GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe September 2022

Umfassende Informationen Ihrer

Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

APOTHEKE am Grauturm

Inhalt

1. *Titelthema*
   SO ENTSTEHEN VIRUSERKRANKUNGEN
2. *Artikel*
   SO ERLEICHTERN SIE SICH DIE PFLEGE ZUHAUSE
3. *Serie*
   GESUNDHEITSTIPPS FÜR UNSERE KLEINSTEN
4. *Tipp des Monats*
   KINDER MIT DEPRESSIONEN UNTERSTÜTZEN
5. *Tipp*
   PFLEGE FÜR PFLEGENDE

Titelthema

So entstehen Viruserkrankungen

Warum auch Coronaviren mit DNA zu tun haben

Ob Coronavirus oder Herpes: Viren sind „überall", dennoch sind sie so klein, dass man sie nur mit dem Elektronenmikroskop sehen kann. Sie gelten nicht als Lebewesen und können sich nur mit Hilfe von „Wirten", d. h. anderen Organismen wie z. B. Menschen vermehren. Sie bestehen aus RNA (engl. ribonucleic acid, Ribonukleinsäure) oder DNA (engl. deoxyribonucleic acid, Desoxyribonukleinsäure), die mit einer Proteinhülle umgeben sind. Manche haben noch eine weitere Ummantelung. Die Information, die die Viren für ihre Vermehrung benötigen, befindet sich im sogenannten Virusgenom. Sie enthält Baupläne für Enzyme (Eiweiße), die das Virus für die Vermehrung braucht. An diesen Virusenzymen kann man Viren durch Virenbekämpfungsmedikamente (sog. Virustatika) „angreifen", indem man sie hemmt.

Fortsetzung auf Seite 2

Angebot des Monats

ASS-ratiopharm® PROTECT 100 mg
magensaftres. Tabletten – 100 Stück

2,98€ statt 4,97 € LVP [1,3]

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Ihr Apotheker
Dr. Marc Fitzner

Liebe Kundinnen und Kunden,

zum 01. September habe ich, Dr. Marc Fitzner, die Apotheke am Grauturm als neuer Inhaber übernommen. Ich bin Apotheker aus Leidenschaft. Es macht mir unheimlich viel Freude, meine Kunden in allen Gesundheitsfragen zu beraten und zu unterstützen. Gleichzeitig möchte ich ein Höchstmaß an Service bieten. Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft, Kompetenz und stets ein Lächeln im Gesicht – das sind nicht nur meine Werte, sondern auch die Ihrer Apotheke am Grauturm.

Das Team um die Familie Zimmerhackl hat Sie in den letzten Jahren genau nach diesen Werten betreut. Sie können also sicher sein, dass sich für Sie als Kunden nichts ändern wird. Alle gewohnten Mitarbeiter werden Ihnen auch in Zukunft mit Rat und Tat zur Seite stehen. Auch die Familie Zimmerhackl wird weiterhin in der Apotheke am Grauturm tätig sein. Ich als neues „Teammitglied" bin gespannt Sie kennenzulernen und freue mich schon jetzt auf ein persönliches Gespräch mit Ihnen.

Auch dieses monatliche Gesundheitsmagazin wird Sie weiterhin begleiten – mit seinen informativen Beiträgen und nützlichen Tipps für Ihren Alltag. Und natürlich dürfen die tollen Angebote nicht fehlen. Denn Gesundheit ist ein hohes Gut, das sich jeder leisten möchte. Schmökern Sie sich also durch die aktuelle Ausgabe und nutzen Sie sehr gerne auch wieder unseren Rabatt-Gutschein für einen nicht-verschreibungspflichtigen Artikel Ihrer Wahl.

Besonders möchte ich Sie schon jetzt auf eine Vortragsveranstaltung im Oktober hinweisen. Wir konnten eine erfahrene Referentin gewinnen, die Sie in die geheimnisvolle Welt der Darmbakterien einführen wird. Denn viele Krankheiten und Probleme haben Ihre Ursachen oft in einer gestörten Darmflora. Nähre Informationen zu diesem Vortrag finden Sie bereits schon in dieser Ausgabe unseres Gesundheitsmagazins.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch bei uns,

Dr. Marc Fitzner

Ihr Dr. Marc Fitzner
und das gesamte Team

Serie Teil 16

Gesundheitstipps für unsere Kleinsten

WINDELDERMATITIS

ODER WINDELSOOR.

