GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe September 2024

Umfassende Informationen Ihrer

Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

Alles Gute für Sie!

APOTHEKE am Grauturm

INHALT

❶ *Titelthema*
BEI KOPFLÄUSEN NICHT DEN KOPF VERLIEREN

❷ *Artikel*
E-BIKE IST SPORTLICHER ALS SEIN RUF

❸ *Was Ihre Apotheke leistet*
DAS RICHTIGE MEDIKAMENT WÄHLEN

❹ *In eigener Sache*
DIE ARZNEIMITTELVERSORGUNG IN DEUTSCHLAND IST IN GEFAHR

Titelthema

Bei Kopfläusen nicht den Kopf verlieren

So bekämpfen Sie die Plagegeister wirksam

Hilfe – mein Kind hat Läuse! Viele Eltern brechen bei einem Kopflausbefall ihrer Kinder in Hektik aus. Doch als erstes muss laut Gesetz die Gemeinschaftseinrichtung (Schule, Kindergarten) des Kindes über die meldepflichtige Ansteckung verständigt werden, damit weitere Eltern ihre Kinder auf Befall untersuchen können. Außerdem sollen Betroffene alle sonstigen Einrichtungen und Kontaktpersonen der Kinder informieren. Da sich Kopfläuse nur auf dem Kopf vermehren können, ist zunächst die umgehende Behandlung des Kopfs und der Haare mit einem für Kopflausbefall zugelassenen Arzneimittel wichtig. Hierzu ist ein Arztbesuch empfehlenswert.

Fortsetzung auf Seite 2

SIE SPAREN 42%[2]

Angebot des Monats

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

3,48€ statt 5,97 € LVP [1,3]

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Ihr Apotheker
Dr. Marc Fitzner

Liebe Kundinnen und Kunden,

heute haben wir mal eine Frage an Sie, was halten Sie von folgendem Zustand:
Ihre nächstgelegene Apotheke hat vier Stunden am Tag geöffnet. Wenn Sie dort Ihre Apothekerin oder Ihren Apotheker persönlich sprechen wollen, geht das nur mit vorheriger Terminvereinbarung. Denn diese müssen nur noch stundenweise anwesend sein. Und sollten Sie ein starkes Schmerzmittel benötigen oder andere besondere Medikamente, müssen Sie ebenso einen persönlichen Termin mit Ihrer Apotheke ausmachen – damit eine studierte Apothekerin oder ein studierter Apotheker für Sie und Ihr Rezept anwesend ist.

„Wieso soll ich mir das vorstellen?“, fragen Sie sich jetzt vielleicht. Dieses Szenario könnte sehr bald bittere Realität werden, wenn es nach dem jetzigen Gesundheitsminister Karl Lauterbach geht. Er plant Apotheken in „Light“-Ausgabe, manche sprechen von „Scheinapotheken“. Das heißt konkret: Ihre sichere, seriöse und jederzeit erhältliche Beratung und Arzneimittel-Lieferung sind in Gefahr!

Wir kämpfen gegen diesen ausgedünnten Service und gegen eine schlechtere Versorgung unserer Patientinnen und Patienten! Kämpfen Sie mit!

Dr. Marc Fitzner

Ihr Dr. Marc Fitzner
und das gesamte Team

SERIE

GESUNDHEIT SICHERN. JETZT. DIE APOTHEKE.

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.

DAS RICHTIGE MEDIKAMENT WÄHLEN. AUCH BEI FREIVERKÄUFLICHEN ARZNEIMITTELN.

Bei der Vielzahl an Medikamenten – seien sie auf Rezept verschrieben, seien sie freiverkäuflich – stehen Patienten oft mit einem „Fragezeichen" da. Es gibt nicht nur rezeptpflichtige Medikamente unter verschiedenen Namen: Auch die inhaltliche Zusammensetzung kann unterschiedlich sein. Von einer anderen Dosierung ganz zu schweigen. Weitere typische Fragen sind: Kann man diese Tabletten auch teilen, wenn sie zu hoch dosiert sind? Oder spricht medizinisch etwas dagegen? Gibt es das Medikament auch billiger? Mein Wunschmedikament ist nicht erhältlich: Ist das andere genauso wirksam? Warum hat mein Arzt diesmal einen anderen Namen auf das Rezept geschrieben? Welche Dosierung ist für das Erkältungsmedikament am besten? Und, und, und.

