GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Dezember 2022

Umfassende Informationen Ihrer

Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

APOTHEKE am Grauturm

INHALT

❶ *Titelthema*
HALSSCHMERZEN RICHTIG BEHANDELN

❷ *Artikel*
MÄNNER UND GESUNDHEIT GEHÖREN ZUSAMMEN

❸ *Serie*
GESUNDHEITSTIPPS FÜR UNSERE KLEINSTEN

❹ *Winterpflege-Tipp*
DIE RICHTIGE HAUTPFLEGE IM WINTER

❺ *Tipp des Monats*
SCHAURIG-SCHÖNE NACHT-WANDERUNG

Titelthema

Halsschmerzen richtig behandeln

Auf Antibiotika kann man meist verzichten

Der Hals kratzt, die Stimme ist fast weg, der Rachen ist gerötet. Dann ist eine Hals- oder Mandelentzündung die häufigste Ursache. In der Regel handelt es sich um einen viralen Infekt, so dass eine Antibiotikabehandlung nicht notwendig ist.

Eine neue S3-Leitlinie gibt dem Arzt einige Kriterien an die Hand, ab wann Antibiotika verschrieben werden sollten. Handelt es sich um eine unproblematische Entzündung, versucht man, die Symptome zu lindern. Neben Hausmitteln wie Tees kommt auch die Einnahme von Schmerzmitteln sowie die Anwendung von lokal schmerzstillenden Lutschpräparaten und Rachensprays in Frage.

Fortsetzung auf Seite 2

Angebot des Monats

NasenSpray ratiopharm®
Erwachsene
Nasenspray – 10 ml

2,85€ statt 4,75 € LVP [1,3]

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Ihr Apotheker
Dr. Marc Fitzner

Liebe Kundinnen und Kunden,

wieder geht ein Jahr zu Ende. Wir möchten das zum Anlass nehmen, um uns bei Ihnen herzlich zu bedanken.

DANKE *für Ihr Vertrauen, das Sie uns auch dieses Jahr wieder geschenkt haben. Trotz mancher Herausforderung, sei es die Pandemie oder zunehmende Lieferengpässe, hoffen wir doch, dass wir Sie immer gut beraten konnten. Denn es ist uns wichtig, dass Sie zufrieden sind und sich bei uns und mit unserem Service immer rundum wohl fühlen.*

Wir freuen uns jetzt mit Ihnen zusammen auf einen ruhigen Jahresausklang. Die ersten Plätzchen sind schon vernascht, der Stollen ruht noch, und die Natur lockt uns raus zu langen Spaziergängen. Wir lieben es, die Wohnung festlich zu schmücken, suchen die schönsten Kerzen für den Adventskranz und überlegen, wie der Weihnachtsbaum in diesem Jahr aussehen soll. Und vielleicht überrascht uns der Winter ja zu Weihnachten mit dem ersten Schnee!

Einen schönen Advent und
ein Frohes Weihnachtsfest wünscht Ihnen

Dr. Marc Fitzner

Ihr Dr. Marc Fitzner
und das gesamte Team

Serie Teil 18

Gesundheitstipps
FÜR UNSERE KLEINSTEN

NEURODERMITIS.

Neurodermitis, auch „atopische Dermatitis“ genannt, umfasst als Symptome sehr trockene Haut, entzündliche Ekzeme an unterschiedlichen Körperstellen und starken Juckreiz. Sie tritt oft schon im Kleinkindalter auf. Bei Kindern sind oft die Beugestellen an den Gliedmaßen sowie die Hand- und Fußgelenke von Ekzemen betroffen.

WIE KOMMT ES ZU NEURODERMITIS?

Man geht davon aus, dass Neurodermitis genetisch bedingt ist. Die so ausgelöste Überreaktion des Immunsystems bewirkt eine Störung der Hautbarriere. Viren und Bakterien können leichter in die Haut eindringen und Infektionen auslösen. Typisch ist, dass es auch beschwerdefreie Phasen gibt, die sich mit entzündlichen Hautveränderungen mit rötlichen Papeln, Hautabschürfungen und Krusten abwechseln. Kinder kratzen sich dann oft blutig, was die Heilung erschwert.

NEURODERMITIS WIRD NACH STUFENPLAN BEHANDELT

Neurodermitis behandelt man symptomatisch nach einem Stufenplan, der die einzelnen Krankheitsstadien berücksichtigt. Wichtig ist die Wiederherstellung der Barrierefunktion der Haut. Individuelle Auslöser der Neurodermitisschübe wie z. B. ungeeignete Kleidung, sollte man vermeiden. In schweren Fällen ist auch eine antientzündliche Behandlung mit Cortison möglich.