Früher oder später kann Windeldermatitis trotz guter Pflege bei jedem Säugling auftreten: Der Po wird wund, rötet sich und es bilden sich nässende Bläschen. Grund ist ein feuchtes Milieu im Windelbereich, das eine Infektion auslösen kann, so dass sich Pilze oder Bakterien leicht ansiedeln können.

Wie kommt es zur Windeldermatitis?

Eine nasse Windel kann die Haut aufweichen. Keime können sich so leichter ansiedeln. Urin oder Stuhl in der Windel tun ihr Übriges, da sie Ammoniakverbindungen bilden, die die Haut reizen. Wechselt man die Windeln zu selten oder zu spät, kann sich die Problematik verstärken. Durch Pilzbefall kann sich eine Entzündungsreaktion noch verschlimmern. Bakterien können zu nässenden oder eitrigen Wunden führen. Weitere Risiken für die Entstehung einer Windeldermatitis sind übertriebene Hygiene oder Allergien gegen Pflegeprodukte.

Symptome:

Die betroffene Haut ist gerötet, schmerzt oder juckt. Bläschen bilden sich. Auch weiße Schuppen können auftreten.

Behandlung:

Die Haut sollte gründlich mit lauwarmem Wasser oder Öl gereinigt werden. Haut sanft trockentupfen. Wundschutzcreme mit entzündungshemmenden Inhaltsstoffen auftragen. – In schweren Fällen kann der Arzt Cortisonsalbe verschreiben.

Bei Pilzbefall (sog. Windelsoor):

Hier kann eine antimykotische Salbe helfen –
Ihre Apotheke berät sie gerne.

Bei Bakterienbefall:

In schweren Fällen kann der Arzt hier ein Antibiotikum verschreiben.

Lassen Sie sich gerne bei uns in der Apotheke zur Behandlung von Windeldermatitis beraten.

Vorbeugen:

- Möglichst oft die Windel einfach einmal weglassen, z. B. im Sommer
- Windeln öfter wechseln
- Windel nicht zu eng anlegen
- Zum Waschen nur Wasser und Öl verwenden (keine Seife)
- Gründlich abtrocknen (abtupfen), auch in den Hautfalten
- Höchstens einmal in der Woche baden, damit Hautbarriere erhalten bleibt
- Beikost zuckerarm wählen (vgl. pH-Wert Urin)

Artikel

SO ERLEICHTERN SIE SICH DIE PFLEGE ZUHAUSE

PFLEGEHILFSMITTEL KOSTENFREI ÜBER DIE APOTHEKE BEZIEHEN

Pflege im Alltag ist nicht immer leicht, so schön es für Pflegebedürftige ist, in den eigenen vier Wänden leben zu können. Doch sowohl für Pflegende wie auch für Pflegebedürftige gibt es zahlreiche Unterstützungsmöglichkeiten, um die Pflege zu erleichtern und für alle eine gute Lösung zu finden. Sogenannte Pflegehilfsmittel sollen die Pflege erleichtern, den beschwerlichen Pflegealltag Pflegender lindern und den Pflegebedürftigen eine möglichst selbstständige Lebensführung ermöglichen.

Pflegehilfsmittel zum Verbrauch in der Apotheke beantragen

Man unterscheidet zwischen technischen sowie zum Verbrauch bestimmten Pflegehilfsmitteln. Zu den technischen Hilfen gehören beispielsweise Pflegebetten, Kopfwaschsysteme, Lagerungsrollen und Hausnotrufsysteme. Die technischen Hilfsmittel können bei der Pflegekasse beantragt werden. Zu den Pflegehilfsmitteln zum Verbrauch gehören hingegen Schutzbekleidung, Bettschutzeinlagen, Desinfektionsmittel und anderes. Sie können kostenfrei bezogen werden, z. B. als Pflegepaket über die Apotheke vor Ort.

