



# GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Oktober 2025

Umfassende Informationen Ihrer



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

Alles Gute für Sie!

**APOTHEKE**  
**am Grauturm**



Ihr Apotheker  
**Dr. Marc Fitzner**

Liebe Kundinnen und Kunden,

kümmern Sie sich zu Hause um pflegebedürftige Angehörige? Betreuen und unterstützen Sie Ihre Eltern oder Verwandten?

Wir in Ihrer Apotheke wissen, welch große Aufgabe Sie stemmen, und wieviel Zeit und Kraft dies jeden Tag aufs Neue verlangt. Pflege bedeutet oftmals, rund um die Uhr da zu sein, auf Urlaub und Erholung zu verzichten und -jauch: gelegentlich am Rand der Belastbarkeit zu stehen.

Als Ihre Apotheke vor Ort sind wir für Sie da. Wir begleiten Sie Tag für Tag mit praktischer Hilfe und haben immer ein Ohr für Ihre ganz besonderen Anliegen. Lesen Sie dazu gerne den Pflege-Beitrag in dieser Ausgabe des Gesundheitsmagazins. Dort finden Sie wertvolle Informationen, welche Hilfe und finanzielle Unterstützung die Pflegekassen bieten. Denn oft genug werden Gelder und Unterstützungsleistungen, die Ihnen zustehen, nicht abgerufen.

Liegt eine Pflegestufe vor, so erhalten Sie Monat für Monat Ihr maßgeschneidertes Pflegepaket mit Hilfsmitteln, die Sie nach Ihren ganz persönlichen Bedürfnissen zusammenstellen können. Wir unterstützen Sie dabei – auch mit unserem schnellen Lieferservice.

Gerne prüfen wir alle verordneten Medikamente auf Wechselwirkungen, inklusive ausführlicher Beratung. Sprechen Sie uns an.

Wir sind für Sie da.

*Dr. Marc Fitzner*

**Ihr Dr. Marc Fitzner**  
und das gesamte Team

## INHALT

1 *Titelthema*  
**VERGESSLICHKEIT,  
DEMENTZ ODER  
ALZHEIMER  
ERKENNEN**

2 *Artikel*  
**RSV KANN  
BESONDERS  
KLEINE KINDER  
GEFÄHRDEN**

3 *Serie*  
**KEINE WIRKUNG  
OHNE NEBEN-  
WIRKUNG**

4 *Tipp des Monats*  
**HAUSHALTSHILFE &  
PFLEGEHILFS-  
MITTEL**

5 *Tanzen hält fit*  
**WARUM TANZEN  
SO GESUND IST**

*Titelthema*

# Vergesslichkeit, Demenz oder Alzheimer erkennen

SPORT HILFT UNSEREM GEHIRN

Man muss nicht an Alzheimer leiden, um dement zu sein. Demenz bezeichnet einen Komplex von Symptomen, der anhand bestimmter Diagnosekriterien beschrieben wird. Eines der Hauptsymptome ist Vergesslichkeit und beschreibt Störungen des Kurz-

zeitgedächtnisses und der Merkfähigkeit. So können sich Betroffene beispielsweise nicht mehr erinnern, welcher Wochentag gerade ist. Normale Altersvergesslichkeit lässt sich jedoch von Demenz unterscheiden.

Fortsetzung auf Seite 2



## Angebot des Monats

**NasonDuo®**  
Nasenspray - 10 ml (499,00 € / 1 L)

**4,99€** statt 7,50 € LVP<sup>1,3</sup>

Mehr Angebote finden Sie auf  
unserem Aktions-Blatt

# KEINE WIRKUNG OHNE NEBENWIRKUNG

Medikamente dienen unserer Gesundheit und retten Leben. Doch manchmal treten Nebenwirkungen auf, die wir lieber vermeiden würden. Dennoch gilt: Trotz Nebenwirkungen wirken diese Arzneimittel und helfen uns. Wir möchten Sie in dieser Serie darüber informieren, wie Sie mit ein paar Tipps und Tricks besser damit umgehen können.