100.000 ARZNEIMITTEL – UND APOTHEKEN HABEN DEN ÜBERBLICK

Die Welt wird immer komplexer. Das gilt auch im Arzneimittelbereich. In Deutschland sind über 100.000 verschiedene Arzneimittel zugelassen. Apotheken haben hier eine wichtige Lotsenfunktion. Denn nicht alle Medikamente vertragen sich gut miteinander. Apothekerinnen und Apotheker klären (gegebenenfalls in Rücksprache mit dem Arzt) zu Anwendung, Wirksamkeit, Verträglichkeit oder auch Wechselwirkungen auf. So sorgen sie für einen sicheren Umgang mit pharmazeutischen Erzeugnissen. Bereits 2022 stellte die Stiftung Warentest fest, Online-Versender seien in Sachen Beratung „fachlich selten überzeugend".

Ihre Apotheke „um die Ecke" ist direkt und „live" sofort für Sie da. Und dies unabhängig davon, ob Sie das erste Mal vorbeischauen oder öfter: Kommen Sie einfach mit oder ohne Rezept bei uns vorbei. Wir beraten Sie gerne zu allen Ihren Fragen – diskret, seriös und zuverlässig.

Wir beraten Sie gerne dazu in unserer Apotheke.

Artikel

E-Bike ist sportlicher als sein Ruf

So radeln Sie sich gesund

Entgegen der landläufigen Meinung, das Elektrofahrrad sei nur etwas für Unsportliche, schnitt es in einer dreijährigen Vergleichsstudie der Medizinischen Hochschule Hannover MHH (2017 bis 2020) gut ab: Auch mit dem E-Bike hält man sich fit und beugt Krankheitsrisiken vor. Rehabilitations- und Sportmediziner stellten fest, dass die Herzfrequenz von Pedelec-Fahrern nur wenig unter der derjenigen lag, die mit einem nicht-elektrischen Fahrrad in die Pedale traten. Auch die Muskeln wurden vergleichbar beansprucht. Besonders gesundheitsförderlich ist aus Sicht der Ärzte, dass mit einem E-Bike auch Untrainierte, Übergewichtige und Ältere angesprochen werden. Die Vorerkrankungsrate, z. B. Bluthochdruck, Diabetes, Asthma, Arthrose, lag in der Studie bei etwa einem Drittel der circa 60.000 Teilnehmenden.

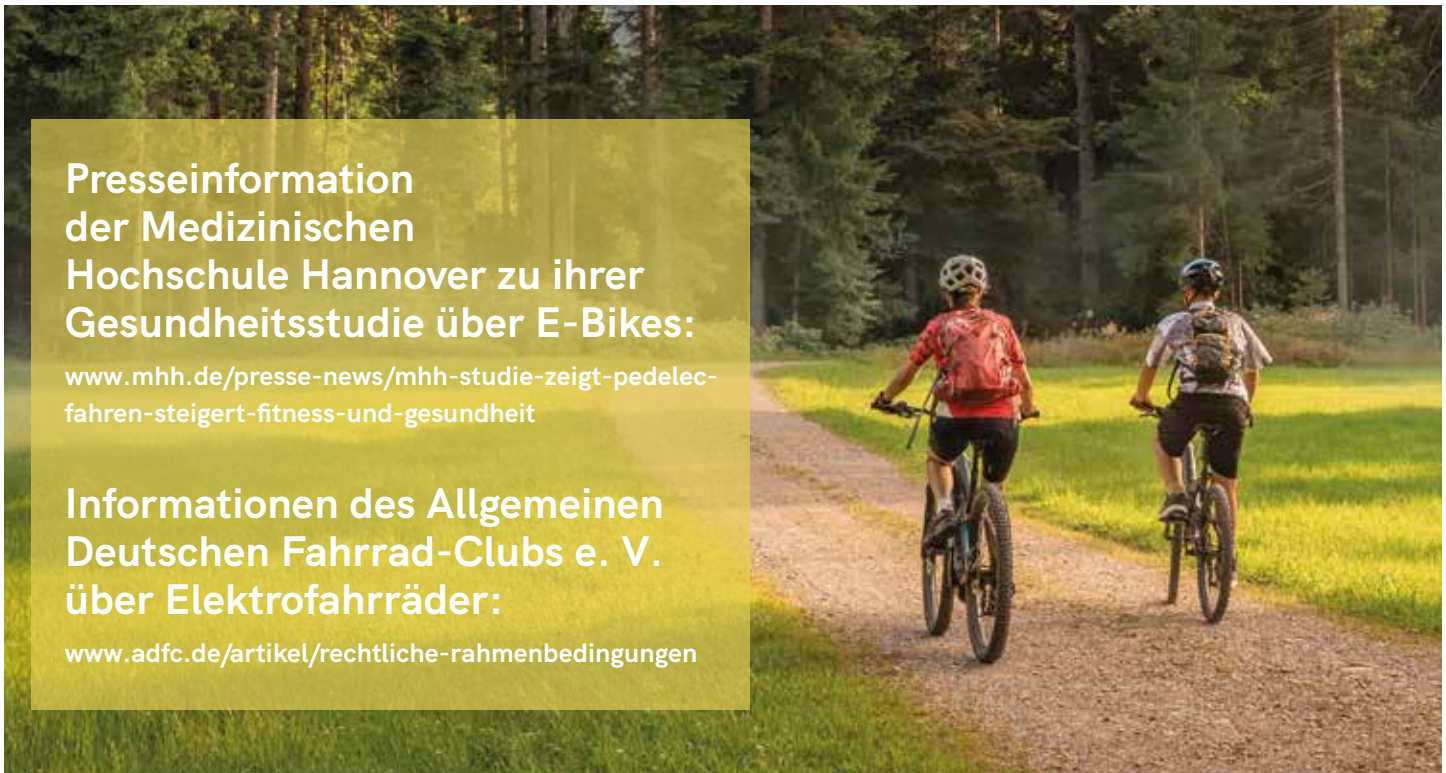
AM ANFANG AUF EINEM PARCOURS ÜBEN Die sanfte Unterstützung durch ein Elektrofahrrad ist besonders gelenkschonend. Um sich an die Fahrweise und höhere Geschwindigkeit zu gewöhnen, empfiehlt es sich, einen E-Bike-Kurs zu besuchen beziehungsweise auf einem Parcours zunächst einmal zu üben. Oft gibt es hierzu spezielle Kurse für Senioren und Ungeübte, beispielsweise durch die Polizei. Aus Sicherheitsgründen sollte man unbedingt einen Helm tragen.