Voraussetzung für die Kostenübernahme der Pflegehilfsmittel zum Verbrauch sind:

- Die Pflege muss zuhause stattfinden
- Die Pflege muss von Angehörigen oder einem Pflegedienst übernommen werden
- Es muss Pflegegrad 1 bis 5 vorliegen

Pflegehilfsmittel zum Verbrauch bis zu 40 € im Monat kostenfrei

Jedem Pflegebedürftigen stehen Pflegehilfsmittel in Höhe von 40 Euro monatlich zu. Die Versorgung mit dem Pflegepaket soll sicherstellen, dass Pflegebedürftige und ihre Angehörigen jeden Monat zuverlässig mit Pflegehilfsmitteln versorgt werden. Das Pflegepaket kann ohne extra Kosten über die Apotheke vor Ort nach Hause geliefert werden.

Pflegepaket ohne Rezept in der Apotheke zusammenstellen lassen

Man benötigt für den Antrag von Pflegehilfsmitteln kein ärztliches Rezept. Wer sein individuelles Pflegepaket über die Apotheke liefern lassen möchte, muss nur in die Apotheke kommen. Man sucht sich für die erste Lieferung die Wunschprodukte aus und unterschreibt den Antrag. Die Apotheke berät, erledigt die Formalitäten mit der Pflegekasse und kümmert sich um die Abrechnung. Eine Pause oder inhaltliche Änderungen des Pflegepakets sind jederzeit möglich.

WAS KANN MAN IN DEM PFLEGEPAKET FÜR 40 € BESTELLEN?

Kosten werden bei Pflegegrad 1-5 übernommen

ZUM BEISPIEL:

- Bettschutzeinlagen
- Händedesinfektion
- Flächendesinfektion
- Mundschutz
- Einmalhandschuhe
- Schutzschürzen

SIE BENÖTIGEN EINE INDIVIDUELLE ZUSAMMENSTELLUNG?

KEIN PROBLEM!
Wählen Sie die Pflegehilfsmittel nach Ihren Bedürfnissen aus.

UND SO GEHT'S:

EINFACH ANTRAG IN DER APOTHEKE STELLEN.
Den Rest erledigt die Apotheke – inklusive der monatlichen Abrechnung.

Derzeit umfassen Pflegehilfsmittel zum Verbrauch folgende Produkte:

- Mundschutz
- Einmalhandschuhe
- Fingerlinge
- Schutzschürzen
- Bettschutzeinlagen zum Einmalgebrauch
- Händedesinfektionsmittel
- Flächendesinfektionsmittel

Titelthema

SO ENTSTEHEN VIRUSERKRANKUNGEN

WARUM AUCH CORONAVIREN MIT DNA ZU TUN HABEN

VIRUS BEFÄLLT DIE ZELLE

Bei einem Virus-Befall der Zellen eines Wirtes docken die Viren an die Rezeptoren einer Zellmembran an. Sind sie in der Zelle angekommen, wird virale Nukleinsäure freigesetzt. Das Virus zwingt die Wirtszelle, Enzyme für die Vermehrung zu produzieren – entweder im Zellkern oder im Zellplasma. Danach werden die neuen Viren aus diesem Material zusammengesetzt und aus den Zellen gebracht. Sie befallen nun weitere Zellen.

OFT KANN MAN NUR SYMPTOME BEKÄMPFEN

Für viele Viruserkrankungen gibt es keine Therapiemöglichkeit mit Virustatika, beispielsweise Erkältungskrankheiten. Hier bekämpft man nur die Symptome. Das gleiche gilt für Kinderkrankheiten wie Masern oder Röteln, gegen die man sich jedoch durch Impfung schützen kann.

HERPES

Herpesviren sind DNA-Viren. Herpes-simplex-Viren (Lippenherpes) und Varizella-Zoster-Viren (Windpocken und Gürtelrose) sind die häufigsten.

Herpesviren können nach einer Erkrankung später im Körper reaktiviert werden, da sie nach der akuten Erkrankung vom Erkrankungsort weg in den Nervenwurzeln des Rückenmarks verbleiben. Bei Immunschwäche können sie an den Infektionsort zurückwandern.

Die STIKO empfiehlt allen Menschen ab dem 60sten Lebensjahr die Impfung gegen Herpes-Zoster-Viren.

HEPATITIS

Die Erreger der Hepatitis sind mit Großbuchstaben gekennzeichnet (A bis E). Sie betreffen Entzündungen des Lebergewebes. Hepatitis muss man behandeln, da sie chronisch werden kann und einen schweren Verlauf nehmen kann. A- und E-Viren werden oral übertragen, B, C und D über Blutkontakt oder Sexualverkehr.

