GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Dezember 2021

Umfassende Informationen Ihrer

Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

APOTHEKE am Grauturm

Inhalt

1. *Titelthema*
   SO BEKÄMPFEN SIE SODBRENNEN EFFEKTIV
2. *Artikel*
   PFLEGEPAKET INDIVIDUELL ZUSAMMENSTELLEN
3. *Serie*
   GESUNDHEITSTIPPS FÜR UNSERE KLEINSTEN
4. *Tipp des Monats*
   AROMATHERAPIE VERWÖHNT KÖRPER UND SEELE
5. *Unterhaltung*
   IM WALD BADEN TUT DER SEELE GUT

Titelthema

So bekämpfen Sie Sodbrennen effektiv

Lebensstiländerung kann Reflux oft lindern

Sodbrennen ist lästig und kann viele verschiedene Ursachen haben. Es tritt auf, wenn saurer Magensaft aus dem Magen in die Speiseröhre (Ösophagus) fließt. Man nennt dies auch Reflux. Er greift Schleimhäute und Stimmbänder an. Völlegefühl, Brennen und Schmerzen im Magen, aber auch Räusperzwang, Heiserkeit am Morgen sowie Hustenreiz und Schäden am Zahnschmelz sind typische Symptome. Sodbrennen tritt in der Regel nach dem Essen auf. Der Schließmuskel (Ösophagussphinkter) zwischen Magen und Speiseröhre funktioniert bei Sodbrennen nicht richtig.

Fortsetzung auf Seite 2

Angebot des Monats

NasenSpray ratiopharm ® Erwachsene
Nasenspray – 10 ml (29,80€/100 ml)

2,98€ statt 4,28 € LVP [1,3]

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Ihre Apotheker
Cornelia & Gunter Zimmerhackl

Liebe Kundinnen und Kunden,

so langsam neigt es sich dem Ende entgegen, dieses so andere, schwierige und besondere Jahr. Und ja, vermutlich ist keiner traurig darüber, sondern jeder blickt voller Vorfreude ins neue Jahr. Wir können dieses Weihnachten wieder feiern wie in all den Jahren vor der Pandemie, mit der Familie, mit Freunden, vielleicht mit einer schönen und lang entbehrten Reise.

Und endlich haben wir wieder Spaß und Muße für unsere wundervollen Weihnachtsbräuche: Ein verführerischer Duft zieht durchs Haus. Leckere Plätzchen verführen uns mit ihrem Duft zum Naschen und frische Zweige verströmen eine Vorahnung auf das Fest. Vielleicht können wir Sie etwas entlasten bei all den Vorbereitungen. Sie finden in den nächsten Wochen außergewöhnliche und individuelle Weihnachtsgeschenke bei uns. Überraschen Sie Ihre Lieben mit ausgesuchten ätherischen Ölen, verwöhnenden Badezusätzen und attraktiven Kosmetiksets.

Jetzt ist für uns in Ihrer Apotheke auch die Zeit, um Danke zu sagen. **DANKE, dass Sie uns wieder Ihr Vertrauen geschenkt haben bei Ihrem höchsten Gut: Ihrer Gesundheit.**

Wir wünschen Ihnen eine entspannte, genussvolle Adventszeit, ein friedvolles Fest und vor allem:
Ein gesundes neues Jahr 2022.

Alles Gute und:
Bleiben Sie gesund!

Ihr Gunter Zimmerhackl
und das gesamte Team

Serie Teil 7

Gesundheitstipps für unsere Kleinsten

Im Dezember:

Bauchschmerzen bei Kindern

Basiswissen Bauchschmerzen:
Bauchschmerzen bei Kindern sind meist harmlos und können verschiedene Ursachen haben. Ein Magen-Darm-Infekt, unverträgliches Essen, Blähungen, Verstopfung oder auch Stress und seelische Probleme können dahinter stecken. Sie können aber auch Anzeichen einer ernsthaften Erkrankung sein wie z. B. einer Blinddarmentzündung, Harnwegsinfektion, Nierenbecken- oder Lungenentzündung, grippalen Infekten oder selteneren Vorkommnissen wie einer Vergiftung oder Wurmbefall.