E-BIKE-FAHREN DIENT DER GESUNDHEIT Für gewöhnlich sind E-Biker über zwei Stunden pro Woche mit ihrem Rad unterwegs und erfüllen somit schon einen großen Teil der für die Gesundheit wichtigen intensiven Bewegungseinheiten pro Woche (Weltgesundheitsorganisation WHO: 150 Minuten/Woche empfehlenswert). Schon eine moderate Trainingseinheit mit dem E-Bike senkt nach Aussage der an der Studie beteiligten Mediziner den Blutdruck – fast so gut wie ein Blutdruck senkendes Medikament. Das Training stärkt das Herz und es kann mehr Sauerstoff transportiert werden. Auch Diabetes und Krebserkrankungen kann vorgebeugt werden.

KURZE HÖHERE BELASTUNG EINBAUEN Hat man sich an das E-Bike fahren schon gut gewöhnt, kann man zudem das sogenannte hochintensive Training (High Intensity Intervall Training HIIT) einbauen, z. B., indem man ohne Unterstützung zwei Minuten lang eine Steigung bergauf fährt. Denn HIIT ist besonders geeignet zur Vorbeugung von Krankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Krebs. Es wurde festgestellt, dass schon zweimal zwei Minuten hochintensive Bewegungsintervalle am Tag das Krankheitsrisiko senken können, unabhängig von den sonstigen Sportaktivitäten.

TIPP:

WER MIT DEM E-BIKE-FAHREN STARTEN MÖCHTE, ABER GESUNDHEITLICH UNSICHER IST, SOLLTE VORAB MIT SEINEM HAUSARZT SPRECHEN.



Presseinformation der Medizinischen Hochschule Hannover zu ihrer Gesundheitsstudie über E-Bikes:

www.mhh.de/presse-news/mhh-studie-zeigt-pedelec-fahren-steigert-fitness-und-gesundheit

Informationen des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs e. V. über Elektrofahrräder:

www.adfc.de/artikel/rechtliche-rahmenbedingungen

Titelthema

Bei Kopfläusen nicht den Kopf verlieren

SO BEKÄMPFEN SIE DIE PLAGEGEISTER WIRKSAM

KOPFLÄUSE SPRINGEN NICHT

Kopfläuse sind circa drei Millimeter lang, grau oder braun, und haben sechs Beine. Sie können nicht fliegen oder springen, sondern klammern sich an den Haaren fest. Neben den Läusen befinden sich bei einem Befall auch Larven, Lauseier (Nissen) – oft in Ketten hintereinander - sowie leere Eihüllen auf dem Kopf. Die Eihüllen lassen sich durch Kämmen nicht entfernen. Läuse leben vom Blut ihres Wirts und saugen durch Einstechen in die Kopfhaut. Dies kann nach einiger Zeit den typischen Juckreiz auslösen. Nach circa sieben bis zehn Tagen schlüpfen die Larven. Diese können nach circa acht bis zehn Tagen selbst Eier ablegen.