## WENN ARZNEIMITTEL ÜBELKEIT UND ERBRECHEN AUSLÖSEN

Bei einer Krebstherapie sind Übelkeit und Erbrechen häufig Folge der eingesetzten Medikamente. Während akutes Erbrechen hierbei hauptsächlich durch die Freisetzung von Serotonin aus den Darmzellen ausgelöst wird, ist bei dem verzögerten Auftreten von Übelkeits-Symptomen (erster bis fünfter Tag) das Brechzentrum beteiligt.

### VORBEUGEND KOMMEN ANTIEMETIKA ZUM EINSATZ

Prophylaktisch werden daher sogenannte Antiemetika gegen Übelkeit eingesetzt. Sie können die Signalweiterleitung des Brechreizes unterdrücken. Das Ausmaß der Nebenwirkungen ist abhängig von Wirkstoff, Darreichungsform, Geschlecht, Alter, allgemeinem Gesundheitszustand, Ängstlichkeit und anderen Gründen. Verschiedene weitere Wirkstoffe gegen Übelkeit sind verfügbar, sodass man bei solchen Symptomen den Arzt befragen sollte.

### AUCH ANTIBIOTIKA KÖNNEN ÜBELKEIT AUSLÖSEN

Auch bei der Einnahme anderer Arzneimittel (Antazida, Antibiotika, Colchicin, Digoxin, Abführmittel, Immuntherapeutika u. a.) können Übelkeit, Erbrechen und Durchfall die Folge sein. Eine Entzündung der Magenschleimhaut kann auftreten. Hier sollte man den Arzt aufsuchen, um die Ursache klären und die Symptome behandeln zu lassen.

# RSV kann besonders kleine Kinder gefährden



## ÄLTERE SOLLTEN SICH IMPFEN LASSEN

Wenn die Erkältungszeit im Herbst beginnt, ist auch RSV (Respiratorische Synzytial-Viren) nicht fern. Diese Atemwegserkrankung kann besonders für Neugeborene und Kleinkinder (0 bis 4 Jahre) gefährlich werden. Die Mehrheit von ihnen macht mindestens einmal diese Erkrankung durch. Bei Säuglingen ist RSV der häufigste Einweisungsgrund für das Krankenhaus. Aber auch ältere Menschen mit Herz-Kreislauf- oder Atemwegs-Grunderkrankungen sowie immungeschwächte und immunsupprimierte Personen sind gefährdet. Die RSV-Saison dauert von ungefähr Oktober bis Mai. Typische Erstsymptome sind Husten und weitere grippale Beschwerden. RSV kann über Tröpfcheninfektion, Händekontakt sowie Berühren von Kontaktflächen übertragen werden.

### HYGIENEREGELN BEACHTEN

Zum Schutz vor Ansteckung sollten Erkrankte den Umgang mit gefährdeten Familienangehörigen, insbesondere auch Säuglingen unter einem halben Jahr, vermeiden. Generelle Hygieneregeln (vgl. Covid-19) sind empfehlenswert. Die STI-KO (Ständige Impfkommission) empfiehlt eine Impfung gegen RSV für Personen über 75 Jahren sowie bei Risikopatienten schon ab 60 Jahren. Des Weiteren gibt es eine Prophylaxe als Einmaldosis für Neugeborene, die vor „ihrer“ ersten RSV-Saison, z. B. im Sommer, geboren werden. Eine überstandene RSV-Erkrankung führt nicht zu einer Immunität. Man kann immer wieder daran erkranken, wenn auch meist in milderer Form.