Wann sollte man mit Kindern wegen Bauchschmerzen den Arzt aufsuchen?
Wenn das Kind bei Bauchschmerzen gleichzeitig sehr blass ist, anhaltend schreit oder weint, die Beine an den Körper zieht oder sich kaum bewegt, Fieber hat, einen stark gewölbten oder aber eingezogenen Bauch hat, sollte man den Kinderarzt aufsuchen. Das gleiche gilt, wenn Durchfall, blutiger Stuhl, Erbrechen, Kurzatmigkeit und Schüttelfrost auftreten. Auch nächtliche Bauchschmerzen und Gewichtsverlust machen einen Arztbesuch nötig.

Was hilft gegen leichtere Bauchschmerzen?
Zum Vorbeugen gegen Verstopfung ist ballaststoffreiche Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten bei gleichzeitig ausreichenden Trinkmengen und viel Bewegung empfehlenswert. Kinder sollten auch immer ausreichend Pausenzeiten vom Essen einlegen. Im Akutfall kann bei Verstopfung der Verzehr von in Flüssigkeit eingelegten Trockenfrüchten, Leinsamen und Weizenkleie helfen. Warme Bäder und Bauchmassage können ebenfalls wohltuend sein.

Gegen akute Blähungen hilft das sanfte Massieren um den Nabel herum – auch bei Säuglingen. Fenchel-, Anis- und Kümmeltee sind bei Magen-Darm-Problemen hilfreich. Zur Vorbeugung von Blähungen sind kleinere Mahlzeiten und der Verzicht auf kohlensäurehaltige Getränke günstig. Kohl und Hülsenfrüchte sollten nur in geringen Mengen verzehrt werden und generell gut gekaut werden.

Klagt das Kind allgemein über Bauchweh, ist Zuwendung besonders wichtig. Eine warme Wärmflasche auf den Bauch legen, ein Buch vorlesen und eine kleine Bauchmassage durchführen sowie warmen Fencheltee geben können Wunder wirken. Als homöopathisches Mittel bieten sich ergänzend Gentiana Magen Globuli velati aus der Apotheke an. Auch Kupfer Salbe rot kann bei leichten Krämpfen im Bauchbereich durch die wärmeanregende Einreibung hilfreich sein.

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

Artikel

Pflegepaket individuell zusammenstellen

DIE APOTHEKE ÜBERNIMMT DIE ABRECHNUNG

Die Kosten für die Pflege im Alter steigen, doch es gibt Unterstützung! Wer Pflegestufe 1, 2, 3, 4 oder 5 hat, kann sich jeden Monat die Kosten für ein individuelles Pflegepaket von der Pflegekasse erstatten lassen. Dies gilt auch für Privatpatienten, die nach Vorleistung einfach einen Antrag auf Rückerstattung stellen. In das Pflegepaket können sogenannte Pflegehilfsmittel wie beispielsweise Handschuhe, Bettschutzeinlagen und Desinfektionsmittel aufgenommen werden. Die Versorgung mit dem Pflegepaket soll sicherstellen, dass Pflegebedürftige und ihre Angehörigen jeden Monat zuverlässig mit Pflegehilfsmitteln versorgt werden. Das Pflegepaket kann ohne extra Kosten – beispielsweise über die Apotheke vor Ort – nach Hause geliefert werden.

DIE BESTELLUNG FUNKTIONIERT OHNE ARZTREZEPT

Was viele nicht wissen: Man benötigt für den Antrag kein Rezept des Arztes und man geht keine Vertragsbindung mit dem Anbieter, z. B. der Apotheke, ein. Man stellt den Antrag direkt bei der Apotheke, sucht sich die gewünschten Produkte aus und erhält dann monatlich hochwertige Markenpflegeprodukte. Der Inhalt des Pflegepakets kann auf Wunsch jeden Monat geändert werden. So ist sichergestellt, dass die Pflegehilfsmittel wirklich dem Bedarf des Pflegebedürftigen und seiner Angehörigen entsprechen. Ein hoher Hygienestandard ist dabei gesichert.