HAAR-ZU-HAAR-KONTAKT ÜBERTRÄGT LÄUSE

Zur Übertragung von erwachsenen Läusen kommt es, wenn beispielsweise Kinder ihre Köpfe eng aneinanderstecken (vgl. Haar-zu-Haar-Kontakt). Die Läuse verlassen ihren Wirt ansonsten nicht. Sie sind außerhalb des menschlichen Kopfes nur zwei bis drei Tage überlebensfähig. Besonders gut erkennbar ist Lausbefall hinter den Ohren, an den Schläfen und im Nacken. Fallen Haare, an denen Eier kleben, aus, entwickeln sich diese nicht weiter und stellen kein Problem dar. Menschliche Kopfläuse können nicht von Tieren übertragen werden.

KOPFHAUT ZWEIMAL BEHANDELN

Nach der Entdeckung von Läusen sollte man am besten den Arzt aufsuchen, um sich ein medizinisches Kopflausmittel empfehlen zu lassen. Es gibt Insektizide sowie physikalisch wirkende Mittel (Dimeticon). Schwangere und Stillende beziehungsweise Allergiker sollten sich speziell beraten lassen. Auch Kleinkinder und Säuglinge erhalten spezielle Mittel. Danach sollte man sich das Shampoo, Gel, Spray oder die Lotion in der Apotheke holen und die Haare laut Beipackzettel damit behandeln. Die Behandlung muss einmal – in der Regel am 9. Tag - wiederholt werden, um auch neu schlüpfende Larven zu erwischen. Im gleichen Haushalt lebende Kontaktpersonen können mit dem Kopflausmittel an Tag 1 und 9 vorbeugend mitbehandelt werden.

HAARE MIT NISSENKAMM AUSKÄMMEN

Parallel dazu soll man die Haare „auskämmen“: Das Robert-Koch-Institut (RKI) empfiehlt dies an Tag 1, 5, 9, 13 und gegebenenfalls 17. Hierzu feuchtet man die Haare an, trägt eine Haarspülung auf und kämmt die Haare von der Kopfhaut aus in Strähnen mit einem sogenannten Nissenkamm aus. Dieser spezielle Kamm mit sehr geringem Zinkenabstand ist ebenfalls in der Apotheke erhältlich. Man sollte ihn jedes Mal auf einem Stück Papierhandtuch abstreifen und eventuelle Läuse beseitigen.

KLEIDUNG UND BETTWÄSCHE WASCHEN

Zusätzlich kann man Bürsten, Kämme und Haarspangen mit heißer Seifenlauge auswaschen. Kleidung, Bettwäsche und Handtücher sollte man wechseln und sie bei 60 Grad waschen. Mützen, Schals und Kuscheltiere können für drei Tage in einen verschlossenen Plastikbeutel gesperrt oder in der Tiefkühltruhe zwei Tage bei minus 18 Grad eingefroren werden. Wann Kinder mit Kopflausbefall ihre Gemeinschaftseinrichtung wieder besuchen dürfen, wird von dieser mitgeteilt.

WAS TUN BEI KOPFLAUSBEFALL?

1. Umgehend Gemeinschaftseinrichtung (Schule, Kindergarten) verständigen (gesetzliche Meldepflicht).
2. Weitere Kontaktpersonen und Einrichtungen informieren.
3. Am selben Tag Arzt aufsuchen, um sich ein Kopflausmittel empfehlen zu lassen (Shampoo, Gel, Spray, Lotion). Siehe 4.
4. Besonders Kleinkinder, Säuglinge, Schwangere, Stillende und ggf. Allergiker benötigen spezielle Mittel.
5. Kopflausmittel in der Apotheke holen (ggf. auch für weitere Kontaktpersonen im Haushalt) und nach Beipackzettel vorgehen (Behandlung am 1. und 9. Tag). - Kontaktpersonen im Haushalt eventuell mit behandeln.
6. Mechanisches Auskämmen mit Nissenkamm durchführen: i. d. R. am 1., 5., 9. und 13. Tag, ggf. auch am 17. Tag. Läuse beseitigen.
7. Bettwäsche, Handtücher und Kleidung wechseln und bei 60 Grad waschen.
8. Bürsten, Kämme, Haarspangen mit heißer Seifenlösung abwaschen.
9. Gegenstände wie Mützen, Schals, Kuscheltiere drei Tage in Plastiksack einsperren oder zwei Tage in Tiefkühltruhe einfrieren.
10. Gemeinschaftseinrichtung erst wieder aufsuchen, wenn diese dies genehmigt (Vorgehensweise bei Kopflausbefall ist gesetzlich geregelt).