INFLUENZA (GRIPPE)

Einige Influenzaviren (Typ A oder B) können bei Erkrankung zu schwerwiegenden Symptomen führen. Auf der Hülle der Influenzaviren befinden sich die wichtigen Eiweiße. Die Gene, die diese Eiweiße verschlüsseln, verändern sich sehr leicht. Deshalb entstehen immer wieder neue Virusvarianten.

HIV/AIDS

Sogenannte Retroviren nutzen hier wichtige Immunzellen des Menschen für ihre Vermehrung. Dies macht die Infektion mit HIV (Humanem Immunodefizienz-Virus) daher so schwerwiegend.

COVID-19

Das Coronavirus SARS-CoV-2 ist ein RNA-Virus, das schwere Atemwegssymptome hervorruft. Neuere Forschungen haben ergeben, dass man das Virus am besten bekämpfen kann, wenn es gerade in die Zelle eingedrungen ist. Man zerstört die Erbinformation des Virus. Für die Behandlung wurden die Präparate Paxlovid und Lagevrio zugelassen. Dabei ist eine sehr schnelle Einnahme nach Beginn der ersten Symptome für den Erfolg entscheidend.

VIRUSTATIKA TRICKSEN VIREN AUS

Generell bieten Virustatika den Viren nicht funktionsfähige Bausteine an, so dass die Enzyme ihre Arbeit nicht tun können. Außerdem wird oftmals der Einbau von Virus-DNA in das Erbgut der Wirtszelle gehemmt oder verhindert, dass sich neue schädliche Viren von der Wirtszelle ablösen können.

Tipp des Monats

Kinder mit Depressionen unterstützen

Internetportal bietet Informationen an

Bei Kindern, die an Depressionen leiden, ist meist die ganze Familie mit einbezogen. Ein informatives Internetportal wendet sich konkret an Kinder und Jugendliche mit Depression, an nicht Erkrankte, die sich ebenfalls informieren möchten, und natürlich auch an die Eltern.

Unter **www.ich-bin-alles.de** kann man auf der Grundlage der wissenschaftlichen Forschung und der S3-Behandlungsleitlinie Hilfe und Unterstützung finden. Auch vorbeugende Informationen kann man nachlesen.

Das Angebot ist mit multimedialen Inhalten und Podcasts auf Kinder und Jugendliche zugeschnitten und leicht verständlich. Eltern finden Tipps, wie man eine depressive Entwicklung bei Kindern erkennen kann. Auch Anlaufstellen zur Beratung sind verzeichnet.

Ihre Maria Först
Apothekerin

Tipp des Monats

Pflege für Pflegende

Tipps für den Alltag

Wer Angehörige zuhause pflegt, ist dankbar für Tipps rund um den beschwerlichen Pflegealltag. Neben Fachwissen und vorbeugenden Maßnahmen geht es oft auch um Lagerungstechniken, Intimpflege, Sturzvermeidung, Mundpflege, den Umgang mit speziellen Geräten und die effiziente Medikamentengabe.

WUSSTEN SIE SCHON?

- Pflegekurse für pflegende Angehörige sind kostenlos
- Kostenlose Pflegeberatung ist bei Bezug von Pflegegeld Pflicht
- Urlaub mit zu Pflegenden wird in besonderen Pflegehotels angeboten
- Man kann seinen Pflegegrad selbst ausrechnen: **www.pflege.de/pflegekasse-pflegerecht/pflegegrade**
- Um Verhinderungspflege (z. B. bei Urlaub der Pflegeperson) zu beantragen, gilt: Mindestens seit sechs Monaten Pflege eines Pflegebedürftigen in seiner Wohnung, Pflegebedürftiger mit mindestens Pflegegrad 2, Pflegegeldbezug von der Pflegeversicherung des Pflegebedürftigen

Auch in Ihrer Apotheke können Sie sich zu Fragen rund um die Pflege beraten lassen.

Pflegehilfsmittel können Sie dort sogar unkompliziert bestellen.