VERSORGUNG FÜR ALLE PFLEGEARTEN IST MÖGLICH

Unabhängig davon stellt ein zusätzlich eingesetzter ambulanter Pflegedienst kein Hindernis dar, da dieser seine eigenen Pflegeprodukte benutzt. Je nach Bedarf kann man Material für die Grundpflege, die Tagespflege oder die Intensivpflege bestellen. Dies können beispielsweise sein: 50 Bettschutzeinlagen, 100 Einmalhandschuhe, 500 ml Händedesinfektion und 500 ml Flächendesinfektion. Oder aber man variiert mit Schutzschürzen und Mundschutz.

DIE APOTHEKE ÜBERNIMMT DIE ABRECHNUNG MIT DER PFLEGEKASSE

Wer sein individuelles Pflegepaket über die Apotheke liefern lassen möchte, muss nur in die Apotheke kommen oder einen Angehörigen dazu bevollmächtigen. Man sucht sich für die erste Lieferung die Wunschprodukte aus und unterschreibt den Antrag. Wir in der Apotheke beraten Sie dazu und machen alles für Sie fertig. Wir erledigen die Formalitäten und reichen den Antrag für Sie bei der Pflegekasse ein. Sobald der Antrag genehmigt wurde, können Sie sich das Pflegepaket bei uns in der Apotheke abholen oder auch liefern lassen. Sie müssen sich nicht um die Abrechnung kümmern – dies erledigen wir jeden Monat für Sie. Möchten Sie den Inhalt des Pflegepakets ändern? Kein Problem. Sie können uns einfach anrufen. Auch Pausieren ist möglich.

Artikel

So bekämpfen Sie Sodbrennen effektiv

Lebensstiländerung kann Reflux oft lindern

Auch Stress kann eine Rolle spielen

Oft sind schwere, scharfe und blähende Speisen für den Reflux verantwortlich, da sie für erhöhten Druck auf den Schließmuskel sorgen. Auch zu viel Alkohol, Kaffee, Nikotin, Fruchtsäfte sowie bestimmte Medikamente (z. B. nichtsteroidale Antirheumatika und Zytostatika) können zu Sodbrennen führen, weil sie die Muskelspannung des Schließmuskels vermindern. Da dieser zudem durch das vegetative Nervensystem gesteuert wird, spielen auch Stress und seelische Belastungen eine Rolle. Menschen, die das Bakterium Helicobacter pylori in sich tragen, sind von einer gesteigerten Magensäureproduktion betroffen. Auch Schwangere, Übergewichtige und ältere Menschen klagen über das Säureproblem. Ursächlich sind auch oft Muskelbewegungsstörungen im Magen.

Sodbrennen mehr als zweimal pro Woche nicht ignorieren

Tritt das Sodbrennen gelegentlich auf, ist dies weniger schlimm, da die Speiseröhre sich selbst reinigen kann. Tritt es häufiger als zweimal pro Woche auf, sollte man für Abhilfe sorgen, da die Schleimhaut in der Speiseröhre empfindlich gegenüber der Magensäure ist. Man spricht dann von GERD, der sogenannten gastroösophagealen Refluxkrankheit. Betroffene klagen besonders nachts über den Rückfluss der Säure aus dem Magen, weil die liegende Position dies begünstigt.

Selbstmedikation kann Magensäureproblem eindämmen

Bei leichtem Sodbrennen, das nicht zu häufig auftritt, können Selbstmedikamente aus der Apotheke Abhilfe schaffen. Dies sind einerseits Protonenpumpenhemmer (PPI), die die Ausschüttung von Magensäure hemmen und andererseits Antazida, die die Magensäure neutralisieren. Bei einer Heliobacterbesiedelung sollte man allerdings den Arzt aufsuchen, um eine Antibiotikabehandlung durchführen zu lassen. Eine Umstellung des Lebensstils mit einer Ernährungsänderung und dem Abbau von Übergewicht kann zusätzliche Erleichterung bringen.

