GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe September 2023

Umfassende Informationen Ihrer

Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

Alles Gute für Sie!

APOTHEKE am Grauturm

INHALT

1. *Titelthema*
   ARTHROSE DIE KALTE SCHULTER ZEIGEN
2. *Artikel*
   VOLLKORN AM MORGEN HILFT DEM DARM
3. *Serie*
   LEBENSMITTEL-UNVERTRÄGLICH-KEITEN
4. *Tipp des Monats*
   KAFFEE IST MEHR ALS EIN MUNTER-MACHER
5. *vitamin B-Loges*
   B-VITAMINE NERVENNAHRUNG FÜR UNSER ENER-GIELEVEL

Titelthema

Arthrose die kalte Schulter zeigen

Bewegung hält die Gelenke fit

Wir haben mehr als 100 Gelenke in unserem Körper. Sie sind meist sehr beweglich und bestehen häufig aus zwei ineinandergreifenden Gelenkteilen. Eine glasige Knorpelschicht überzieht die Knochenenden. In der Mitte befindet sich ein mit Flüssigkeit gefüllter Gelenkspalt. Der Knorpel reduziert die Reibung und wirkt stoßdämpfend. Er enthält auch die feuchtigkeitsspendende Hyaluronsäure. Das Gelenk wird über die regelmäßige Bewegung durch Gelenkflüssigkeit mit Nährstoffen versorgt. Die Gelenkkapsel und der umgebende Muskel stabilisieren das Gelenk.

Fortsetzung auf Seite 2

Angebot des Monats

WICK ZzzQuil GUTE NACHT©
Weichgummi – 30 Stück

9,99€ statt 14,99 € UVP[3,4]

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Ihr Apotheker
Dr. Marc Fitzner

Liebe Kundinnen und Kunden,

wussten Sie, dass Arthrose laut Robert-Koch-Institut die häufigste Gelenkerkrankung weltweit ist? Wir haben diese Meldung zum Anlass genommen, ein Special zum Thema Arthrose zu schreiben.

Denn auch wenn Arthrose zum Teil „angeboren" ist, bei Frauen häufiger vorkommt als bei Männern und mit dem Alter zunimmt, so kann sie mit den richtigen Maßnahmen doch gelindert werden. Dosierte Bewegung versorgt den Knorpel in den Gelenken mit der nährenden Flüssigkeit und kann dessen Abnutzung verlangsamen. Die richtigen Vitalstoffe und pflanzlichen Extrakte können Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen lindern. Versuchen Sie auch schmerzlindernde Salben und natürliche Massage-Öle.

Wir in Ihrer Apotheke vor Ort beraten Sie kompetent und zielgerichtet bei Ihren Beschwerden, und zeigen Ihnen gerne direkt in der Apotheke, was Sie konkret gegen Ihre Arthrose unternehmen können und welche Vitalstoffe oder auch Schmerzmittel für Sie persönlich geeignet sind (und welche vielleicht nicht).

Und noch eine gute Nachricht: Wir sind startklar für Ihr elektronisches Rezept, das Sie jederzeit gerne bei uns einlösen können – und liefern natürlich wie bisher auch zu Ihnen nach Hause.

Kommen Sie zu uns – wir beraten Sie gerne

Dr Marc Fitzner

Ihr Dr. Marc Fitzner
und das gesamte Team

SERIE

LEBENS MITTEL-
UNVERTRÄGLICHKEITEN

Ist es nur eine Modeerscheinung, eine Lebensmittelunverträglichkeit oder handelt es sich um eine Allergie? Diese Frage stellen sich viele Menschen, die bestimmte Lebensmittel schlecht vertragen und nach ihrem Verzehr an spezifischen Symptomen leiden. Oftmals führt kein Weg daran vorbei, den Arzt aufzusuchen, damit er eine Diagnose stellt.

IM SEPTEMBER: GLUTENUNVERTRÄGLICHKEIT

Gluten ist ein sogenanntes Klebereiweiß, eine Mischung aus Proteinen, Lipiden und Kohlenhydraten. Es kommt in verschiedenen Getreidesorten vor, z. B. in Weizen und Dinkel. Wenn man sich glutenfrei ernähren möchte, sollte man zu Quinoa, Hirse, Mais, Reis oder Buchweizen greifen.