### ERKRANKUNG KANN LEBENSGEFÄHR- LICH VERLAUFEN

Eine RSV-Erkrankung beginnt in der Regel mit Schnupfen und möglicherweise Husten als Zeichen einer Infektion der oberen Atemwege. Sie kann sich jedoch auf die unteren Atemwege ausbreiten und dort einen schweren Verlauf nehmen.

Besonders Säuglinge können an einer Bronchiolitis (Entzündung der feinsten unteren Atemwege) mit Symptomen wie erschwertem Atem, Kraftlosigkeit und Antriebsschwäche erkranken. Bei Kindern und Erwachsenen mit Risikofaktoren kann sich die Erkrankung zu einer Lungenentzündung entwickeln. Auch eine Mittelohrentzündung, Entzündung der Luftröhre und Entzündung der Bronchien sind möglich.

### KLEINE KINDER SOFORT DEM ARZT VORSTELLEN

Neugeborene, Säuglinge und kleine Kinder mit Atemwegs-Symptomen sollten grundsätzlich umgehend dem Kinderarzt vorgestellt werden. Atemnot, Husten, Fieber, Trinkschwäche und schnelle Atmung sind ebenfalls sofort ärztlich abzuklären. Im Notfall sollte man in die Kinderklinik fahren. Auch Risikopatienten und Ältere beziehungsweise Schwangere sollten den Arzt aufsuchen. Bei älteren Kindern kommt hinzu, dass sie bei einer RSV-Erkrankung den Besuch einer Gemeinschaftseinrichtung (Kindergarten, Schule) pausieren sollten.

### WER IST DURCH RSV MIT SCHWEREM VERLAUF GEFÄHRDET?

- Frühgeborene
- Neugeborene/Säuglinge
- Kleinkinder bis circa 4 Jahre
- Schwangere
- Ältere Personen ab 75
- Ältere ab 60 mit Grunderkrankungen (Herz-Kreislauf, Atemwege, etc.)
- Immungeschwächte
- Immunsupprimierte

### IST RSV MELDEPFLICHTIG?

- Ja, aber nur durch Labore und Arztpraxen, die RSV diagnostizieren
- Kinder sollten den Besuch von Gemeinschaftseinrichtungen pausieren

### INFORMATIONEN DES BUNDESGESUNDHEITS- MINISTERIUMS ZU RSV:



### INFORMATIONEN DES ROBERT-KOCH-INSTITUTS:





# Vergesslichkeit, Demenz oder Alzheimer erkennen

## SPORT HILFT UNSEREM GEHIRN

### ALTERSVERGESSLICHKEIT IST NORMAL

Ab ungefähr 65 Jahren haben Menschen oft Schwierigkeiten, sich an Namen zu erinnern, neue Informationen zu verarbeiten, sich mehrere Dinge gleichzeitig zu merken, oder sich zu erinnern, wo sie Alltagsgegenstände abgelegt haben. Diese Probleme stören den Alltag in der Regel nicht. Bei einer Demenz hingegen schreitet die Vergesslichkeit immer weiter fort und die Probleme bestehen dauerhaft. Typisch sind zusätzliche Symptome wie Reizbarkeit, Rückzug und Orientierungslosigkeit. Oftmals wissen Betroffene am Schluss nicht mehr, wer sie sind, erkennen Angehörige nicht mehr und benötigen Hilfe, um den Alltag zu bewältigen.

### ALZHEIMER-PROZESS KANN MAN VERLANGSAMEN

Demenz kann durch nicht-verschleißbedingte sowie durch verschleißbedingte neurologische Erkrankungen des Gehirns entstehen. Häufig tritt auch die sogenannte vaskuläre Demenz auf, die durch Arteriosklerose (Ablagerungen) in den Blutge-

fäßen verursacht wird. Alzheimer ist eine neurodegenerative Erkrankung und die häufigste Ursache einer Demenz. Bei ihr werden Nervenzellen nach und nach zerstört. Alzheimer ist nicht heilbar, aber der Verlauf lässt sich verlangsamen. Da die Anfangssymptome von Demenz auch auf eine andere Grunderkrankung hinweisen können, sollte man auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen, um die Ursache klären zu lassen.