Heilerde und pflanzliche Mittel können helfen

Ein natürliches Mittel gegen gelegentliches Sodbrennen ist Heilerde, die die Magensäure binden kann. Sie ist als Pulver sowie in Kapseln erhältlich. Auch pflanzliche Präparate zur Regulierung der Muskelbewegungen im Magenbereich sind oft hilfreich, wenn Verkrampfungen oder Trägheit im Magen-Darm-Bereich ursächlich sind. Diese sind z. B. Kombipräparate aus Bitterer Schleifenblume, Angelikawurzel, Kamille, Kümmel, Mariendistel, Pfefferminz- und Melissenblättern, Schöllkraut und Süßholzwurzel.

LASSEN SIE SICH BEI SODBRENNEN AM BESTEN IN DER APOTHEKE BERATEN.

Was hilft gegen gelegentliches Sodbrennen?

- Fette, scharfe Speisen und zu große Mahlzeiten meiden, besonders abends.
- Koffein, Alkohol, Nikotin und kohlensäurehaltige Getränke reduzieren.
- Gegebenenfalls Dauer-Medikamenteneinnahme überprüfen lassen.
- Für ausreichend Bewegung im Alltag sorgen.
- Stress reduzieren.
- Zum Schlafen den Oberkörper hochlagern.
- Selbstmedikation mit Protonenpumpenhemmern (PPI), Antazida aus der Apotheke
- Selbstmedikation mit pflanzlichen Kombipräparaten aus der Apotheke

Tipp des Monats

AROMATHERAPIE
VERWÖHNT KÖRPER UND SEELE

Mit Düften ins Gleichgewicht kommen

KOMMEN SIE BEI UNS IN DER APOTHEKE VORBEI UND HOLEN SIE SICH IHREN LIEBLINGS-DUFT!

Ätherische Öle können bei seelischer Überlastung beruhigend wirken und uns neue Kraft für den stressigen Alltag spenden. Bei der Auswahl des Öls sollte man ganz auf seinen Geschmack vertrauen und einen Duft wählen, der besonders angenehm wirkt. Ob erdnahe Aromen, die aus Wurzeln gewonnen werden oder Baumöle: Immer wird ihnen Stabilität, innere Kraft und Stärke zugeschrieben. Zitrusdüfte und Sandelholz wiederum wirken anregend und stimmungsaufhellend. Blütenöle betören mit einem lieblichen Duft und bieten emotionale Unterstützung. Süßliche Düfte wie Kakao und Vanille können beschützend wirken.

MIT WOHLTUENDEM DUFT IM ALLTAG ENTSPANNEN

Man kann die Düfte je nach Lust und Laune einsetzen: Einfach am Fläschchen schnuppern, auf etwas Stoff träufeln oder Duftlampe einsetzen. Mit ruhiger Musik dazu kann man gleich ganz entspannt vom Alltag abschalten. Sogenannte Pflanzenwässer, die nur wenig ätherisches Öl enthalten, kann man sogar ins Gesicht sprühen oder aber als Raumnebel in der Luft verteilen. Beliebt ist Orangenblütenwasser zur Beruhigung oder Rosenwasser zur Stärkung in anspruchsvollen Lebenssituationen. Weitere Anwendungsmöglichkeiten sind duftende Körperöle für Massage und Pflege, auch für Pflegebedürftige. Man kann das Öl mit Mandelöl mischen und leicht einmassieren. Auch Fußbäder und Fußmassagen sind wohltuend.

TIPP FÜR EINE KÖRPERÖLMISCHUNG ZUM „SCHUTZ“:

Auf 50 ml Mandelöl 5 Tropfen Melisse (30 %) sowie drei Tropfen Majoran geben. Alles mischen und dann das Öl in der Herz- oder Bauchgegend auftragen. Himmlisch!