DARMWAND IST NICHT BESCHÄDIGT

Magen-Darmprobleme sind kein eindeutiger Hinweis auf Glutenunverträglichkeit. Mögliche Symptome sind Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall, Kopfschmerzen und Müdigkeit. Im Gegensatz zur Zöliakie ist Glutenunverträglichkeit keine schwere Erkrankung. Die Darmwand ist nicht beschädigt.

DURCH AUSSCHLUSSDIAGNOSE FESTSTELLEN

Ein Ernährungstagebuch kann dabei helfen, unverträgliche Getreideprodukte zu identifizieren. Manchmal kann es hilfreich sein, nur die Aufnahmemenge von Gluten zu reduzieren. Zöliakie (Autoimmunreaktion gegenüber Gluten) sowie Weizenunverträglichkeit (Allergie auf Eiweiße des Weizens wie Gluten) haben mit Glutenunverträglichkeit nichts zu tun. Man stellt Glutenunverträglichkeit mit einer Ausschlussdiagnose fest. Sie kann nicht direkt nachgewiesen werden.

Achtung, Gluten kommt auch in vielen Fertigprodukten vor. Die Therapie erfolgt durch einen vollständigen oder teilweisen Verzicht auf glutenhaltige Lebensmittel.

Artikel

Vollkorn am Morgen hilft dem Darm

BALLASTSTOFFE SIND GESUND

Ballaststoffe sind gesund. Doch was sind eigentlich Ballaststoffe? Die faserreichen Bestandteile pflanzlicher Lebensmittel, die unverdaut in den Dickdarm gelangen, heißen Ballaststoffe. Es gibt wasserlösliche und wasserunlösliche Ballaststoffe.

ISST MAN BALLASTSTOFFREICHE NAHRUNGSMITTEL, HAT DIES VIELE VORTEILE:

- Sie fördern das Sättigungsgefühl, indem sie länger im Magen bleiben.
- Sie erhöhen das Volumen einer Mahlzeit und haben trotzdem nicht mehr Kalorien.
- Und der Darm freut sich, da der Stuhlinhalt vergrößert ist und mehr Druck auf die Darmwand ausübt.
- So sind die Darmbewegungen schneller, und krebserregende Stoffe werden zügiger weitergeleitet.

zu den
BALLASTSTOFFREICHEN LEBENSMITTELN
gehören

Hülsenfrüchte

Nüsse und Samen

Vollkornprodukte

Gemüse und Obst
wie z. B. Schwarzwurzeln, Artischocken, Paprika, Rhabarber, Beeren und Birnen sowie Steinpilze und Pfifferlinge

BLUTZUCKERWERTE SENKEN

Wichtig ist, dass man bei ballaststoffreicher Nahrung ausreichend trinkt: 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit sind günstig (außer wenn der Arzt etwas anderes verordnet hat). Während des Verarbeitungsprozesses werden Gallensäuren gebunden, und der Cholesterinspiegel wird gesenkt. Ballaststoffe verzögern die Aufnahme von Kohlenhydraten aus dem Darm, so dass die Blutzuckerwerte sinken. Auch wichtige Darmbakterien profitieren von Ballaststoffen. Sie benötigen sie zur Energieversorgung, um schädliche Krankheitserreger abzuwehren.

30 G BALLASTSTOFFE PRO TAG SIND EMPFEHLENSWERT

Empfehlenswert laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) sind circa 30 g Ballaststoffe pro Tag. Viel Obst und Gemüse – fünf Portionen pro Tag – und Hülsenfrüchte, Nüsse beziehungsweise Vollkornprodukte stellen hierfür die Grundlage dar.