WIE PFLEGT MAN DIE HAUT AM BESTEN?

Wichtig ist die Basistherapie der Haut, und zwar auch in symptomfreien Zeiten. Man pflegt die Kinderhaut am besten mit konservierungsmittel- und duftstofffreien, feuchtigkeitshaltigen Pflegeprodukten aus der Apotheke. Reine Fettcremes sind nicht zu empfehlen. Je gereizter die Haut ist, desto mehr Wasser sollte die Basispflege enthalten. Zwei- bis dreimal Eincremen pro Tag ist ein Muss. Harnstoff als Zusatzstoff ist für Kinder nicht geeignet. Hinweis: Eine spezielle Diät für Neurodermitispatienten ist nicht sinnvoll.

LASSEN SIE SICH ZU DEN PASSENDEN NEURODERMITIS-PFLEGEPRODUKTEN IN DER APOTHEKE BERATEN.

ÜBRIGENS:

Im Januar 2023 starten wir eine neue Serie „Vitamin- und Mineralstoffräuber“

Artikel

MÄNNER UND GESUNDHEIT GEHÖREN ZUSAMMEN

Auch den Körper zum TÜV bringen

Erinnern Sie sich an das Lied von Herbert Grönemeyer „Wann ist ein Mann ein Mann? … Außen hart und innen ganz weich?“ Dies trifft es auch in punkto Gesundheit, denn: Immer noch ist die Lebenserwartung von Männern um einige Jahre geringer als die von Frauen. Und dies, obwohl sie bei gleichen Lebensbedingungen – eine Studie in einem Kloster untersuchte dies – nahezu gleich hoch ist. Grund dafür ist die unterschiedliche Lebensweise von Männern und Frauen. Männer kümmern sich im Alltag weniger um ihre Gesundheit, nehmen Risikofaktoren wie Alkohol und Drogen eher in Kauf und vermeiden Vorsorgeuntersuchungen. Dazu kommt, dass gesundheitliche Themen bei Männern im Freundeskreis tabu sind.

GESUNDHEITSPROBLEM NR. 1 SIND HERZ-KREISLAUFERKRANKUNGEN

Typische Gesundheitsprobleme von Männern sind Herz-Kreislauferkrankungen, Prostatakrebs und andere Krebserkrankungen sowie Lungenerkrankungen. Sie erkranken häufiger an Diabetes und Bluthochdruck, haben häufiger einen Herzinfarkt und sie sterben im Durchschnitt fünf Jahre eher als Frauen. Männer tendieren dazu, ihre eigenen körperlichen und psychischen Bedürfnisse nicht wahrzunehmen. Vor allem Depressionen bleiben häufig unerkannt.

GESUNDER LEBENSSTIL WIRD VERNACHLÄSSIGT

Obwohl Männer meist wissen, was ein gesunder Lebensstil ist, setzen sie diesen nicht um. Sie warten so lange ab, bis sie vor einem größeren Gesundheitsproblem wie einem Herzinfarkt stehen. Dazu kommt die Angst vor einer schweren Diagnose, wenn sie Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen sollen. Sie sehen ein körperliches Problem als Schwäche an. Da ein größeres soziales Netzwerk wie bei Frauen meist fehlt, grübeln sie im Fall des Falles allein vor sich hin. In vielen Partnerschaften ist es die Frau, die sich auch um die Gesundheit des Mannes kümmert.

MÄNNER HABEN MEHR RISIKOFAKTOREN

Im Durchschnitt betrachtet leben Männer gefährlicher. Sie essen mehr Fleisch, Fett und Zucker. Sie rauchen häufiger und trinken mehr Alkohol. Auch Drogenkonsum kommt häufiger vor. Da sie eher das Risiko suchen als Frauen, sind sie häufiger in Unfälle und Gewalttaten verwickelt. Wettbewerb, Leistung und Dominanz beherrschen ihren Alltag. Schwäche und Gefühle zeigen sie nicht. Sogar Sport steht unter dem Vorzeichen von Leistungsdruck. Potenzprobleme, die häufig ein Anzeichen schwerer Grunderkrankungen wie Bluthochdruck sind, werden bagatellisiert und psychischen Problemen oder dem Alter untergeordnet.

