GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe November 2024

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,

wie haben Sie den Herbst bisher erkältungsmäßig überstanden? Gut? Dann herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Immunabwehr! Für alle, die gerade erkältet sind oder sich gegen die nächste Viren-Attacke wappnen wollen, haben wir in dieser Ausgabe hilfreiche Tipps und Tricks zusammengestellt, die Ihnen bei Husten wirklich helfen. Viel Spaß beim Lesen!

Sollten Sie gerade richtig erkältet sein, waren Sie mitunter bei Ihrem Arzt und haben ein Rezept über Antibiotika oder andere Anti-Grippe-Medikamente erhalten. Kommen Sie gerne mit Ihrer Verordnung zu uns, wir lesen Ihre Gesundheitskarte ein und beraten Sie zu allen Fragen rund um Ihr Medikament – und das bei allen Ihren Rezepten.

Und jetzt ganz neu: Um Ihnen den Weg zum Arzneimittel noch leichter zu machen, bieten immer mehr Apotheken jetzt die Rezepteinlösung übers Smartphone an. Sie brauchen dazu nur Ihre Gesundheitskarte. Schnell, einfach und sicher. Von unterwegs oder von zuhause. Und gerne auch mit Lieferservice. Fragen Sie uns danach, wir sagen Ihnen, wie!

Denn wir sind für Sie da – tagsüber, nachts und immer gerne.

Dr. Marc Fitzner

Ihr Dr. Marc Fitzner
und das gesamte Team

INHALT

❶ *Titelthema*
HUSTEN KANN VIELE URSACHEN HABEN

❷ *Artikel*
THROMBOSE FRÜHZEITIG ERKENNEN

❸ *Was Ihre Apotheke leistet*
TÄGLICHE HILFE

❹ *Tipp des Monats*
SO ENTSORGEN SIE ARZNEIMITTEL RICHTIG

❺ *Das soll so bleiben*
IHRE ZUVERLÄSSIGE ARZNEIMITTEL-VERSORGUNG

Titelthema

Husten kann viele Ursachen haben

Wann man zum Arzt gehen sollte

Husten ist lästig und kann sehr schmerzhaft sein! Er ist jedoch ein lebenswichtiger Reinigungsmechanismus und Schutzreflex unserer Atemwege. Denn beim Einatmen – bis zu 18-mal pro Minute - können Fremdstoffe eindringen und sich anlagern. Am Reinigungsprozess sind Flimmerhaare und Sekretzellen beteiligt, die die Atemwege auskleiden und mit einem schleimigen Überzug bedecken. Die rhythmischen Bewegungen der Flimmerhaare haben die Aufgabe, die eingeatmete Luft von Gasen, Staub und Mikroorganismen zu reinigen und die Stoffe nach außen zu transportieren. Soll dies schneller gehen, kommt es zum Husten, beispielsweise, wenn sich wegen einer Entzündung mehr Schleim angelagert hat.

Fortsetzung auf Seite 2

SIE SPAREN 34%[2]

Angebot des Monats

Nurofen®
Suspension – 100 ml (49,90 € / 1 kg)

4,99€ statt 7,57 € LVP [1,3]

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

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.

TÄGLICHE HILFE

Täglich benötigen 3,3 Millionen Menschen in Deutschland ihre Apotheke vor Ort. Apothekerinnen und Apotheker stehen dort mit ihrer fachlichen Kompetenz für Fragen und Beratung der Kundinnen und Kunden ganz ohne Termin bereit. Auch außerhalb der Öffnungszeiten sind rund um die Uhr immer genügend Apotheken im Notdienst an Feiertagen, Wochenenden und nachts im Einsatz. Ein Drittel des Bedarfs zu diesen Zeiten betrifft die Versorgung von Kindern.

SERVICELEISTUNGEN DER APOTHEKEN

Ob es Fragen zur Einnahme von Medikamenten, zur Wechselwirkung von Arzneimitteln, zur Prävention von Krankheiten, zu Pflegehilfsmitteln oder zu Serviceleistungen wie Blutdruck messen, Kompressionsstrümpfen, Medikationsanalysen oder Rezepten sind - die Apotheke vor Ort ist immer da.

INDIVIDUELLE REZEPTURARZNEIMITTEL

Ein weiterer Service sind individuelle Rezepturarzneimittel. Circa 11 Millionen solcher Arzneien werden pro Jahr durch Apotheken hergestellt. Oftmals handelt es sich um Medikamente, die in sehr geringer Dosis, z. B. für Kinder und Säuglinge, benötigt werden, da sie von der Pharmaindustrie nicht hergestellt werden.

