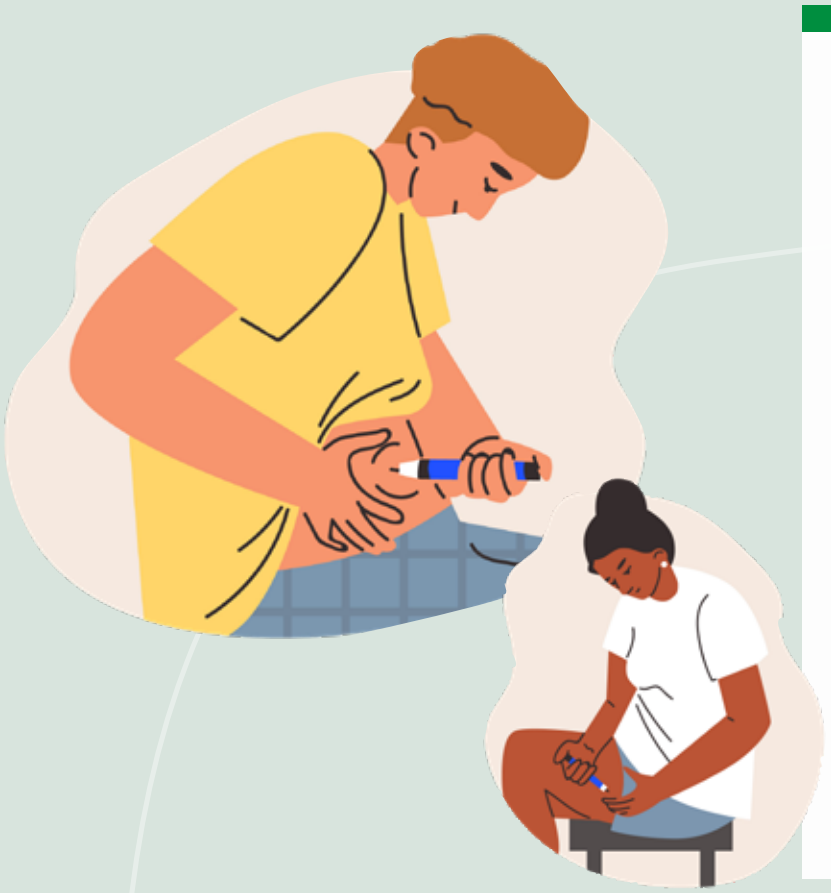


GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe November 2026

Umfassende Informationen Ihrer

Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

Alles Gute für Sie!

APOTHEKE am Grauturm

INHALT

❶ *Titelthema*
ABNEHMSPRITZE – JOJO EFFEKT NACH DEM **ABSETZEN?**

❷ *Artikel*
DIGA HELFEN IM **ALLTAG**

❸ *Serie*
VITAMIN D3

❹ *Tipp*
LUNGENKREBS FRÜHZEITIG **ERKENNEN**

❺ *App-Tipp*
OVIVA APP – BEI HOHEM **BLUT-DRUCK** UND ZUM **ABNEHMEN**

Titelthema

Abnehmspritze – Jojo Effekt nach dem Absetzen?

NACH DEM ABSETZEN
NIMMT MAN WIEDER ZU

Viele Menschen mit Übergewicht oder Adipositas setzen seit einiger Zeit auf die neuen „Abnehmspritzen" mit Wirkstoffen wie Tirzepatid oder Semaglutid. Semaglutid ist jetzt neu auch als Tabletten erhältlich. Beide Wirkstoffe, sogenannte GLP1-Rezeptoragonisten greifen direkt in die hormonelle Steuerung im Gehirn ein und dämpfen das Hungerzentrum. Zusätzlich verlängern sie die Verweildauer der Nahrung im Verdauungstrakt, so dass sich das Sättigungsgefühl erhöht. Dadurch bewirken diese Abnehmspritzen tatsächlich in der Regel eine Gewichtsreduktion.

Nach neuesten Studien führen sie aber nach dem Absetzen zu einer erneuten Gewichtszunahme – ähnlich wie bei herkömmlichen Diäten.

Warum ist das so?

Fortsetzung auf Seite 2

SIE SPAREN 46%[2]



bei Gedächtnis- und Konzentrationsstörung

Angebot des Monats

Gingium® 120 mg
Filmtabletten – 120 Stück

49,99€ statt 92,99 € LVP[1,3]

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt



Ihr Apotheker
Dr. Marc Fitzner

Liebe Kundinnen und Kunden,

mittlerweile haben wir uns in der Apotheke daran gewöhnt, dass so manches elektronisch und digital läuft: das E-Rezept ist etabliert, Arzttermine lassen sich am PC organisieren und auch die Krankenkassen zeigen in ihren Apps, was sie draufhaben.