HERZKREISLAUF- UND KREBSERKRANKUNGEN SIND AM HÄUFIGSTEN

Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall sind die häufigste Todesursache bei Männern. Viele Risikofaktoren spielen hier eine Rolle, z. B. hoher Blutdruck. Der Anteil an Diabetikern umfasst bis zum Alter von 80 Jahren etwa ein Drittel der Männer. Krebserkrankungen sind die zweithäufigste Todesursache. Prostatakrebs führt die Liste an, gefolgt von Lungenkrebs, Darmkrebs und Blasenkrebs. Auch Bauchspeicheldrüsenkrebs und Leberkrebs sowie Probleme mit Fettleber sind häufig. Ein Drittel der Krebsfälle wäre vermeidbar, wenn die Männer einen gesünderen Lebensstil verfolgen würden. Rauchen, Alkoholkonsum und Übergewicht sind hier die größten Probleme. Aber auch das Thema Geschlechtskrankheiten („Safer Sex“) spielt eine Rolle. Als nächstes kommen die Atmungsorganerkrankungen.

VORSORGEUNTERSUCHUNGEN AB 35 WAHRNEHMEN

Das Wichtigste, das Männer außer einer Umstellung ihrer Lebensweise hin zu gesunder Ernährung, mehr Bewegung und Gewichtsreduktion tun sollten, ist das Wahrnehmen der gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen. Einen allgemeinen Gesundheits-Check-up zahlt die Krankenkasse ab dem Alter von 35 Jahren alle drei Jahre. Ab 35 erhält man einmalig eine Hepatitis-Untersuchung. Die einmalige Aneurysma-Früherkennung können Männer ab 65 Jahren wahrnehmen. Auch das Hautkrebs-Screening kann Mann ab 35 alle zwei Jahre aufsuchen. Ab 45 gibt es die Prostatakrebs-Früherkennung einmal im Jahr beim Urologen. Und ab 50 folgt die Darmkrebs-Früherkennung (einmal jährlich Stuhluntersuchung, alle 10 Jahre Darmspiegelung etc.). Weitere Vorsorgeuntersuchungen, z. B. halbjährliche Zahnkontrolle, werden empfohlen.

Titelthema

HALS-SCHMERZEN RICHTIG BEHANDELN

AUF ANTIBIOTIKA KANN MAN MEIST VERZICHTEN

ANTIBIOTIKA NUR BEI BAKTERIELLER ENTZÜNDUNG

Antibiotika helfen nur bei bakteriellen Entzündungen. Und sogar da konnte festgestellt werden, dass die meisten Entzündungen fast genauso schnell beendet sind wie ohne Antibiotikaeinnahme. Neu ist die sogenannte „delayed prescription" (verzögerte Verschreibung) für Antibiotika, bei der Patient und Apotheke besprechen, ob dieses Rezept eingelöst werden sollte und wenn ja, ab wann.

MIT LUTSCHTABLETTEN DEN SCHMERZ LINDERN

Rezeptfreie Lutschtabletten oder Sprays mit anästhesierenden Wirkstoffen wie Benzocain, Flurbiprofen und Ambroxol können den Schmerz lindern.
Auch Emser Salz und Hyaluronsäure wirken befeuchtend auf der Schleimhaut und schmerzstillend. Lutschpräparate mit schleimstoffhaltigen Inhaltsstoffen wie Eibischwurzel oder Isländisch Moos regen die Speichelproduktion an und wirken reizlindernd.

RACHENSPRAYS RICHTIG ANWENDEN

Rachensprays mit Kamillenblütenextrakt, Honig, Eibischwurzelextrakt und Ectoin schützen die Schleimhaut und bekämpfen den Schmerz. Tipp: Man sollte bei der Anwendung der Sprays die Luft anhalten, damit die Wirkstoffe in den Rachen und nicht in die Lunge gelangen. Auch Gurgellösungen, z. B. mit Aluminiumverbindungen, sind beliebt.

AUCH KLASSISCHE SCHMERZMITTEL KÖNNEN HELFEN

Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Naproxen zum Einnehmen können die Halsschmerzsymptome abschwächen. Wichtig ist, ausreichend zu trinken, nicht zu rauchen und sich körperlich zu schonen. Mittel zur lokalen Desinfektion oder lokal anzuwendende Antibiotika werden laut S3-Leitlinie nicht empfohlen.

WAS TUN BEI HALSSCHMERZEN?