Ihre
Maria Först
Apothekerin

Unterhaltung

Im Wald baden TUT DER SEELE GUT

Der Trend aus Japan findet immer mehr Anhänger

Die Japaner wissen es bereits seit den 80er Jahren: Im Wald baden (japan.: Shinrin Yoku) **tut Körper und Seele gut. Als Therapieform finde es auch in Deutschland immer mehr Anhänger. Denn Studien haben gezeigt, dass bereits zwanzig bis dreißig Minuten Aufenthalt in der grünen Natur den Stresspegel im Körper senken. Außerdem enthält Waldluft viele wertvolle sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, z. B. Terpene, die man einatmet. Dies führt zu positiven Gefühlen. Doch was unterscheidet den altbekannten Waldspaziergang von Waldtherapie?**

DEN WALD ACHTSAM WAHRNEHMEN

Mit einem Therapeuten und in der Gruppe lernen die Teilnehmenden einer Waldtherapie zugleich Achtsamkeitsübungen. Sie sollen den Wald ganz neu mit allen Sinnen wahrnehmen. Neben dem Hören des Rauschens der Bäume und des Vogelzwitscherns können sie beispielsweise Baumrinde anfassen, Kräuter sammeln, meditative Übungen machen oder Farben, Formen, Gerüche, Licht und Schatten, Temperaturunterschiede und Geräusche mit allen Sinnen aufnehmen.

Man kann das Waldbaden aber auch alleine angehen: Einfach ohne Ziel für zwei bis drei Stunden im Wald schlendern oder sich in sanften Bewegungen ergehen. Dabei die Natur bewusst wahrnehmen, Pausen machen und sich Zeit lassen.

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. - 31.12.2021

SIE SPAREN 29%[2]

Bepanthen® Augen- und Nasen-
Salbe – 10 g (49,80€/100 g)
4,98 € statt 6,97 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 21%[2]

Talcid®
Kautabletten – 20 Stück
5,48€ statt 6,97 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 30%[2]

NasenSpray ratiopharm® Erwachsene
Nasenspray – 10 ml (29,80€/100 ml)
2,98€ statt 4,28 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 28%[2]

ASPIRIN® COMPLEX
Beutel – 20 Stück
10,98€ statt 15,29€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 23%[2]

orthomol immun
Trinkampullen – 30 Stück
49,98€ statt 64,99 € UVP[3,4]

SIE SPAREN 24%[2]

Transpulmin® Erkältungsbalsam
Creme – 40 g (16,20 €/100 g)
6,48€ statt 8,48 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 23%[2]

Dolo Dobendan 1,4mg/10 mg
Lutschtabletten – 36 Stück
9,98€ statt 12,97 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 26%[2]

Voltaren Schmerzgel forte 23,2mg/g
Gel – 180 g (12,21 €/100 g)
22,48€ statt 30,19 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 23%[2]

Dolormin® Extra
Filmtabletten – 20 Stück
8,48€ statt 10,98 € LVP[1,3]
Bei Schmerzen und Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben!

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.–31.12.2021** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.
Pro Person nur ein Gutschein.

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

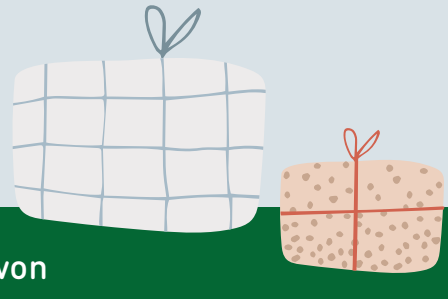
LIEBE TEILEN,
PFLEGE SCHENKEN!

GESCHENKE AUS DER APOTHEKE

Denken Sie an sich und die Gesundheit Ihrer Liebsten und lassen Sie es in der oft so hektischen Vorweihnachtszeit entspannt angehen.

Sie sind noch auf der Suche nach Geschenkideen für Familie und Freunde?
Ob Gesundheit, Beauty, Wellness, Kleinigkeiten für den Adventskalender oder verwöhnende Geschenksets – bei uns werden Sie fündig!

Kommen Sie einfach vorbei und nutzen Sie unseren



20% Rabatt auf Kosmetikprodukte von Vichy, Grandel, Eucerin und Medipharma