Was sich noch nicht so herumgesprochen hat, sind die so genannten digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA).

Sie kommen über ein Rezept vom Arzt und können dann direkt auf Ihrem PC oder Smartphone laufen. Und: Sie sind **vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) zertifiziert**. Das bedeutet, sie sind absolut zuverlässig, medizinisch erprobt und bringen echte Hilfe.

Blättern Sie doch gleich einmal um und finden Sie richtig gute Tipps zu den DiGAs. Als Abnehm-Programm, zur Raucherentwöhnung oder zur Blutdruckkontrolle – das sind nur einige der schon jetzt erhältlichen DiGAs. Gerade beim Thema Abnehmspritze oder -tablette können Sie die DiGAs nutzen, um nach dem Absetzen des Medikaments weiterhin Ihr Gewicht zu halten. Auch an Menschen mit Pflegegrad oder deren Angehörige ist gedacht: Die Pflegeversicherung bezahlt geprüfte, digitale Anwendungen, die ein möglichst selbstständiges Leben unterstützen.

Und wie immer unser Rat: Besuchen Sie uns in Ihrer Apotheke vor Ort. Wir beraten persönlich, liefern blitzschnell und sind ganz einfach gerne für Sie da.

Bleiben Sie gesund!

Dr. Marc Fitzner

Ihr Dr. Marc Fitzner
und das gesamte Team

Serie:

Im Jahr 2026 informieren wir Sie jeden Monat über ausgewählte **Nahrungsergänzungsmittel aus unserer Apotheke**.

NOVEMBER

VITAMIN D3

Im Winterhalbjahr reicht die Strahlungsintensität der Sonne in unseren Breitengraden nicht für eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung des Körpers aus. Aber auch in den Sommermonaten kann es zu einem Vitamin-D-Mangel kommen, wenn man sich zu wenig in der Sonne aufhält. **Wer älter als 55 Jahre ist, sich überwiegend in geschlossenen Räumen bewegt, Medikamente einnimmt, die die Vitamin D-Versorgung beeinflussen, sowie auch Schwangere, Veganer und Vegetarier sollten ihren Vitamin D-Status überprüfen lassen.** Dies ist sowohl beim Arzt wie auch in der Apotheke möglich. Die Messung des Vitamin-D-Status wird durch einen Bluttest an der Fingerkuppe durchgeführt (circa 15 Minuten Dauer).

Körper kann Vitamin D-Bedarf nicht über die Ernährung decken

Vitamin D ist eine Gruppe fettlöslicher Vitamine, die der Körper mit Hilfe von Sonnenlicht selbst bilden kann. Lebensmittel enthalten nur wenig Vitamin D, so dass die Versorgung allein über die Ernährung, z. B. durch den Verzehr von Fisch, nicht ausreichend ist. Bei einem Vitamin D-Mangel kann es sinnvoll sein, zusätzlich Nahrungsergänzungsmittel zu sich zu nehmen. Denn Vitamin D trägt zur Erhaltung gesunder Knochen, zu einer normalen Muskelfunktion, zur Erhaltung gesunder Zähne und zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Am besten in der Apotheke beraten lassen

Vitamin-D-Präparate sind in unterschiedlichen Dosierungen und Darreichungsformen, beispielsweise als Kapseln oder Tropfen, erhältlich. Welche Dosierung und welches Präparat sinnvoll sind, hängt unter anderem vom individuellen Bedarf und dem Vitamin-D-Status ab.

WIR BERATEN SIE GERNE PERSÖNLICH BEI UNS IN DER APOTHEKE UND HELFEN IHNEN BEI DER AUSWAHL DES PASSENDEN PRÄPARATS

Artikel

Digitale Gesundheitsanwendung

DiGA helfen im Alltag



SO ERHALTEN SIE **GESUNDHEITS-APPS AUF REZEPT**

Immer mehr Menschen nutzen im Alltag Gesundheits-Apps auf dem Smartphone, z. B. für sportliche Aktivitäten, bei psychischen Erkrankungen oder zum Abnehmen. Doch viele wissen nicht, dass sie diese sogenannten Digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA) auch auf Kassenrezept kostenfrei erhalten können. Denn mit dem Digitale-Versorgung-Gesetz (DVG) ist ein neuer Leistungsanspruch auf Versorgung mit DiGA eingeführt worden.