Diese Wirkstoffe können helfen:

BENZOCAIN
schmerzstillend

FLURBIPROFEN
entzündungshemmend
schmerzstillend

EMSER SALZ
befeuchtend

HYALURONSÄURE
CARBOMER
XANTHAN GUMMI
befeuchtend
reizlindernd

ISLÄNDISCH MOOS-EXTRAKT
CARBOMER
HYALURONSÄURE
befeuchtend
reizlindernd

KAMILLENBLÜTENEXTRAKT
schmerzlindernd

ALUMINIUMTRICHLORID
adstringierend

AMBROXOL
schmerzstillend

ECTOIN
EIBISCHWURZELEXTRAKT
HONIG
befeuchtend
reizlindernd

Winterpflege-Tipp *Quelle: Dermasence*

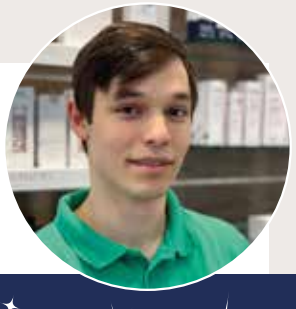
Warum ist die richtige Hautpflege im Winter so wichtig?

So kommt Ihre Haut gesund durch die kalte Jahreszeit

Während sich vor allem Wintersportler*innen über knackig kalte Temperaturen und Schnee freuen, stellt das frostige Klima unsere Haut vor echte Herausforderungen: Sie versucht die **trockene Umgebungsluft** auszugleichen und verliert dabei schnell an Feuchtigkeit. Dass die Talgdrüsen schon ab 8 Grad Celsius ihre Arbeit weitestgehend einstellen, verschärft die Situation noch einmal. Die Folge: Trockene, spannende Haut. Dazu kommt, dass der Körper die **Durchblutung** von exponierten Stellen wie Händen, Nase und Füßen deutlich reduziert, um Energie zu sparen. Dies führt dazu, dass sich die obersten Hautschichten langsamer erneuern als üblich. Auch der hauteigene **Reparaturmechanismus** drosselt sich durch kühle Temperaturen. Das kann zu rissiger Haut führen, durch die **Bakterien** leichter in die Haut eintreten können. Und das wiederum kann bei Menschen mit sensibler Haut zu Entzündungen oder Ekzemen führen oder Allergien auslösen.

Wenn Schneefall durch Sonnenschein abgelöst wird, kommt ein weiterer Auslöser für Hautprobleme hinzu: **UV-A- und UV-B-Strahlung**. Im Winter oft unterschätzt kann die Sonne auch zur kalten Jahreszeit für Hautalterung und Sonnenbrand sorgen – wenn die Haut nicht geschützt ist. Gerade in höheren Lagen steigt die Intensität der Strahlung. Bei Schnee und Eis kommt dann noch die **Reflexion der Strahlung** hinzu. Der richtige Hautschutz ist dann unabdingbar, um die positiven Seiten des Sonnenscheins für den Körper voll und ganz genießen zu können.

Aber nicht nur draußen hat die Haut im Winter mehr zu tun als sonst: **Trockene Heizungsluft** entzieht der Haut auch in Wohnräumen wertvolle Feuchtigkeit – und auch das kann gereizte, trockene Haut zur Folge haben.



Ihr Lukas Rücker
PTA

Tipp des Monats

Schaurig-schöne Nachtwanderung

7 Gründe für eine Erfahrung im Dunkeln

Vielleicht kennen Sie es noch aus der Kindheit: Eine Nachtwanderung ist unheimlich und schön zugleich. Die Sinne sind voll aktiviert und man nimmt Geräusche, Zeit und Entfernungen ganz anders wahr. **Warum es sich lohnt, auch als Erwachsener wieder einmal auf eine Nachtwanderung im Wald zu gehen?**