APOTHEKENREFORM GEFÄHRDET APOTHEKENSERVICE

Leider ist diese Arzneimittelversorgung in Deutschland in Gefahr. Aufgrund einschneidender Maßnahmen der Politik müssen immer mehr Apotheken schließen. Die geplante Apothekenreform und das Einführen von „Scheinapotheken“ - ohne ständiges Apothekenfachpersonal - verstärkt die dramatische Lage in den bestehenden Apotheken.

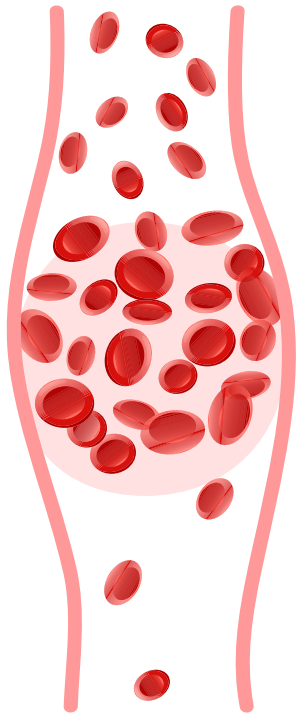
Wir Apotheken legen Wert auf die umfassende wohnortnahe Arzneimittelversorgung unserer Patientinnen und Patienten. Lassen Sie uns gemeinsam dafür sorgen, dass dies so bleibt.

www.gesundheitsichern.de

Artikel

Thrombose frühzeitig erkennen

Meist ist nur ein Bein betroffen



Starke Schmerzen, Schwellung oder Wärmegefühl in einem Bein, eine bläuliche Verfärbung, verdickte Unterschenkel oder Knöchel und besonders Schmerzen beim Auftreten und bei Belastung … dies alles können Anzeichen für eine Thrombose sein. Hier ist sofortiges Handeln angezeigt. Wird eine Thrombose nicht rechtzeitig behandelt, kann sie eine Lungenembolie oder einen Schlaganfall verursachen. Auch länger andauernde Probleme mit den Beinvenen können die Folge sein.

BLUTPFROPF KANN GEFÄSS VERSCHLIESSEN Typischerweise tritt eine Thrombose nach langem Sitzen, z. B. auf Reisen, oder bei Bettlägerigkeit, z. B. nach einer OP, auf. Denn durch Bewegungsmangel wird die Zirkulation des Blutes eingeschränkt. Wenn das Blut stockt, kann sich an einer Stelle ein Blutpfropf (Thrombus) bilden. Das Blutgefäß kann dadurch völlig verschlossen werden. Löst er sich ganz oder teilweise ab und wird weitergespült, kann er bis in die Lunge gelangen und dort ein Gefäß verstopfen. Eine tödliche Lungenembolie kann die Folge sein. Oder er gelangt bis ins Gehirn und löst so einen Schlaganfall aus.

RISIKOPATIENTEN SOLLTEN VORBEUGEN Ein besonderes Risiko ist bei Schwangeren, Rauchern, bei Tumorpatienten, bei Einnahme der Antibabypille, bei schwachen Venenklappen sowie Vorerkrankungen gegeben. Wer einen längeren Flug vor sich hat, sollte Heparin spritzen, mit Kompressionsstrümpfen vorbeugen und sich möglichst zwischendurch bewegen. Das wiederholte Heben und Senken der Füße kann helfen. Man sollte außerdem viel trinken. Generell ist langes Stehen oder Sitzen ein Risikofaktor für Thrombosen, auch im Berufsleben. Ausdauersport beziehungsweise täglich 30 Minuten Spazierengehen können hier entgegenwirken. Übergewicht sollte man abbauen. Auch Thrombosestrümpfe im Alltag können helfen.

BEI SYMPTOMEN GLEICH DEN ARZT AUFSUCHEN Bei Thrombose-Symptomen sollte man umgehend den Arzt aufsuchen und keine Zeit verlieren. Diesem stehen verschiedene Diagnosemöglichkeiten und Tests zur Verfügung. Auch eine Ultraschalluntersuchung gibt Aufschluss. Es kommen Heparinspritzen zum Einsatz, um das Blutgerinnsel aufzulösen und das Blut zu verdünnen. Eine Lungenembolie kann bereits vorliegen, ohne dass sie durch deutliche Symptome bemerkbar ist: Bei Brustschmerzen, Schwindel und Luftnot sollte man hellhörig werden. Zur langfristigen Vorbeugung von Thrombosen verschreiben Ärzte meist Gerinnungshemmer.

