GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe November 2021

Umfassende Informationen Ihrer

Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

APOTHEKE am Grauturm

Inhalt

❶ *Titelthema*
GUT SCHLAFEN KANN MAN LERNEN

❷ *Artikel*
MEDIKAMENTE SCHRÄNKEN OFT FAHRTÜCHTIGKEIT EIN

❸ *Serie*
GESUNDHEITSTIPPS FÜR UNSERE KLEINSTEN

❹ *Tipp des Monats*
BIENENWACHS-BRUSTWICKEL FÜR GROSS UND KLEIN BEI HUSTEN

Titelthema

Gut schlafen kann man lernen

Auch die Ernährung spielt eine Rolle

Angst davor, schlafen zu gehen? Viele Menschen klagen über schlechten Schlaf oder haben Einschlafstörungen. Doch wer abends regelmäßig zu Alkohol oder Schlaftabletten greift, bekämpft damit nur Symptome, nicht aber die Ursache des Schlafproblems. Oft lässt sich das gute Schlafen nämlich wieder lernen: Bestimmte Rituale am Abend sind wichtig, um den Körper auf die bevorstehende Ruhe einzustimmen. Auch Entspannungsmethoden wie autogenes Training können helfen, um wieder besser zu schlafen. Zudem spielen auch die Ernährung sowie eine gute Vitalstoff-Versorgung eine Rolle.

Fortsetzung auf Seite 2

Angebot des Monats

IbuHEXAL® akut
Filmtabletten – 50 Stück

6,98€ statt 11,40 € LVP [1,3]

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Ihre Apotheker
Cornelia & Gunter Zimmerhackl

Liebe Kundinnen und Kunden,

wir widmen uns in dieser Ausgabe einer besonderen Wechselwirkung von Medikamenten, nämlich der mit Alkohol. Jetzt ist wieder die Zeit der Weihnachtsfeiern, mit deftigen Gerichten – und dazu einen passenden Wein oder ein süffiges Bier. Sollten Sie allerdings Arzneimittel einnehmen – egal, ob hin und wieder oder täglich – denken Sie an mögliche Wechselwirkungen!

Nicht alle Medikamente kollidieren mit Alkohol, die Unterschiede sind hier groß. Nicht immer gilt striktes Alkoholverbot. Wir beraten Sie gerne bei uns in Ihrer Apotheke zu jedem Ihrer Arzneimittel. Wir sagen Ihnen, wo Sie möglichst auf Alkohol verzichten sollten oder wo ein Gläschen in Ehren vielleicht möglich ist. Natürlich erfahren Sie auch, worauf Sie achten sollten, wenn Sie mehrere Arzneimittel einnehmen, etwa Abstände zwischen den Tabletten oder Tipps zum richtigen Einnahmezeitpunkt – damit Sie bestmöglich von Ihrer Therapie profitieren.

Wir freuen uns darauf, Sie persönlich bei uns zu beraten. Wir nehmen gerne Ihr E-Rezept entgegen und liefern auf Wunsch alles schnell zu Ihnen nach Hause. Denn wir sind für Sie da.

Alles Gute und: Bleiben Sie gesund!

Ihr Gunter Zimmerhackl
und das gesamte Team

Serie Teil 6

Gesundheitstipps für unsere Kleinsten

Im November:

Husten bei Kindern

Fieber, Hautausschlag, Sonnenbrand, Brandverletzung ...? Viele Eltern können bei typischen Kinderkrankheiten heutzutage oft leider nicht mehr auf den reichen Erfahrungsschutz im Haus wohnender Großeltern zurückgreifen. Umso wichtiger, dass man sich bei wichtigen Fragen in der Apotheke beraten lassen kann. Wir möchten Ihnen in unserer neuen Serie die wichtigsten Gesundheitstipps für den Alltag mit Kindern mitgeben.