NICHT MEHR ~~EINFACH~~ DA FÜR DICH.

OHNE

KEINE SICHERE VERSORGUNG

DIE ARZNEIMITTELVERSORGUNG IN DEUTSCHLAND IST IN GEFAHR!

Die Situation der Apotheken vor Ort ist extrem angespannt. Durch eine chronische Unterfinanzierung (das Apothekenhonorar stagniert auf dem Niveau von 2004), den Fachkräftemangel, einen ausgebliebenen Inflationsausgleich und die Lieferengpass-Krise müssen immer mehr Apotheken schließen. Allein im vergangenen Jahr sind in Deutschland 500 Apotheken weggefallen. Die Lage ist dramatisch – **für die Apotheken, vor allem aber für die Bürgerinnen und Bürger, denn ihre Versorgung dünnt aus!**

Durch die geplante Apothekenreform und die dort vorgesehene Einführung von „Scheinapotheken", die ohne Anwesenheit von approbierten Apothekerinnen und Apothekern geführt werden sollen, wird das Apothekennetz noch weiter ausgedünnt, werden Jobs zerstört und Patientinnen und Patienten in Gefahr gebracht. Denn: Nach den Plänen des Bundesgesundheitsministeriums könnten zahlreiche Leistungen, wie beispielsweise die Abgabe starker Schmerzmittel, Impfungen oder Medikationsanalysen, aus den Apotheken wegfallen.

UNSERE FORDERUNGEN ZUR SICHERUNG EINER GUTEN ARZNEIMITTELVERSORGUNG:

- Mehr Entscheidungs- und Handlungsfreiheiten für die Apotheken, damit Patientinnen und Patienten bei einem Lieferengpass trotzdem schnell versorgt werden können.
- Unbedingte Verhinderung von „Scheinapotheken" ohne Apothekerinnen und Apotheker vor Ort, damit es in allen Apotheken weiterhin das volle Leistungsspektrum gibt.

UNSERE FORDERUNGEN ZUR WIRTSCHAFTLICHEN STABILISIERUNG DES APOTHEKENNETZES:

- Deutliche Erhöhung des Apothekenhonorars
- Inflationsausgleich, um die gestiegenen Kosten der vergangenen Jahre zu refinanzieren

GESUNDHEIT SICHERN. JETZT. DIE APOTHEKE.

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. - 30.09.2024

SIE SPAREN 42%[2]

ASS-ratiopharm® PROTECT 100 mg
Tabletten – 100 Stück
3,48 € statt 5,97 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 23%[2]

Kytta® Schmerzsalbe
Salbe – 100 g
15,99 € statt 20,88 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 27%[2]

SNUP® 0,1%
Nasenspray – 10 ml (399,00 € / 1 L)
3,99€ statt 5,44 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 21%[2]

Keltican® FORTE
Kapseln – 40 Stück
35,48€ statt 44,95€ UVP[3,4]

SIE SPAREN 24%[2]

HYLO-VISION® HD
Augentropfen – 10 ml (599,00 € / 1 L)
5,99€ statt 7,90 € UVP[3,4]

SIE SPAREN 22%[2]

Cefavit® B-complete
Filmtabletten – 60 Stück
13,99€ statt 17,95 € UVP[3,4]

SIE SPAREN 23%[2]

Salviathymol® N Madaus
Tropfen – 50 ml (229,60 € / 1 L)
11,48€ statt 14,98 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 23%[2]

VERSCHIEDENE SORTEN

GeloRevoice® Halstabletten
Lutschtabletten – 20 Stück
7,98€ statt 10,40€ UVP[3,4]

SIE SPAREN 24%[2]

Vertigoheel®
Tabletten – 100 Stück
14,98€ statt 19,62 € 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.–30.09.2024** 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

Jetzt runterladen!

www.meineapothekeapp.de

Meine Apotheke

Google Play

Erhältlich im App Store

DIE APP „MEINE APOTHEKE“

ORTHOMOL-KENNENLERNPREIS:

Monatspackung statt 69,99€ **nur 49,99€**