ZUR VORBEUGUNG EINER THROMBOSE SOLLTE MAN …

A) AUF REISEN

- Thrombosestrümpfe tragen
- Nach Rücksprache mit dem Arzt medikamentöse Thromboseprophylaxe wie z. B. Heparin spritzen
- Öfter zwischendurch aufstehen
- Zehen- und Beingymnastik durchführen
- Ausreichend trinken (pro Flugstunde etwa 250 Milliliter alkoholfreie Getränke)

B) IM BERUFSLEBEN

- Thrombosestrümpfe tragen
- Alle zwei Stunden Bewegungspause einlegen
- Mindestens 1,5 Liter pro Tag trinken
- Übergewicht vermeiden
- Ausdauersport treiben
- Mindestens 30 Minuten am Tag Spazierengehen
- Beine öfter einmal hochlegen

Titelthema

Husten kann viele Ursachen haben

WANN MAN ZUM ARZT GEHEN SOLLTE

HUSTENREZEPTOREN LÖSEN HUSTENREIZ AUS Sogenannte Hustenrezeptoren sind an verschiedenen Stellen im Körper verteilt, beispielsweise in der Luftröhre, im Herzbeutel oder Zwerchfell. Bei einer mechanischen Reizung der Rezeptoren (z. B. durch Fremdstoffe) oder bei einer chemischen Reizung (z. B. durch Rauch) wird über das Nervensystem ein Hustenreiz ausgelöst.

ERKÄLTUNG BRINGT MEIST PRODUKTIVEN HUSTEN MIT SICH Bei akutem Husten in Verbindung mit Erkältung sind meistens Viren im Spiel, die in die oberen oder unteren Atemwege eingedrungen sind. Sie behindern die Funktion der Flimmerhaare, so dass der Schleim nicht mehr abtransportiert werden kann. Der dadurch bedingte Husten ist am Anfang meist trocken und wird nach zwei bis drei Tagen meist zum produktiven Husten mit Schleimauswurf.

AUF ZUSÄTZLICHE SYMPTOME ACHTEN Da akuter Husten aber auch ein Symptom von Lungenentzündung, Allergie oder Lungenembolie sein kann, sollte man aufmerksam sein. Pfeifende Atemgeräusche, Schwitzen, Fieber, Atemnot, stechende Schmerzen oder blutiger Auswurf sind ein Grund, den Arzt aufzusuchen. Insbesondere Ältere, Schwangere und Kinder unter zwei Jahren sollten bei Husten immer zum Hausarzt gehen. Meist ist nach circa zwei Wochen alles überstanden.

CHRONISCHER HUSTEN KANN GRUNDERKRANKUNG ANZEIGEN Während akuter Husten maximal bis zu acht Wochen dauert, kann chronischer Husten länger andauern. Dann kann auch eine Refluxkrankheit, Tuberkulose, ein Bronchialkarzinom, Herzschwäche, chronische Bronchitis durch Rauchen oder COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) vorliegen.

ZUR BEHANDLUNG VON HUSTEN EMPFEHLEN SICH …

SCHLEIMLÖSENDE MITTEL AUS DER APOTHEKE:

N-Acetylcystein (vgl. ACC)
Bromhexin
Ambroxol
Guaifenesin

PFLANZLICHE MITTEL IN KOMBINATIONSPRÄPARATEN, Z. B. MIT:

Primel
Thymian oder Efeu
Anis
Salbei
Fenchel
Eukalyptus
Pfefferminz
Cineol
Myrtol (Eukalyptus-, Süßorangen-, Myrten- und Zitronenöl)
Pelargonium sidoides

HUSTENREIZ LINDERNDE LUTSCHBONBONS, Z. B. MIT::

Eibischwurzel
Spitzwegerich
Isländisch Moos
Eukalyptus
Thymian

HEISSER KRÄUTERTEE:

z.B.Thymian oder spezielle Hustenmischungen

TIPP DES MONATS

So entsorgen Sie Arzneimittel richtig

Nicht in den Abguss schütten

Viele fragen sich, was sie mit flüssigen Restarzneimitteln machen sollen, die sich in Plastik- oder Glasflaschen befinden. Leider gießen sie diese oft in den Abguss und geben die Flasche in den Wertstoffmüll. Doch dies ist falsch! Denn so gelangen immer mehr Arzneistoffe in unsere Gewässer, ins Grundwasser und letztlich in unser Trinkwasser.