Basiswissen Husten:
Rhinoviren sind die häufigsten Auslöser von Husten. Husten ist meist ein Hauptsymptom einer Atemwegsinfektion (Dauer ein bis zwei Wochen). Bei Kleinkindern häufen sich diese Erkrankungen – bis zu zwölf Atemwegsinfekte pro Jahr gelten als normal. Husten ist ein Schutzreflex der Atemwege und sorgt für die Reinigung der Atemwege. Auch bakterienbedingter Keuchhusten und Pseudokrupp (entzündliche Anschwellung des Kehlkopfs) sowie asthmatischer Husten kommen bei Kindern vor. Man sollte bei plötzlichem Husten allerdings auch an versehentlich verschluckte Gegenstände denken.

Wann sollte man mit Kindern wegen Husten den Arzt aufsuchen?
Bei Kindern bis zu zwei Jahren sollten Eltern immer den Kinderarzt aufsuchen, um die Ursache abzuklären. Ansonsten sind folgende Symptome ein Grund für einen Arztbesuch: Fieber, Husten, der trotz Behandlung mit entsprechenden Hustenlösern länger andauert, besonders starker und/oder schmerzhafter Husten, beeinträchtigte Atmung oder Atemnot, gelblich/grünlich oder rot gefärbter Auswurf sowie Hustenanfälle, die auf Krupphusten hinweisen können.

Was hilft gegen akuten Husten bei Atemwegsinfektionen?
Sirupe, Säfte, Tropfen oder Lutschpastillen kommen bei Kindern gegen Husten zum Einsatz. Laut Leitlinie haben sich besonders einige pflanzliche Mittel und Kombinationen als gut wirksam herausgestellt. Sie helfen gegen den Hustenreiz und erleichtern das Abhusten von Schleim in den Atemwegen. Diese Pflanzenextrakte sind beispielsweise Efeu, Cineol, Myrtol, Pelargonium sidoides, Kombinationen aus Efeu und Thymian sowie Thymian und Primel. Viele der angebotenen Pflanzenzubereitungen gegen Husten wirken antiviral, bakterizid, antioxidativ und antientzündlich.

Kommen Sie doch einfach zu uns in die Apotheke.
Wir beraten Sie gerne zur Gesundheit Ihres Kindes.

Artikel

Medikamente schränken oft Fahrtüchtigkeit ein

Kombination mit Alkohol strikt meiden

Viele Medikamente können die Fahrtüchtigkeit einschränken, ohne dass Patienten dies wissen. Denn oft sind auch rezeptfreie Arzneimittel betroffen, beispielsweise Schmerzmittel. Ähnlich wie Alkohol und Drogen können Medikamente das Wahrnehmungs- und Reaktionsvermögen beeinträchtigen.

Sie können die Sehfähigkeit einschränken, den Blutdruck mindern, den Blutzuckerspiegel senken, auf das zentrale Nervensystem beziehungsweise beruhigend wirken oder müde machen. Wer Warnhinweise auf dem Beipackzettel seiner Arzneimittel sieht, sollte die eventuell eingeschränkte Fahrtüchtigkeit mit seinem Arzt besprechen. Bei der Selbstmedikation ist erste Ansprechpartnerin die Apotheke.
Unerwünschte Nebenwirkungen können auch insbesondere bei einer Kombination von Arzneimitteln auftreten. Die Wirkung der Medikamente kann sich gegenseitig verstärken. Oder aber der Beginn einer Arzneitherapie ist für die Fahrtüchtigkeit problematisch.

Welche Medikamente sind oft betroffen?