Titelthema

Arthrose die kalte Schulter zeigen

BEWEGUNG HÄLT DIE GELENKE FIT

ABBAUPROZESSE AM GELENK VERURSACHEN RISSE

Unsere Gelenke halten jeden Tag vielen Belastungen stand. Arthrose ist eine der häufigsten Gelenkerkrankungen, die mit zunehmendem Alter auftritt. Bei einer Arthrose kommt es durch Verschleiß zu vermehrten Abbauprozessen des Gelenkknorpels. Risse und Unebenheiten stören dann den Ablauf der Bewegungen. Entzündungen treten auf.

ARTHRITIS IST MEIST RHEUMATISCH

Eine andere Gelenkerkrankung ist die sogenannte Arthritis: Meist entsteht diese entzündliche Gelenkerkrankung als rheumatische Erkrankung oder aufgrund einer bakteriellen Infektion. Meist tritt sie an Fingern und Zehen auf. Aber auch der ganze Körper kann hier beeinträchtigt sein.

FRÜHZEITIG BEHANDELN IST WICHTIG

Bei Arthrose ist es wichtig, frühzeitig zu behandeln, damit das Knorpelgewebe nicht weiter geschädigt wird. Moderate Bewegung ohne übermäßige Belastung ist günstig. Auch eine Gewichtsreduktion kann oft helfen, das Fortschreiten einer Arthrose, z.B. im Knie, zu bremsen. Erster Ansprechpartner bei Gelenkschmerzen ist der Arzt, besonders, wenn sie akut auftreten. Leichte Anlaufschmerzen deuten auf Arthrose hin.

SALBEN AUS DER APOTHEKE KÖNNEN HELFEN

Gelenkschmerzen bei Arthrose können oft in der Selbstmedikation mit Schmerzmitteln wie z.B. Diclofenac-Gel aus der Apotheke behandelt werden. Auch Salben mit pflanzlichen Extrakten mit Beinwell und Arnika sowie Tabletten mit Brennnesselblätterauszügen oder Teufelskrallenwurzel kommen zum Einsatz. Nahrungsergänzungsmittel können Curcuma-Extrakt, Weihrauchbaumharz und Weidenrindenextrakt sein. Eine andere Behandlungsform sind Mikronährstoffe für die Gelenke. Glucosamin und Chondroitinsulfat kommen bei mittlerer Arthrose zur Anwendung. Manche Patienten greifen auch zu homöopathischen Mitteln (vgl. Arnica D6 oder D12).

WAS KANN BEI GELENKSCHMERZEN HELFEN?

1. **Bei** (akuten) **Schmerzen Arzt aufsuchen.**
2. **Regelmäßig moderat bewegen und Überbelastung meiden**
3. **Gelenkschonende Sportarten ausüben** (Radfahren, Schwimmen)
4. **Gewicht reduzieren**
5. **Schmerzmittel wie Diclofenac-Gel**
6. **Salben mit Beinwell und Arnika**
7. **Tabletten mit Brennnesselauszug oder Teufelskrallenwurzel**
8. **Mikronährstoffe wie Glucosamin und Chondroitinsulfat**
9. **Nahrungsergänzungsmittel, z. B. Curcuma-, Weihrauchbaumharz-, Weidenrindenextrakt**

TIPP DES MONATS

Kaffee ist mehr als ein Muntermacher

So dient Koffein der Gesundheit

Ende des 16. Jahrhunderts kam Kaffee erstmals nach Europa. Seitdem hat er seinen Siegeszug angetreten. In Deutschland ist er das beliebteste Getränk. Wie gesund ist Kaffee eigentlich? Kaffee in Maßen scheint gesundheitsfördernd zu sein. Diabetes, Depression, Gehirnerkrankungen und Demenz treten bei Kaffeetrinkern weniger auf. Koffein und Antioxidantien scheinen hierfür verantwortlich zu sein. Am meisten Antioxidantien und Koffein sind in Instantkaffee enthalten.

KOFFEIN BREMST SCHLÄFRIGKEITS-STOFF

Kaffee wirkt nicht bei allen Menschen gleichermaßen als Muntermacher. Bei ungefähr einem Drittel ist er gut wirksam. Kaffee bindet im Gehirn an Rezeptoren, an die normalerweise ein Stoff andockt, der müde macht: Adenosin. Koffein bremst diesen Stoff aus und normalisiert das Geschehen.