DIGA KANN MAN AUCH **ALLEIN NUTZEN**

Ob Blutzuckerüberwachung oder Blutdrucktagebücher, die DiGA gelten als Medizinprodukte und sind daher auch von Ärzten zu verordnen. Sie helfen dabei, Krankheiten zu erkennen oder zu behandeln. Typische Krankheitsfelder sind Diabetologie, Gynäkologie, Kardiologie, Logopädie, Psychotherapie oder Physiotherapie. Man kann sie auch auf dem Tablet, Laptop oder PC benutzen und allein oder zusammen mit einem Therapeuten verwenden.

APPS SIND SICHERHEITS- UND **QUALITÄTSGEPRÜFT**

DiGA-Apps sind beim Bundesamt für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) in einem öffentlichen Verzeichnis online aufgelistet. Man kann in der Liste auch gezielt nach Krankheiten suchen. Vor der Zulassung der Apps als Medizinprodukte prüft das Bundesamt in einem gesetzlich vorgeschriebenen Verfahren, ob eine App nachweislich einen medizinischen Nutzen hat und auch, ob die Anwendung für Patienten sicher ist. Das amtliche CE-Kennzeichen garantiert die Sicherheit und Qualität nach EU-Bestimmungen.

ARZT KANN **DIGA UND ZUBEHÖR VERORDNEN**

Man kann sich eine DiGA-App entweder vom Arzt verschreiben lassen oder bei der Krankenkasse selbst beantragen. Der Arzt schreibt den Namen der App sowie die Anwendungsdauer auf das Rezept. Eventuell zusätzlich notwendige Ausrüstung, z. B. einen Pulsmesser, notiert der Arzt ebenfalls auf dem Rezept. Diese wird dann auch von der Krankenkasse erstattet. Das Rezept reicht man bei der Krankenkasse ein.

ARZTBRIEF MIT DIAGNOSE **SELBST EINREICHEN**

Falls man die App direkt selbst bei der Krankenkasse beantragen möchte, ist dies ebenfalls möglich. Allerdings muss man dazu einen Arztbrief, auf dem eine Diagnose steht, mit einreichen. Die Krankenkasse prüft den Antrag und bewilligt dann die Kostenübernahme, wenn alle Bedingungen erfüllt sind. Man erhält einen Freischaltcode, um die App kostenlos im App-Store herunterladen zu können. Praxis-Tipp: Patienten können therapierelevante Daten wie beispielsweise Blutzuckerwerte als Datenauszug für ihren Arzt erstellen. Bei vielen DiGA ist es möglich, Daten in die eigene elektronische Patientenakte einzustellen.

NEUE **DIPA** UNTERSTÜTZT **PFLEGEBEDÜRFTIGE PERSONEN**

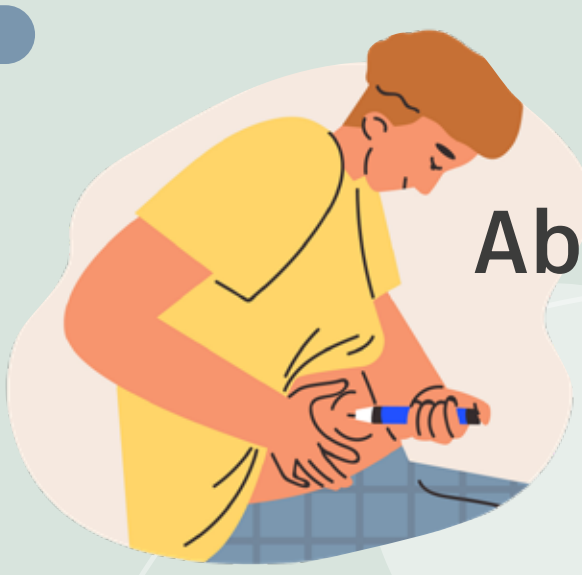
Neu ist auch ein Anspruch pflegebedürftiger Personen, die zu Hause gepflegt werden, auf Versorgung mit digitalen Pflegeanwendungen (DiPA) und ergänzenden Unterstützungsleistungen. DiPA können von der pflegebedürftigen Person oder kooperierenden Angehörigen, sonstigen ehrenamtlich Pflegenden oder ambulanten Pflegeeinrichtungen genutzt werden, um Pflegebedürftige in ihrer Selbstständigkeit zu unterstützen. Diese Leistung erfolgt durch die Pflegeversicherung.