- **Augenpräparate**: Einschränkung der Sicht
- **Schlaf- und Beruhigungsmittel:** Setzen die Fahrtüchtigkeit noch am nächsten Morgen herab.
- **Parkinsonmedikamente**: Gefahr des plötzlichen Einschlafens oder großer Müdigkeit
- **Heuschnupfenmittel**: Gefahr des plötzlichen Einschlafens oder großer Müdigkeit
- **Psychopharmaka**: Müdigkeit und eventuell auch motorisch eingeschränkte Reaktionsfähigkeit, besonders zu Beginn der Therapie
- **Mittel gegen Muskelverspannung:** Verlangsamte Reaktion möglich
- **Hustenblocker:** Dämpfende Wirkung auf das zentrale Nervensystem
- **Starke Schmerzmittel:** Dämpfende Wirkung auf das zentrale Nervensystem
- **Insulin/Antidiabetika:** Reaktionsvermögen durch Unterzuckerung eventuell schlechter

Muss man ganz aufs Autofahren verzichten?

Generell gilt: Wenn ein Medikament neu verordnet oder neu dosiert wurde, ist das Fahrverbot oft nur vorübergehend. Danach darf man meist wieder am Steuer sitzen, sofern man nicht selbst die Dosis neu ändert. In bestimmten Fällen, wie z. B. bei Epileptikern und Herzpatienten, entscheidet der Arzt, ob der Patient Auto fahren darf.

Was ist mit Alkohol in Kombination mit Medikamenten?

Alkohol in Kombination mit der Einnahme von Medikamenten ist nicht immer verboten – jedoch sollte die Verträglichkeit Ihrer Medikamente mit Alkohol vorab unbedingt abgeklärt werden. Denn schon kleine Mengen Alkohol können die Wirkung bestimmter Arzneimittel verstärken. Dies gilt beispielsweise insbesondere für Schlafmittel, Hustenblocker und Blutdrucksenker. Generell sollte man jedoch alle Medikamente diesbezüglich prüfen.

Artikel

Gut schlafen kann man lernen

Auch die Ernährung spielt eine Rolle

NACHTS AUFWACHEN IST NORMAL

Je nach Biorhythmus unterscheidet man Frühaufsteher und Nachteulen. Dennoch ist ausreichender Schlaf für alle wichtig. **Es ist normal, nachts über 20 Mal kurz zu erwachen, ohne sich daran zu erinnern. Aber man sollte nur einmal pro Nacht bewusst erwachen und dann nach 20 Minuten auch spätestens wieder einschlafen.**

Wenn Schlafprobleme nur in Krisensituationen, z. B. bei persönlichem Stress auftreten, verschwinden sie nach einiger Zeit wieder. Um ernsthafte Erkrankungen wie z. B. Schlafapnoe auszuschließen, die hinter dauerhaften Schlafproblemen stecken könnten, sollte man diese beim Arzt abklären lassen. Auch Nebenwirkungen von Medikamenten oder eine Depression können hinter Schlafstörungen stecken.

IM ALTER BRAUCHT DER KÖRPER WENIGER SCHLAF

Senioren benötigen weniger Schlaf, klagen aber häufig über Schlafmangel. Allerdings gehen sie auch oft früher ins Bett und durch den ohnehin verkürzten Schlafbedarf wachen sie dann nachts öfter auf. Dies ist keine echte Schlafstörung. **Denn ab etwa 65 Jahren sinkt der Schlafbedarf auf circa sieben bis acht Stunden. Junge Erwachsene schlafen oft sogar bis zu 11 Stunden.**

Schmerzen, Nebenwirkungen von Medikamenten, hormonelle Einflüsse und nächtlicher Harndrang können die erholsame Nachtruhe bei älteren Menschen empfindlich stören. Hier kann man in der Apotheke nach gut wirksamen pflanzlichen Mitteln fragen.