### MUSIKINSTRUMENT ODER SPRACHE LERNEN

Gedächtnisveränderungen im Alter sind normal. Um auch im Alter geistig fit zu bleiben, kann man selbst „nachhelfen“. Denn das Gehirn bleibt bis ins hohe Alter lernfähig. So wirkt es sich günstig aus, neue Hobbys auszuprobieren, Sprachen oder ein Musikinstrument zu lernen, körperlich beweglich zu bleiben, soziale Kontakte zu halten und nachts ausreichend zu schlafen. Auch wer schon an Demenz erkrankt ist, kann einiges dafür tun, um das Fortschreiten der Krankheit aufzuhalten.

DIE VIER STADIEN  
BEI ALZHEIMER:



UMGANG MIT  
ALZHEIMER-  
ERKRANKTEN:



RATGEBER DEMENZ  
DES BUNDESGE-  
SUNDHEITS-  
MINISTERIUMS:



## TIPP DES MONATS



### → SO ENTLASTET MAN ANGEHÖRIGE

Ab Pflegegrad eins oder auch nach einer Operation, Entbindung, während einer Schwangerschaft oder Erkrankung: Monatlich können sich Hilfsbedürftige mit Haushaltshilfeleistungen in Höhe von 131,00 € durch die Pflegekasse unterstützen lassen. Besonders für ältere Pflegebedürftige ist dies eine hilfreiche Lösung.

### → AUCH RÜCKWIRKEND ZU BEANSPRUCHEN

Wenn der Pflegegrad defacto schon länger besteht, aber bisher keine Leistungen beantragt wurden, summiert sich der Betrag aus den zurückliegenden Monatsfreibeträgen einfach zu einer Gesamtsumme und kann in dieser Höhe beansprucht werden. Haushaltshilfeleistungen sind z. B. Essen- und Menüplanung, Kochen, Bettenwechsel, Reinigungsarbeiten, Aufräumen oder einfach Gesellschaft beim Essen.

### → INDIVIDUELLE MONATLICHE PFLEGEBOXEN ANFORDERN

Auch der Antrag auf Pflegehilfsmittel wie z. B. Einmalhandschuhe, Inkontinenzprodukte oder Desinfektionsmittel ist möglich: Man kann sich Pflegehilfsmittel monatlich im Wert von bis zu 42 € (je nach Pflegegrad) vorbestellen und in der Apotheke abholen. Das Sortiment kann man sich selbst zusammenstellen.

Beratung dazu erhalten Sie in der Apotheke.  
Sprechen Sie uns gerne an.



## HAUSHALTSHILFE & PFLEGEHILFSMITTEL VON DER PFLEGEKASSE BEZIEHEN

Ihre Ines Bank  
PTA

## TANZEN HÄLT FIT

# Warum Tanzen so gesund ist



BEWEGUNG HÄLT KÖRPER UND GEIST FIT



Es muss im Alter nicht immer ein schweißtreibendes Workout im Fitnessstudio sein, moderate Bewegung kann auch viel Spaß machen – Beispiel Tanzen. Dies bewirkt nicht nur körperliche Fitness bis ins hohe Alter, sondern fördert Koordination, Beweglichkeit, Denkleistung, Kurz- und Langzeitgedächtnis sowie Geselligkeit. Nicht zu vergessen sind die Glückshor-

mone Dopamin und Endorphin, die beim Tanzen ausgeschüttet werden.

### Was bewirkt Sport im Gehirn?

Sportliche Betätigung wie Tanzen kann die Gehirnleistung verbessern – sogar einmal die Woche ist schon erfolgreich. Denn der Wachstumsfaktor BDNF (brain-derived neurotrophic factor, dt.: vom Ge-

hirn stammender neurotropher Faktor) wird bei sportlicher Betätigung vermehrt ausgeschüttet. BDNF ist ein Protein, das wichtig für die Plastizität des Gehirns ist und Lernen und Gedächtnis positiv beeinflusst.

