) festgelegt wurden.

BEI PROBLEMATISCHEN WERTEN KANN DER HAUSARZT WEITERHELFEN

Sollte der Wert zu hoch sein, verweist die Apotheke den Patienten an den Hausarzt. Risikofaktoren und weitere Erkrankungen werden dazu auf einem Standardfragebogen notiert. Manchmal stellen Ärzte dann fest, dass die Patienten ihre Blutdrucksenker nicht wie verordnet einnehmen, sondern beispielsweise eigenhändig reduziert haben oder nicht regelmäßig einnehmen. Oft sind unangenehme Nebenwirkungen der Hintergrund. Hier kann ein Gespräch mit dem Arzt hilfreich sein. Darüber hinaus sollten alle Patienten mit Bluthochdruck ihren Blutdruck einmal am Tag selbst messen.

Wir beraten Sie gerne dazu in unserer Apotheke.

Artikel

Bei Hallux valgus so schnell wie möglich handeln

Fehlstellung kann man nicht mehr rückgängig machen

Besonders Frauen sind betroffen: Hallux valgus (lat. schiefe Großzehe), der sogenannte Ballenzeh, ist eine häufige Fußfehlstellung. Der große Zeh ist dabei Richtung Fußaußenrand abgeknickt und verdreht. An der Fußinnenseite tritt der Zehenballen nach außen. Meist geht ihm ein Spreizfuß voraus: Der vordere Teil des Fußes ist dann verbreitert. Am Anfang besteht meist nur ein optisches Problem, später kommt es zu Schmerzen. Bei einer Verschlimmerung der Fehlstellung wird oftmals eine Operation nötig.

ZU ENGE SCHUHE VERMEIDEN

Auch wenn ein schwaches Bindegewebe, Übergewicht und häufiges Stehen das Risiko erhöhen, einen Hallux valgus zu entwickeln, ist die Ursache meist zu enges, zu spitzes und zu hohes Schuhwerk, das über lange Zeit getragen wird. Durch hohe Absätze verlagert sich das Gewicht auf den Vorderfuß, die Sehnen und Gelenke sind überlastet. Außerdem kann es durch die Überbeanspruchung des großen Zehgelenks mit der Zeit auch bei den benachbarten Zehen zu Hammer- oder Krallenzehen kommen.

PHYSIOTHERAPIE KANN HELFEN

Sobald man eine optische Veränderung am großen Zeh bemerkt, sollte man den Arzt aufsuchen, damit die Fehlbelastung nicht zu einem weiteren Verschleiß des Gelenks führt. Konservative Therapiemaßnahmen bestehen darin, dass man ausreichend große und weiche Schuhe trägt. Absätze sollte man selten und nur für kurze Zeit tragen. Der Orthopäde kann Einlagen verschreiben, um das Längsgewölbe und die Mittelfußknochen des Fußes abzustützen. Auch sensomotorische Einlagen können helfen: Sie können die Fußmuskulatur stärken. In der Regel wird auch Physiotherapie verschrieben. Nachtschienen können ebenfalls helfen. Keine dieser Maßnahmen kann die Fehlstellung rückgängig machen. Beweglichkeitsübungen können die Zehen trainieren und unterstützen.

BEI STARKEN SCHMERZEN OP INS AUGE FASSEN

Beim Gehen reibt bei Hallux valgus-Betroffenen meist der Ballen am Schuh. Oft entwickeln sich schmerzhafte Entzündungen. Bei Schmerzen kann man entzündungshemmende Salben und nicht steroidale Antirheumatika (NSAR) einnehmen. Schaumstoffpolster können gegen die Druckbelastung hilfreich sein. Wenn die Schmerzen zu schlimm werden, kann der Hallux valgus operiert werden. Hier stehen verschiedene OP-Verfahren zur Verfügung. Der Heilungsprozess ist relativ langwierig. Man trägt für circa sechs Wochen einen festen Verband. Die Knochenheilungszeit kann ungefähr ein halbes Jahr dauern, in bestimmten Fällen mit Vorerkrankung auch länger. Sie kann durch Physiotherapie positiv unterstützt werden.

Nähere Information der Gesellschaft für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie e. V.:

www.gesellschaft-fuer-fusschirurgie.de/fuer-patienten/fuss-info/hallux-valgus.html

Titelthema

So schützen Sie sich bei heißen Temperaturen

Wir beraten Sie gerne

HITZE NICHT UNTERSCHÄTZEN

VORAB DEN HAUSARZT KONTAKTIEREN

Sprechen Sie vor dem Beginn der Hitzesaison mit Ihrem Hausarzt, ob Sie wegen Ihrer Dauermedikamente etwas beachten sollten. Denn bei Hitze kann der Körper anders auf sie reagieren. Fragen Sie bitte auch, ob Ihre Trinkmenge angepasst werden sollte, und ob Sie Ihre Medikamente speziell kühl lagern sollten.