ERNÄHRUNG UND VITALSTOFFVERSORGUNG BEACHTEN

Eine bedeutende Rolle für erholsamen Schlaf kann auch die Ernährung spielen. **Hier ist besonders der Botenstoff MELATONIN zu nennen, der unseren Tag-Wach-Rhythmus bestimmt.** Bei einsetzender Dunkelheit beginnt der Körper, Serotonin in Melatonin umzuwandeln – man wird müde. Der Körper kann Melatonin über mehrere Schritte selbst herstellen. **Die Aminosäure Tryptophan sowie Vitamin B6 und Magnesium sind daran beteiligt.**

TRYPTOPHAN wird über Nahrungsmittel aufgenommen, z. B. enthalten in Käse, Fleisch, Hülsenfrüchten, Eiern und Nüssen.
VITAMIN B6 befindet sich in Fleisch und Fisch.
MAGNESIUMREICH sind Nüsse, Haferflocken und grünes Gemüse.

Auch die Aminosäure **GLYCIN** (in Nüssen, Fleisch, Fisch, Haferflocken) und das Vitamin **NIACIN** (in Nüssen, Fleisch, Fisch, Vollkorn) sind wichtig für ein gut funktionierendes Nervensystem und den Gehirnstoffwechsel. Diese Nährstoffe unterstützen daher auch einen erholsamen Schlaf.

Aufgrund bestimmter Ernährungsgewohnheiten kann die Nährstoffversorgung aus dem Takt geraten und den Schlaf negativ beeinflussen, z. B. auch bei kohlenhydratarmer Ernährung.

SCHLAFHYGIENE UND RITUALE EINHALTEN

Es können auch Schilddrüsenerkrankungen hinter unruhigem Schlaf stecken. Hier empfiehlt der Arzt gegebenenfalls ergänzend die Gabe von bestimmten Vitalstoffen. Viele Schlafprobleme lassen sich auch beheben, wenn man einige Regeln für eine bessere Schlafhygiene beachtet (siehe Infokasten).

TIPPS FÜR EINE GUTE SCHLAFHYGIENE:

1. Regelmäßig zur gleichen Zeit aufstehen und schlafen gehen, auch im Urlaub.
2. Das Bett nur zum Schlafen benutzen. Kein TV, PC oder Lesen.
3. Vor dem Schlafengehen nicht fernsehen.
4. Täglich ein Einschlafritual circa 30 Minuten vor der Bettruhe durchführen.
5. Im Schlafzimmer für kühle Temperatur, Dunkelheit und Ruhe sorgen.
6. Bei nächtlichem Wachliegen aufstehen und sich ablenken, z. B. durch Lesen, bis sich Müdigkeit einstellt.
7. Vor dem Schlafengehen koffeinhaltige Getränke, Alkohol und schwere Speisen meiden.
8. Bei andauernden Schlafproblemen in der Apotheke nach pflanzlichen Wirkstoffen und anderen Hilfsmitteln fragen.
9. Entspannungsübungen wie autogenes Training abends durchführen.
10. Eigenen Schlafrhythmus akzeptieren: Es gibt Frühaufsteher, die auch früh ins Bett gehen und Nachteulen, die später aufstehen.

Tipp des Monats

Bienenwachs-Brustwickel

FÜR GROSS UND KLEIN BEI HUSTEN

So wickeln Sie richtig

Warme Brustwickel sorgen für eine bessere Durchblutung im Brustraum. Sie wirken schleimlösend und hustenlindernd. Für Brustwickel sind auch fertige Tücher mit befüllbarer Innentasche in der Apotheke erhältlich. Achtung: Bei Fieber darf man keine warmen Brustwickel anwenden.

Probieren Sie doch einmal diesen Bienenwachswickel ...

VORBEREITUNG:

- Sie benötigen einen Bienenwachswickel aus der Apotheke sowie ein Bienenwachswärmekissen oder Heilwolle.
- Vor der Anwendung muss der Oberkörper warm sein.
- Größe des Wickels: Von der Armbeuge bis zum untersten Rippenbogen. Als Auflage oder rund um Brust und Rücken.
- Zum Fixieren ein enges Unterhemd bereitlegen.
- Eventuell legen Sie sich einen kindgerechten Hustenbalsam zurecht.
- Wärmequelle, z. B. Föhn oder Wärmflasche bereithalten.