1. **KÖRPERSINNE TRAINIEREN:** Bei den ersten Schritten stolpert man noch über Wurzelwerk und Äste, doch mit der Zeit wird man immer sicherer.
2. **TIERE TREFFEN:** Nachtaktive Tiere sind nun unterwegs und bewegen sich sicher durch die Dunkelheit. Im Schein der Taschenlampe können wir sie beobachten.
3. **WER IN DER GRUPPE UNTERWEGS IST, LERNT SICH OFT GANZ NEU KENNEN:** Tagsüber laute Menschen werden nachts ängstlich und leise und umgekehrt. Man übt neue Rollen ein und kann Beziehungen verändern.
4. **STERNE BEOBACHTEN:** Ob wir das Sternenzelt bestaunen oder einzelne Sterne und Sternschnuppen, wir lieben diesen Blick in das All, das unsere eigenen Probleme oft kleiner erscheinen lässt.
5. **DIE STILLE SPÜREN:** Geräusche wie Tierstimmen und knackende Äste wirken nun lauter. Unser Gehirn arbeitet auf Hochtouren, um Gefahren zu wittern. Wir verlassen uns auf unsere Intuition, um uns durch die Dunkelheit zu bewegen.
6. **ORIENTIERUNG FINDEN:** Da wir nicht daran gewöhnt sind, uns im Dunkeln zu bewegen, benötigen unsere Augen dafür 45 Minuten. Wir haben keine Orientierungspunkte und können Entfernungen schwerer abschätzen.
7. **DEN BEGINNENDEN TAG ERLEBEN:** Wenn der Mond untergeht und es langsam heller wird, beginnt der Tag und damit neues Leben. Die Natur erwacht. Ein einzigartiges Erlebnis.

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. - 31.12.2022

SIE SPAREN 22%[2]

Dorithricin® Halstabletten Classic
Lutschtabletten - 20 Stück
7,99€ statt 10,58 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 32%[2]

Voltaren Schmerzgel forte 23,2mg/g
Gel - 180 g (122,17 € / 1 kg)
21,99€ statt 32,40 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 25%[2]

Cefaimmun® Stix
Portionsbeutel - 42 Stück
11,99€ statt 15,95 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 32%[2]

Rennie®
Kautabletten - 24 Stück
4,99€ statt 7,33 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 26%[2]

Bepanthen® Wund- und Heilsalbe
Salbe - 100 g
12,99 € statt 17,56€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 40%[2]

NasenSpray ratiopharm® Erwachsene
Nasenspray - 10 ml
2,85€ statt 4,75 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 34%[2]

Neuralgin®
Tabletten - 20 Stück
4,99€ statt 7,58 € LVP[1,3]
Bei Schmerzen und Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben!

SIE SPAREN 16%[2]

Transpulmin® Erkältungsbalsam
Creme - 40 g (174,5 € / 1 kg)
7,49€ statt 9,96 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 25%[2]

Iberogast® Classic
Flüssigkeit - 50 ml
8,99€ statt 12,22 € 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.-31.12.2022** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.
Pro Person nur ein Gutschein.

GESCHENKIDEEN
ENTDECKEN

UNSERE WEIHNACHTS-ANGEBOTE:

SIE SPAREN 26%[2]

orthomol chondroplus
Granulat/Kapseln – 30 Stück
49,99€ statt 67,99€ UVP[3,4]

SIE SPAREN 26%[2]

FÜR SIE

orthomol vital f
Trinkfläschchen/Kapseln – 30 Stück
49,99€ statt 67,99 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 26%[2]

FÜR IHN

orthomol vital m
Trinkfläschchen/Kapseln – 30 Stück
49,99€ statt 67,99 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 29%[2]

Omron M400
Blutdruckmeßgerät – 1 Stück
49,99€ statt 69,95 € UVP[3,4]

SIE SPAREN 33%[2]

Omron GENTLE Temp 720 contactless
Stirnthermometer – 1 Stück
39,95€ statt 59,95 € UVP[3,4]

DR. GRANDEL GESCHENKBOX

SIE SPAREN 28%[2]

Geschenkset
Hyaluron Power Day
Hyaluron Kosmetik-Set

Geschenkset mit beliebten Hyaluron Kosmetik-Produkten: Ampullen und Creme

nur 43,00 €
statt 59,50 € UVP[3,4]

SIE SPAREN 17%[2]

PRIMAVERA
Aroma Vernebler Feel Happy

Verströmt einen herrlich angenehmen Duft. Mit seinem ansprechenden Design ist der Vernebler nicht nur äußerst dekorativ, er befeuchtet auch dezent die Raumluft. Die Vernebelungsmenge kann in drei unterschiedlichen Stufen eingestellt werden. Zusätzlich können Sie zwischen drei verschiedenen Zeitstufen wählen.

nur 49,99 €
statt 59,90 € UVP[3,4]

NEU BEI UNS - DIE DÜFTE VON PRIMAVERA

PRIMAVERA®

LASST UNS
WEIHNACHTS TRÄUME
ERLEBEN