ANTIBIOTIKA GELANGEN INS TRINKWASSER

Natürlich gelangen auch Antibiotika und Wirkstoffe aus der Tiermedizin und der Pharmaindustrie ins Wasser. Kläranlagen können diese Verunreinigungen nur teilweise filtern. In Deutschland konnten über 400 Arzneistoffe in Gewässern nachgewiesen werden. Außer der Gefährdung der Ökosysteme durch Schmerzmittel und Hormone im Wasser sind insbesondere Antibiotika ein Problem. Es entwickeln sich zunehmend Antibiotikaresistenzen im Wasser und dadurch auch beim Menschen, so dass diese Mittel bei schweren Erkrankungen nicht mehr wirken.

KORREKTE ARZNEIMITTELENTSORGUNG:

- Arzneireste niemals in den Ausguss von Spülbecken/Toilette schütten
- Flüssigkeiten samt Glas- oder Plastikflasche mit ganzer Flasche einfach in den Restmüll geben.
- Gelreste (z. B. Diclofenacsalbe) an den Händen erst mit Papiertuch abwischen, dann erst Hände waschen
- Arzneimittel immer in den Restmüll entsorgen
- Alternative: Arzneimittel in den Schadstoffmobilen auf Wertstoffhöfen abgeben
- Spezielle Arzneimittel wie Zytostatika (zur Krebstherapie) oder Betäubungsmittel (BtM) nicht über den Hausmüll entsorgen: Bitte am besten in der Apotheke nachfragen.

Nähere Informationen:
www.arzneimittelentsorgung.de

Ihre
Maria Först
Apothekerin

3 MILLIONEN ANTWORTEN

So viele Menschen kommen jeden Tag mit ihren Fragen in die Apotheke vor Ort. Wir beantworten jede einzelne. Das soll auch so bleiben.

46 MILLIONEN SICHERHEITSCHECKS

So oft werden in den Apotheken pro Woche Arzneimittel geprüft, um Fälschungen auszuschließen. Das soll auch so bleiben.

11 MILLIONEN EINZELFÄLLE

So viele individuelle Arzneimittel werden pro Jahr in den Apotheken hergestellt. Das soll auch so bleiben.

OHNE GEHT'S NICHT. DIE APOTHEKE.

WWW.GESUNDHEITSICHERN.DE

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. - 30.11.2024

SIE SPAREN 34%[2]

Nurofen®
Suspension - 100 ml (49,90 € / 1 kg)
4,99 € statt 7,57 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 27%[2]

Synofen 500 mg/200 mg
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 26%[2]

Bronchipret®
Tropfen - 100 ml (159,80 € / 1 L)
15,98€ statt 21,73 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 20%[2]

Neurexan®
Tabletten - 100 Stück
21,98€ statt 27,48 € LVP[1,3]

SONDER-PREIS

aronal & elmex®
Zahnpasta - 2x 75 ml (39,93 € / 1 L)
nur 5,99€

SIE SPAREN 27%[2]

Hoggar® Night
Tabletten - 20 Stück
11,99€ statt 16,52€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 23%[2]

Voltaren Schmerzgel forte 23,2mg/g
Gel - 100 g (169,80 € / 1 kg)
16,98€ statt 22,18 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 23%[2]

Zovirax® DUO
Creme - 2 g (5.495,00 € / 1 kg)
10,99€ statt 14,32 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 21%[2]

isla® med verschiedene Sorten
Halspastillen - 20 Stück
7,48€ statt 9,44€ 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 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.-30.11.2024** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.
Pro Person nur ein Gutschein.

HALS-SCHMERZEN

Golamir 2Act Lutschtabletten
30 g
11,99€

HALS-SCHMERZEN

Golamir 2Act Halsspray
30 ml
13,49€

HALS-SCHMERZEN

Golamir 2Act Spray ohne Alkohol
30 ml
13,49€

HUSTEN

grinTuss Saft für Erwachsene
210 g
14,99€

HUSTEN

grinTuss Kindersaft
210 g
14,99€

HUSTEN

grinTuss Erwachsene Lutschtabletten
30 g
13,99€

SODBRENNEN

neoBianacid Lutschtabletten
45 Stück
17,99€

HÄMORRHOIDEN

neoFitoroiD Salbe
40 ml
14,99€

SCHNUPFEN

Fitonasal Nasenspray
125 ml
13,99€

... und einige mehr.

Kommen Sie vorbei und entdecken Sie unser Sortiment von **Aboca**.