TRINKMENGE BEACHTEN

Koffein fördert allerdings die Ausscheidung von Kalzium. Daher sollte man nicht mehr als drei Tassen pro Tag trinken. Schwangere sollten auf Koffein verzichten, da es das Geburtsgewicht des Kindes verringern kann. Auch Menschen mit hohen Cholesterinwerten sollten Kaffee eher meiden.

Ihre Fransziska Precht
Apothekerin

Anzeige

B-VITAMINE Nervennahrung für unser Energielevel

„Vitamin B" ist nicht nur bei der Jobsuche ein wahres Ass im Ärmel – B-Vitamine liefern auch eine wichtige Unterstützung, wenn es darum geht, starke Nerven zu bewahren und Energie zu gewinnen.* Denn fehlt nur ein einziges B-Vitamin, kann das bestimmte Stoffwechselprozesse stören. Vor allem Menschen mit einem erhöhten Vitamin-B-Bedarf können mit diesen Mikronährstoffen unterversorgt sein. Bestenfalls liefert ein Nahrungsergänzungsmittel gleich alle acht B-Vitamine.

Keine Lust auf gar nichts? Ständig schlapp und müde? Oder eher das Gegenteil: nervös, gereizt und an erholsamen Schlaf ist nicht zu denken? Das alles können Zeichen von fehlenden B-Vitaminen sein.

Die Gruppe der B-Vitamine umfasst acht wasserlösliche Mikronährstoffe, die bei vielen Stoffwechselprozessen als Team auftreten und den Körper unterstützen. Ihr Teamwork ist ganz besonders gefragt, wenn es um Abläufe geht, welche die Gehirnfunktion und die Energieproduktion betreffen.* Da die Funktionen der acht B-Vitamine eng verknüpft sind, ist es wichtig, dass möglichst alle in ausreichender Menge vorliegen. [1] Denn fällt nur ein Zahnrädchen aus, können körpereigene Stoffwechselprozesse aus dem Takt geraten.

vitamin B-Loges® komplett kann dabei unterstützen, dass genau das nicht passiert. Das Nahrungsergänzungsmittel enthält nicht nur alle acht B-Vitamine sondern on top auch noch die sogenannten Vitaminoide Cholin und Inositol. Sprich: vitaminähnliche Substanzen, die von unserem Körper selbst gebildet werden können und über die Nahrung aufgenommen werden. Mit an Bord ist außerdem das Multitalent Pangamsäure – ebenfalls ein Vitaminoid. Und auch die Anwendung ist denkbar einfach: Es genügt, eine Filmtablette pro Tag mit ausreichend Flüssigkeit einzunehmen.

Wann es in Sachen Vitamin B-Versorgung etwas mehr sein sollte?

Das kommt auch darauf an, welcher Personengruppe man angehört. Sportler**, Vegetarier, Veganer oder dauerhaft Gestresste haben in Sachen Vitamin B-Versorgung beispielsweise einen erhöhten Bedarf. Genauso übrigens wie Menschen, die es mit typischen „Vitamin B-Räubern" zu tun haben, wie etwa Medikamente gegen Sodbrennen (Protonenpumpen-Hemmer), die Anti-Baby-Pille, Arzneimittel zur Behandlung von Diabetes mellitus oder Arzneien mit Acetylsalicylsäure (z.B. Aspirin), bei regelmäßiger Einnahme. [2,3,4,5] Wer zudem häufig zu tief ins Glas schaut oder den Konsum von Kaffee und schwarzem Tee auf die Spitze treibt, sollte wissen: Das ist nicht nur generell eher ungesund, sondern kann ebenfalls die Funktion verschiedener B-Vitamine vorübergehend blockieren. [6]

Ob tatsächlich eine Unterversorgung vorliegt, lässt sich mit Gewissheit nur durch eine Bestimmung des Spiegels im Rahmen einer Blutuntersuchung feststellen.