IN DER APOTHEKE BERATEN LASSEN

Gerne beraten wir Sie in der Apotheke dazu, welche Medikamente zu verstärkten Wasserausscheidungen führen können oder deren Dosierung bei Hitze ggf. angepasst werden sollte. **Auf Wunsch setzen wir uns dann ggf mit ihrem Arzt in Verbindung und besprechen das weitere Vorgehen.**

IM HAUSINNEREN FÜR KÜHLE SORGEN

- **Lüften** Sie nur in den **frühen Morgenstunden oder abends**. Halten Sie sonst die Fenster geschlossen.
- Lassen Sie die **Rolläden herunter**, um die Räume zu verdunkeln.
- Stellen Sie **Ventilatoren** auf.
- Kühlen Sie sich zwischendurch mit **kalten Fuß- oder Armbädern** beziehungsweise mit feuchten Tüchern.
- Halten Sie eine **längere Mittagsruhe**.
- Schlafen Sie mit **leichterem Bettzeug**, z. B. nur mit einem Handtuch bedeckt.
- Trinken Sie - sofern ärztlich erlaubt – **ein bis zwei Liter mehr als normalerweise**. Mineralwasser und ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee sind empfehlenswert (nicht zu kalt). Kaffee und schwarzen Tee sollte man nur in geringen Mengen trinken. Tipp: Der Urin sollte hell aussehen. Andernfalls sollten Sie mehr trinken.
- **Meiden Sie Alkohol**.
- Essen Sie **leichte Kost** mit viel Obst und Gemüse.
- **Kontaktieren Sie bei erhöhtem Puls, Schwindel, Kopfschmerzen oder Übelkeit Ihren Hausarzt.**
- Wählen Sie **112**, wenn Sie bei anderen Personen folgendes bemerken: **Verwirrtheit, Bewusstlosigkeit, Erbrechen, Krampfanfall oder erhöhte Körpertemperatur**.

GUT VORBEREITET NACH DRAUSSEN GEHEN

- **Meiden Sie körperliche Anstrengungen** zwischen 11 und 20 Uhr.
- **Bleiben Sie im Schatten**.
- Tragen Sie l**ange, den Körper bedeckende, luftige Kleidung**.
- Tragen Sie eine **Kopfbedeckung und eine Sonnenbrille**.
- Haben Sie immer **ausreichend Getränke** bei sich.
- Cremen Sie sich 30 Minuten vor dem Gang nach draußen gut mit **Sonnencreme mit einem hohen Lichtschutzfaktor** ein (bei Bedarf nachcremen), besonders an den Stellen, die direkt der Sonne ausgesetzt sind.
- Bei Hitze immer eine Wasserflasche mitnehmen oder eine **Trinkwasserzapfstelle aufsuchen:**

www.refill-deutschland.de

Refill Station

NÄHERE INFORMATIONEN ZUM UV-SCHUTZ UND ZUM SCHUTZ VOR HITZE finden Sie auf der Website der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:

www.klima-mensch-gesundheit.de/uv-strahlung-und-uv-schutz

www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz

IN EIGENER SACHE

PATIENTENINFORMATION

Seit einem Jahr bereits protestieren die Apothekenteams für bessere Bedingungen in der Arzneimittelversorgung. Nun droht sich die Situation weiter zu verschlechtern. Denn das SPD-geführte Bundesgesundheitsministerium plant eine Apothekenreform, mit der letztlich die Apotheke, wie Sie sie kennen, abgeschafft wird.

1. **Starke Schmerzmittel, so genannte Betäubungsmittel, werden Sie dann nicht mehr zu jeder Zeit in jeder Apotheke vor Ort erhalten.** Denn Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach will Apotheken schaffen, in denen ein Apotheker nur noch wenige Stunden pro Woche anwesend sein muss. Viele Leistungen der Apotheken sind jedoch per Gesetz an die Präsenz des Apothekers gebunden. Im Übrigen nicht nur die Abgabe von Betäubungsmitteln, sondern zum Beispiel auch Impfungen. Wer Schmerzen hat, kann aber nicht auf einen Apothekertermin warten, sondern muss umgehend versorgt werden.

2. **Die persönliche Beratung wird leiden.** Denn ohne Apotheker gibt es auch keine umfassende Medikationsberatung. Das bedeutet für Sie möglicherweise weniger Therapiesicherheit und weniger Hilfe, um Neben- und Wechselwirkungen zu vermeiden. Am Ende führt das zu höheren Folgekosten im Gesundheitssystem.