**Oft bieten Tanzschulen oder Sportvereine spezielle Kurse für Senioren. Fragen Sie doch einfach einmal danach!**



### 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

Rettenngsdienst 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

# Unsere Monatsangebote

gültig vom 01. - 31.10.2025



**SIE SPAREN 21%**<sup>2</sup>

**WICK MediNait**  
Erkältungssirup für die Nacht  
90 ml SIRUP

Sirup - 90 ml (188,78 €/1 L)  
**12,99 €** statt 16,99 € LVP<sup>1,3</sup>



**SIE SPAREN 27%**<sup>2</sup>

**Thomapyrin® CLASSIC**  
Schmerztabletten  
Bei akuten leichten bis mäßig starken Schmerzen

Schmerztabletten - 20 Stück  
**6,48 €** statt 8,82 € LVP<sup>1,3</sup>



**SIE SPAREN 23%**<sup>2</sup>

**ipalat® Halspastillen zuckerfrei**  
Pastillen - 40 Stück

**5,48 €** statt 7,10 € LVP<sup>1,3</sup>



**SIE SPAREN 22%**<sup>2</sup>

**GeloProsed®**  
Pulver zum Einnehmen

Pulver - 10 Stück  
**10,98 €** statt 14,10 € LVP<sup>1,3</sup>



**SIE SPAREN 25%**<sup>2</sup>

**PROSPAN® Hustensaft**  
Fluid - 100 ml (74,80 €/1 L)

**7,48 €** statt 9,97 € LVP<sup>1,3</sup>



**UNSER PREIS**

**vitasprint B12**  
Trinkampullen - 30 Stück

**39,98 €** statt 44,99 € UVP<sup>3,4</sup>



**SIE SPAREN 25%**<sup>2</sup>

**HYLO COMOD®**  
Augentropfen - 10 ml (1.199,00 €/1 L)

**11,99 €** statt 15,95 € LVP<sup>1,3</sup>



**SIE SPAREN 23%**<sup>2</sup>

**IbuHEXAL® akut**  
Filmtabletten - 50 Stück

**9,99 €** statt 13,49 € LVP<sup>1,3</sup>



**SIE SPAREN 33%**<sup>2</sup>

**NasenDuo®**  
Nasenspray - 10 ml (499,00 €/1 L)

**4,99 €** statt 7,50 € LVP<sup>1,3</sup>

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.-31.10.2025** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Pro Person nur ein Gutschein.



Zur Beruhigung  
bei häufigen  
Bauchschmerzen,  
bei Blähungen,  
Durchfall und  
Verstopfung.

**REDUZIERT DIE  
BESCHWERDEN DES REIZDARMS**



MEDIZINPRODUKT CE 0477 Bitte lesen Sie sich die Hinweise und Gebrauchsinformationen aufmerksam durch.

**DEINE APOTHEKE.  
IMMER ZUR HAND.**



Einfache  
Anwendung



E-Rezepte  
einlösen



Same day  
delivery



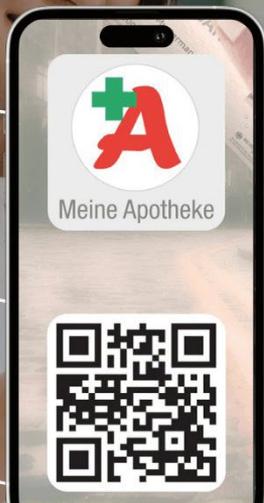
24/7  
verfügbar



Click &  
Collect



Verfügbarkeit  
prüfen



**Jetzt App downloaden!**

**JETZT  
APP  
LADEN**



Download on the  
**App Store**

JETZT BEI  
**Google Play**