Mehr Infos finden sie hier

Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte listet die DiGA in einem Verzeichnis mit Filterfunktion für Krankheitsbilder auf:

Das Aktionsbündnis Patientensicherheit informiert über DiGA mit einer Checkliste:

Die Stiftung Gesundheitswissen erläutert, woran man seriöse Gesundheitsinformationen erkennt:



Abnehmspritze

JOJO EFFEKT NACH DEM ABSETZEN?

Abnehmspritze – muss man sie lebenslang anwenden?

Das Gewicht nach dem Absetzen einer Abnehmspritze zu halten ist extrem schwierig. Selbst dann, wenn Patienten eine konsequente Ernährungsumstellung vornehmen. Klinische Studien zeigen, dass der Körper nach dem Absetzen biologisch gegensteuert. Betroffene nehmen im Durchschnitt innerhalb eines Jahres ca. 60 % des verlorenen Gewichts wieder zu. Adipositas ist eine chronische Erkrankung.

Warum Bewegung und Kalorienreduktion allein nicht reichen:

Mit folgenden langfristigen Strategien ist es möglich, das Gewicht zu halten:

- DIE DOSIS WIRD EXTREM LANGSAM REDUZIERT (KEIN ABRUPTES ABSETZEN!): dadurch wird der plötzliche und extreme Hunger reduziert.
- GEZIELTES KRAFTTRAINING UND MUSKELAUFBAU parallel zur Ernährungsumstellung: Schützt vor Muskelabbau und hält den Grundumsatz hoch.
- PROTEINREICHE ERNÄHRUNG mit mindestens 1 bis 1,2 g Eiweiß pro kg Körpergewicht: Das sättigt maximal und unterstützt den Muskelaufbau.
- NIEDRIGE ERHALTUNGSDOSIS: Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, ob eine dauerhafte Minimaldosis sinnvoll ist. Adipositas erfordert oft eine lebenslange Therapie.



Was hilft beim Abnehmen wirklich?

SPRECHEN SIE MIT IHREM HAUSARZT ZU FOLGENDEN THEMEN:

Oviva App auf Rezept verordnen lassen (wird von der Krankenkasse erstattet)

Ernährung umstellen

Viel trinken (zuckerfrei)

Viel Bewegung in den Alltag einbauen

Ausdauersport treiben

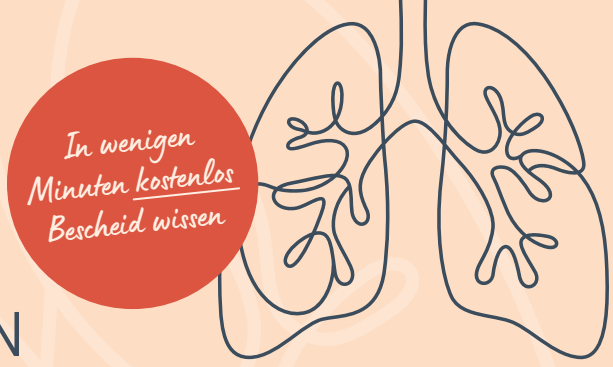
Krafttraining starten

Ausreichend schlafen

Entspannungsmethoden lernen

BEI LEICHTEM ÜBERGEWICHT:

TIPP DES MONATS



LUNGENKREBS **FRÜHZEITIG** ERKENNEN

Lungenkrebs trifft nicht nur Raucher, aber dennoch gibt es nun ein neues gesetzliches Programm zur Früherkennung von Lungenkrebs bei Personen, die lange Jahre geraucht haben. Leider bleibt die Erkrankung lange symptomlos. Wenn es zu Husten, Atemnot und Gewichtsverlust kommt, ist die Krankheit bereits fortgeschritten. Der größte Vorteil des neuen Lungenkrebs-Screenings besteht laut internationalen Studien darin, dass Lungenkrebs frühzeitig festgestellt und behandelt werden kann.

TABAKKONSUMENTEN KÖNNEN PROFITIEREN

Versicherte zwischen 50 und 75 Jahren mit mindestens 25 Jahren Tabakkonsum haben Anspruch auf das Lungenkrebs-Screening. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten, wenn der Rauchstopp nicht länger als zehn Jahre zurückliegt. Außerdem müssen mindestens 15 sogenannte Packungsjahre vorhanden sein (Hinweis: Ein Packungsjahr entspricht einer Packung Zigaretten – 20 Stück – pro Tag über ein Jahr.)