NÄHERE INFORMATIONEN FINDEN PFLEGENDE UNTER:
www.pflege.de

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. - 30.09.2022

SIE SPAREN 40%[2]

ASS-ratiopharm® PROTECT 100mg
magensaftres. Tabletten – 100 Stück
2,98€ statt 4,97€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 29%[2]

Salviathymol® N Madaus
Tropfen – 50ml (199,60€/1L)
9,98€ statt 13,98€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 28%[2]

Thomapyrin® Classic
Tabletten – 20 Stück
5,48 € statt 7,58€ LVP[1,3]
Bei Schmerzen und Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben!

SIE SPAREN 31%[2]

Voltaren Schmerzgel forte 23,2mg/g
Gel – 150g (133,20€/1kg)
19,98€ statt 28,77€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 29%[2]

Chlorhexamed® FORTE
Lösung – 300ml (36,60€/1L)
10,98€ statt15,52€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 30%[2]

NasenSpray-ratiopharm® Erwachsene
Nasenspray – 10ml (298,00€/1L)
2,98€ statt 4,28€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 26%[2]

Zovirax Lippenherpescreme
Creme – 2g
7,98€ statt 10,66€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 25%[2]

isla® moos
Pastillen – 30 Stück
4,48€ statt 5,97€ UVP[3,4]

SIE SPAREN 25%[2]

HYLO COMOD®
Augentropfen – 10ml (1198,00€/1L)
11,98€ statt 15,95€ 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.–30.09.2022** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.
Pro Person nur ein Gutschein.

IHRE HAUTPFLEGE-EXPERTEN AUS DER APOTHEKE

VICHY
LABORATOIRES

ENTDECKEN SIE DIE WIRKSAMKEIT DER TAGESPFLEGE VON VICHY

MIT NATURBASIERTEN AKTIVSTOFFEN
VON DERMATOLOGEN EMPFOHLEN

GESUNDHEIT HAUTNAH

5€

KENNENLERN-RABATT*

AUF ALLE PRODUKTE

* Beim Kauf von Produkten der Marken Vichy, La Roche Posay, CeraVe und/oder Sanofiore** („Aktionsmarken") im Gesamtwert von mindestens 20€ erhalten Sie 5€ Rabatt. Diese Aktion bezieht sich auf das gesamte Sortiment der Aktionsmarken – auch eine Kombination der Aktionsmarken ist möglich. Aktionszeitraum: 01.04.2021 bis 30.04.2021. Nur möglich durch Abgabe eines original Rabatt-Coupons gemäß dessen Bedingungen. Coupon nicht zur Vervielfältigung autorisiert. Nur in teilnehmenden Apotheken. Nicht mit anderen Rabatt-Aktionen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Veranstalter: L'Oréal Deutschland GmbH, Geschäftsbereich CAD, Johannstraße 1, 40476 Düsseldorf.
** Die Marke Sanoflore ist nur in Deutschland erhältlich.

100% LOKAL
0% EMISSION

Nutzen Sie unseren kostenlosen täglichen und umweltfreundlichen Lieferservice.

Sollten wir einmal ein Arzneimittel nicht vorrätig haben oder sollten Sie nicht persönlich zu uns kommen können, beliefern wir Sie sehr gerne mit unseren flotten E-Minis. Kostenlos und in der Regel noch am selben Tag.

Wir liefern wochentags in folgende PLZ Gebiete:
96106 / 96126 / 96176 / 96184 / 96190 / 96182 / 96151 / 96161

Bestellung auch digital möglich über www.apogt.de, info@apogt.de

GESUNDER DARM – GESUNDER MENSCH

Endlich wieder ein gutes Bauchgefühl

OMNi BiOTiC®

Unser Darm ist mehrere Meter lang, und am liebsten ist es uns, wenn er still und unbemerkt seine Arbeit tut. Doch wenn er uns Probleme macht, dann haben diese meist schon eine längere Vorgeschichte. Dass auch Allergien, Rheuma, Depressionen und viele andere Erkrankungen mit dem Darm und seiner gestörten Darmflora zusammenhängen können, ist längst wissenschaftlich nachgewiesen.

VORTRAG DER FIRMA OMNIBIOTIC

REFERENTIN:
Heilpraktikerin Lisa Rauth

TERMIN: **18.10.2022**

ZEIT: 19 Uhr

ORT: Frankenstuben Ebern, Klein-Nürnberg 20, Ebern