3. **Die Wege zur nächsten Apotheke werden weiter:** Seit elf Jahren ist die vom Staat geregelte Vergütung der Apotheken nicht mehr erhöht worden und daher nicht mehr auskömmlich. Auch mit der Apothekenreform will der Bundesgesundheitsminister keinen Inflationsausgleich schaffen. Viele Apotheken sind mittlerweile wirtschaftlich gefährdet. Die Zahl der Apothekenschließungen wird daher weiter zunehmen. Seit Beginn des Jahres 2022 bis heute sind rund 1200 Apotheken bundesweit geschlossen worden. Damit werden die Wege länger – auch bei Notfällen in der Nacht und am Wochenende. Wenn Sie zu den Glücklichen gehören, die noch mehrere Apotheken in Ihrem Wohnumfeld haben: Wenn weitere davon schließen, werden Sie künftig **längere Wartezeiten** an den verbliebenen Standorten in Kauf nehmen müssen.

4. **Innovative Arzneimittel werden Sie nicht mehr in jeder Apotheke umgehend bekommen.** Denn innovative Arzneimittel sind zumeist auch teuer. Der Gesetzgeber aber will das Honorierungssystem ändern. Das hat zur Folge, dass viele Apotheken die Finanzierungskosten nicht mehr stemmen können. Apotheken gehen nämlich in Vorleistung, wenn sie Ihnen ein Arzneimittel mitgeben. Erst Wochen später bekommen sie das Geld von den Krankenkassen erstattet. Wenn die Zinskosten für die Vorfinanzierung aber aus der Vergütung nicht mehr zu decken sind, ist das für die Apotheken untragbar.

Dies sind nur vier Beispiele dafür, warum dieses Gesetz die Gesundheitsversorgung der Menschen verschlechtern wird. Wir können noch viele weitere nennen. Wir möchten Sie daher bitten, bei weiteren Protesten und Aktionen hinter uns zu stehen. Sprechen Sie auch unbedingt Ihre Politiker an, insbesondere aus den Parteien der Ampelkoalition, und machen ihnen deutlich, wie wichtig für Sie die bewährte Versorgung durch Ihre Apotheke vor Ort ist.

Denn wir sind so gern für Sie da und möchten es auch bleiben.

DANKE, IHRE APOTHEKE VOR ORT

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. - 31.08.2024

SIE SPAREN 26%[2]

Voltaren Schmerzgel forte 2,32%
Gel – 180 g (138,83 € / 1 kg)
24,99 € statt 33,64 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 27%[2]

Neuralgin® extra Ibu-Lysinat
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 25%[2]

Vitamin B-Komplex-ratiopharm®
Hartkapseln – 60 Stück
17,98€ statt 23,95 € UVP[3,4]

SIE SPAREN 31%[2]

Acic®
Creme – 2 g (1.995,00 € / 1 L)
3,99€ statt 5,76€ UVP[3,4]

SIE SPAREN 26%[2]

Calcium-Sandoz ® Sun
Brausetabletten – 20 Stück
7,98€ statt 10,80 € UVP[3,4]

SIE SPAREN 21%[2]

Tyrosur® Wundheilgel
Gel – 5 g (1.096,00 € / 1 kg)
5,48€ statt 6,96 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 25%[2]

AZARON®
Stift – 5,75 g (1476,52 € / 1 kg)
8,49€ statt 11,38 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 25%[2]

Soventol® Hydrocortisonacetat 0,5%
Creme – 15 g (498,67 € / 1 kg)
7,48€ statt 9,97€ LVP[1,3]

ANGEBOT DES MONATS

meridol® Mundspühlung
Lösung – 400 ml (14,98 € / 1 kg)
nur 5,99€

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

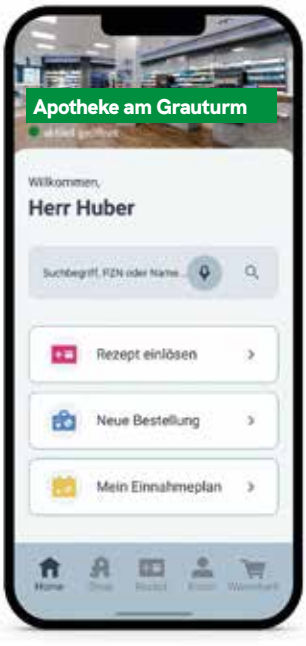
Gegen Vorlage erhalten Sie einmalig
15% Rabatt auf einen Artikel Ihrer Wahl

15%

Gültig vom **01.–31.08.2024** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.
Pro Person nur ein Gutschein.

JETZT ONLINE BEI UNS BESTELLEN

DIE APP „MEINE APOTHEKE“



Jetzt runterladen!

www.meineapothekeapp.de

Meine Apotheke

JETZT BEI Google Play

Erhältlich im App Store