KURZE COMPUTERTOMOGRAPHIE GIBT AUFSCHLUSS

Die Untersuchung besteht aus einer jährlichen Niedrigdosis Computertomographie der Lunge, die nur wenige Minuten dauert. Ansprechpartner ist der Hausarzt, der bei Vorliegen der Kriterien eine Überweisung an eine radiologische Praxis ausfertigt. Ist das Ergebnis unauffällig, erfolgt der nächste Termin nach circa einem Jahr. Zeigt sich eine Auffälligkeit, prüft eine zweite Fachperson die Aufnahmen. Anschließend wird entschieden, ob eine frühere Folgekontrolle genügt oder zusätzliche Tests nötig sind.



Ihre
Sybille Schad
PTA

APP-TIPP

Oviva App – bei hohem Blutdruck und zum Abnehmen

EINFACH DIGA VOM ARZT VERSCHREIBEN LASSEN



Bei hohem Blutdruck sollten immer die Ernährung und der Lebensstil umgestellt werden – ob mit oder ohne zusätzliche Medikamente. Die **Oviva Direkt Bluthochdruck App** ist eine zugelassene DiGA mit – nach eigener Aussage - wissenschaftlich belegter Wirkung auf Blutdrucksenkung und Gewichtsreduktion. Denn Bluthochdruck und Übergewicht gehen oft Hand in Hand. Bei hohem Blutdruck werden die Kosten der App von der Krankenkasse übernommen, wenn der Arzt die App verordnet.

Die Inhalte der **Oviva Direkt Bluthochdruck App** bestehen aus Selbstkontrolle (z. B. Messdaten notieren), Lebensstilanpassung (personalisierte Aufgaben), Lerninhalten (z. B. zu Bewegung, Ernährung), Chatmöglichkeit (bei Fragen) und Verlaufskontrolle (z. B. mit dem Arzt).

Erster Ansprechpartner zur Verordnung der App per Rezept ist der Hausarzt.

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. – 30.11.2026

löst den Schleim, erleichert das Abhusten

SIE SPAREN 25%[2]



MUCOSOLVAN® Hustensaft 30mg/5 ml
Lösung – 100 ml (89,80 €/1 Liter)
8,98 € statt 11,97 € LVP[1,3]

bei Gedächtnis- und Konzentrationsstörung

SIE SPAREN 46%[2]



Gingium® 120 mg
Filmtabletten – 120 Stück
49,99 € statt 92,99 € LVP[1,3]

zur Wundheilung bei Kratzwunden & Schürfwunden

SIE SPAREN 25%[2]



MediGel® Wund- und Heilgel
Gel – 20 g (324 €/1 kg)
6,48 € statt 8,59 € UVP[3,4]

zur Verflüssigung des Schleims und Erleichterung des Abhustens

SIE SPAREN 33%[2]



ACC® akut 600 mg
Brausetabletten – 20 Stück
13,99 € statt 20,99 € UVP[3,4]

stark gegen Husten und akute Bronchitis

SIE SPAREN 27%[2]



Bronchipret® Tropfen
Fluid – 100 ml (174,80 €/1 Liter)
17,48 € statt 23,99 € LVP[1,3]

Befreit die Nase

SIE SPAREN 26%[2]



Otriven 0,1% ohne Konservierungsstoffe
Dosierspray – 10 ml (448 €/1 Liter)
4,48 € statt 6,03 € LVP[1,3]

bei leichten bis mäßig starken Schmerzen und Fieber

SIE SPAREN 33%[2]



IbuHEXAL® akut 400mg
Filmtabletten – 50 Stück
8,99 € statt 13,45 € LVP[1,3]

zur Besserung des Befindens bei Erkältungskrankheiten der Atemwege

SIE SPAREN 28%[2]



WICK VapoRub
Salbe – 50 g
9,99 € statt 13,99 € LVP[1,3]

Bei Sinusitis und Bronchitis mit Husten, Schnupfen, Druckkopfschmerz

SIE SPAREN 24%[2]



GeloMyrtol® forte
Weichkapseln – 20 Stück
11,48 € statt 15,20 € 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.–30.11.2026** 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

MAGIC MOMENTS



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
79,00 €
anstelle 149,00€
im Einzelkauf



JETZT APP **LADEN**

Download on the App Store

JETZT BEI Google Play