[1] O Kennedy D. B vitamins and the brain: mechanisms, dose and efficacy – a review. Nutrients 2016. 27;8(2):68

* Thiamin, Riboflavin, Niacin, Pantothensäure, Pyridoxin, Biotin und Cobalamin tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

**Zur besseren Lesbarkeit wird in diesem Text das generische Maskulinum verwendet. Alle in diesem Text verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich – sofern nicht anders kenntlich gemacht – auf alle Geschlechter.

Thiamin, Riboflavin, Niacin, Pyridoxin, Biotin und Cobalamin tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Thiamin, Niacin, Pyridoxin, Biotin, Folsäure und Cobalamin tragen zur normalen psychischen Funktion bei.

[2] Riedel B et al.: Status Clinical Chemistry 2005; 51: 778-781

[3] Jager J et al.: BMJ 2010; 340: c2181

[4] Jung SB et al.: Intern Med J. 2015; 45(4): 409-16

[5] Van Oijen MGH et al.: Am J Cardiol 2004; 94(7): 975-977

[6] Hofmann-Aßmus M.: Pharmazeutische Zeitung (PZ) 2011; 40: 04.10.2011

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. - 30.09.2023

SIE SPAREN 25%[2]

Venostasin® retard
Kapseln – 200 Stück
42,99 € statt 57,50 € 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 23%[2]

Voltaren Schmerzgel forte 23,2mg/g
Gel – 100 g (169,80 € / 1 kg)
16,98€ statt 21,98 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 22%[2]

Vigantol® 1000 I.E. Vitamin D3
Tabletten – 100 Stück
6,98€ statt 8,98 € LVP[1,3]

KNALLER PREIS

elmex Sensitive
Doppelpackung – 1 Stück
nur 4,99 €

SIE SPAREN 33%[2]

WICK ZzzQuil GUTE NACHT
Weichgummis mit Melatonin, Kamille, Lavendel, Baldrian und Vitamin B6
30 Stück
9,99€ statt 14,99 € UVP[3,4]

SIE SPAREN 24%[2]

Cetaphil Reinigungs-lotion 29 ml **GRATIS DAZU**

Cetaphil®
Creme – 453 g
21,99€ statt 28,95 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 22%[2]

Chlorhexamed® FORTE alkoholfrei
Lösung – 300 ml (43,27 € / 1 L)
12,98€ statt 16,59 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 22%[2]

Thealoz® DUO
Augentropfen – 10 ml (1.248,00 € / 1 L)
12,48€ statt 15,95€ 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.–30.09.2023** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.
Pro Person nur ein Gutschein.

Geschwollene, schwere und schmerzende Beine?

Venostasin®

Leichte Beine. Starke Venen.[1]

Kommen Sie zum Venen-Check – Ihren Beinen zuliebe!

25. + 26.9.2023
9.00 - 18.00 Uhr
bitte Termin vereinbaren

Venenerkrankungen machen in Deutschland über 16 Mio. Menschen zu schaffen. Je früher Venenprobleme erkannt werden, desto eher und wirkungsvoller können Sie Gegenmaßnahmen ergreifen und Ihren Gesundheitszustand durch geeignete Vorbeugung und Behandlung stabilisieren.

UNSER KOMPETENTER SERVICE:

- Einfache und schnelle Prüfung Ihrer Venenfunktion durch schmerzfreie Messung mit moderner LRR-Technik
- Praktische Tipps für einen venenfreundlichen Alltag

WIR FREUEN UNS AUF SIE!

Ein Gesundheits-Service mit freundlicher Unterstützung von Venostasin®

www.venostasin.de

Gemeinsam für Gesundheit. KLINGE PHARMA

WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG

Wir suchen ab sofort oder später

eine/n **PKA** (M/W/D)
in Teil - oder Vollzeit

PKA m/w/d

Unterstützen Sie unser erfahrenes, kompetentes und sympathisches Team in unserer modernen Apotheke.

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Arbeiten, flexible Arbeitszeiten im Rahmen unserer Öffnungszeiten, Fort und Weiterbildungsmöglichkeiten und vieles mehr.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung an:

info@apogt.de