DAUER:

Ein bis drei Stunden oder über Nacht. Achtung, schleimlösende Wirkung. Bei starker Verschleimung daher kürzer anwenden.

Den Wickel kann man nach Gebrauch in einer Plastiktüte verschlossen aufbewahren und noch circa zehnmal verwenden.

SO GEHT'S:

1. Brust mit Hustenbalsam sparsam einreiben.
2. Bienenwachswickel unter die Befestigungsbänder des Wärmekissens oder auf eine Lage Heilwolle legen.
3. Bienenwachstuch mit dem Föhn o. ä. auf Körpertemperatur erwärmen.
4. Warmen Wickel direkt auf die Haut legen und dort fixieren: Am besten das Unterhemd darüber ziehen oder mit dem Brustwickelaußentuch fixieren.

APOTHEKE am Grauturm

APOTHEKE AM GRAUTURM

Apotheker
Gunter Zimmerhackl e.K.

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. - 30.11.2021

SIE SPAREN 31%[2]

NasenDuo Nasenspray

Nasenspray – 10 ml (39,80€/100 ml)

4,48€ statt 6,50 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 31%[2]

ACC® akut 600 mg

Brausetabletten – 20 Stück

10,98€ statt 15,85 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 25%[2]

ipalat® Halspastillen zuckerfrei

Pastillen – 40 Stück

4,48€ statt 5,97 € UVP[3,4]

SIE SPAREN 39%[2]

IbuHEXAL® akut

Filmtabletten – 50 Stück

6,98€ statt 11,40 € LVP[1,3]

Bei Schmerzen und Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben!

SIE SPAREN 34%[2]

GeloMyrtol® forte

Weichkapseln – 20 Stück

7,48€ statt 11,25 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 26%[2]

Bronchipret®

Filmtabletten – 20 Stück

7,98€ statt 10,85 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 37%[2]

Gingium® 120 mg

Filmtabletten – 120 Stück

59,95€ statt 94,97 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 25%[2]

Neurexan®

Tabletten – 100 Stück

18,98€ statt 25,28 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 25%[2]

vivinox® SLEEP STARK

Tabletten – 20 Stück

7,48€ statt 9,94 € 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.–30.11.2021** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.
Pro Person nur ein Gutschein.

DR. GRANDEL

Ampullen Adventskalender

Make a wish

Freuen Sie sich Tag für Tag auf die beliebten Konzentrate von DR. GRANDEL, die Ihre Wünsche für die Hautpflege direkt in Erfüllung gehen lassen.

Anti-Aging, Feuchtigkeit oder Regeneration?
Für Ihre vorweihnachtliche Beauty-Kur ist mithilfe von hochwertigen Inhaltsstoffen, einzigartigen Texturen und bezaubernden Düften alles im Kalender enthalten.

für nur **56,95 €**

Meine Apotheke.

MEIN ANSPRECHPARTNER!

- **Überall bequem bestellen.**
- **Rezepte einfach online verwalten.**
- **Schnelle Bearbeitung. Schnelle Lieferung.**
- Weniger Aufwand. **Mehr Zeit für mich.**
- Und das **Know-how**? Gibt's gratis mit dazu.

E-Rezept?
… HIER bleibe ich auf dem Laufenden!

WWW.GESUNDHEIT-BRAUCHT-NÄHE.DE/E-REZEPT

Bestellen Sie bei uns über die neue Gesundheits-App von gesund.de vor:

oder einfach scannen

Apotheke am Grauturm Ebern

1 App aus dem **App Store** oder **Google Play** Store laden

2 Apotheke über Standort oder PLZ suchen und als **Favorit** hinzufügen.

gesund.de

PROFITIEREN SIE VON ALLEN VORTEILEN:
- Vorbestellen ohne Wartezeit
- selbst abholen oder
- nach Hause liefern lassen.

IN ZUKUNFT AUCH FÜR DAS E-REZEPT NUTZEN.