GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Dezember 2023

Umfassende Informationen Ihrer

Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

Alles Gute für Sie!

APOTHEKE am Grauturm

INHALT

❶ *Titelthema*
MACH MAL PAUSE

❷ *Artikel*
APOTHEKER OHNE GRENZEN

❸ *Serie*
LEBENSMITTEL-UNVERTRÄGLICH-KEITEN

❹ *Tipp des Monats*
WEIHNACHTSZEIT EINMAL ANDERS GENIESSEN

❺ *Rezept*
BASISCHE PLÄTZCHEN MIT ERDMANDEL-FLOCKEN

Titelthema

Mach mal PAUSE

Warum Auszeiten während der Arbeit sogar effizient sind

Wer kennt das nicht? Die To-do-Liste im Büro wird immer länger, der Kopf raucht und man sollte eigentlich längst Pause machen.

Aber: Keine Zeit! Lieber schnell einen Imbiss auf den Schreibtisch legen und weiterarbeiten. Die Sache hat nur einen Haken: Wer keine Erholungspausen einlegt, schadet nicht nur seiner Gesundheit, sondern arbeitet ineffektiver als jemand, der regelmäßig Pausen macht.

Fortsetzung auf Seite 2

Angebot des Monats

Gingium® 120 mg
Filmtabletten – 120 Stück

50,38€ statt 96,89 € LVP [1,3]

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Ihr Apotheker
Dr. Marc Fitzner

Liebe Kundinnen und Kunden,

so langsam geht das Jahr 2023 dem Ende entgegen. Vielleicht bedeutet das für den einen oder anderen von Ihnen auch mehr Stress und weniger Zeit für sich selbst. Schließlich wollen leckere Plätzchen gebacken werden, der Weihnachtsstollen muss reifen und auch in beruflichen Dingen ist eine Jahres-End-Rallye angesagt. Da kommt unser Artikel für entspannteres Arbeiten gerade recht. Lesen Sie, wie Sie Pausen effektiv für sich nutzen können und relaxt durch diese Zeit kommen.

Auch was Ihre Besorgungen bei uns, in Ihrer Apotheke vor Ort, betrifft, gibt es entspannte Nachrichten: Mit den neuen e-Rezepten kommen Sie jetzt auch papierlos zu Ihren Medikamenten: Sie legen uns ganz einfach Ihre e-Gesundheitskarte vor, über die wir Ihre aktuell verordneten Medikamente bei uns einlesen können, so wie bisher vom rosa Rezept. Denn Ihr Arzt hat Ihre aktuelle Verordnung zuvor auf einem Server gespeichert, von dort rufen wir Ihre Arzneimittel über Ihre Gesundheitskarte ab. Und natürlich liefern wir Ihnen auch alles nach Hause – genauso wie bisher.

Wir sind vorbereitet auf diese neuen „Rezepte"- fragen Sie uns gerne danach.

Nun bleibt mir noch, Ihnen eine entspannte Adventszeit und ein Frohes Fest zu wünschen – und vor allem: ein gesundes Neues Jahr 2024.

Dr. Marc Fitzner

Ihr Dr. Marc Fitzner
und das gesamte Team

SERIE

LEBENS MITTEL-UNVERTRÄGLICHKEITEN

IM DEZEMBER:

ZÖLIAKIE

Zöliakie bezeichnet die Unverträglichkeit von Gluten. Gluten ist im Wesentlichen das sogenannte Kleber-eiweiß, das in vielen Getreidesorten vorkommt. Ungefähr ein Prozent der deutschen Bevölkerung ist betroffen. Bei dieser Autoimmunerkrankung ist die Dünndarmschleimhaut chronisch entzündet. Nährstoffe können schlechter aufgenommen werden. Die Folge sind Blähungen, da durch den bakteriellen Abbau von Nahrungsbestandteilen Gase im Dickdarm entstehen.

FÜR GLUTENUNVERTRÄGLICHKEIT GIBT ES KEINE MEDIKAMENTE

Glutenunverträglichkeit ist teilweise erblich bedingt und kann nicht behandelt werden. Gewichtsverlust, Erbrechen, Durchfall, Depression oder Blutungsneigung können mögliche Symptome sein. Auch Vitamin- und Mineralstoffmangel und Folge- und Begleiterkrankungen sind möglich. Die Behandlung besteht darin, sich glutenfrei zu ernähren.

ARZT KANN ZÖLIAKIE FESTSTELLEN

Schon Säuglinge und Kleinkinder können an Glutenunverträglichkeitssymptomen leiden. Ein aufgeblähter Bauch und späteres Untergewicht sind typisch. Viele Menschen glauben allerdings fälschlich, an Glutenunverträglichkeit zu leiden, da sie mit Darmproblemen kämpfen. Diese haben jedoch meist eine andere Ursache. Man sollte nicht ohne Diagnose auf Gluten in der Nahrung verzichten, da es glutenfreien Produkten häufig an Vitaminen- und Ballaststoffen mangelt. Bei einem Verdacht untersucht der Arzt das Blut auf Antikörper und prüft die Schädigung des Dünndarms.

Artikel

Apotheker ohne Grenzen

MIT EINER GELDSPENDE KANN MAN HELFEN

In vielen armen Ländern bestehen Probleme mit der Gesundheitsversorgung. Lebensnotwendige Arzneimittel sind oft nicht erhältlich. Krisen und Konflikte erschweren die Beschaffung. Apotheker ohne Grenzen Deutschland e. V. (AoG) ist eine gemeinnützige Organisation mit Sitz in München. AoG leistet pharmazeutische Nothilfe nach Katastrophen. Viele Menschen möchten mit Medikamenten helfen, doch was ist am sinnvollsten?

AOG UNTERSTÜTZT DURCH SCHULUNG UND ORGANISATION

AoG unterstützt bedürftige Länder auch bei langfristigen Projekten durch die Beschaffung von lebenswichtigen Medikamenten und pharmazeutischem Fachwissen. Eine weitere Aufgabe ist die Schulung von Fachpersonal direkt in den Projektländern und die Vorbereitung von deutschem Fachpersonal für den Einsatz im Ausland.

HILFE ZUR SELBSTHILFE GEBEN

Kooperationen bestehen beispielsweise mit Bangladesch, Mexiko, Tansania, Malawi oder Argentinien. Nach dem Ende der Einsatzphase sollen die einheimischen Kräfte die Gesundheitsversorgung in Eigenverantwortung übernehmen. AoG berät auch zur Abgabe der Medikamente an Patienten und zur Organisation der Lagerhaltung.

MEDIKAMENTE MÜSSEN VOR ORT ORGANISIERT WERDEN

Viele Menschen in Deutschland möchten gerne helfen und glauben, die individuelle Weitergabe von Medikamenten könnte Gutes tun. AoG weist jedoch darauf hin, dass dies nicht stimmt. Denn oft werden in anderen Ländern andere Arzneimittel benötigt als bei uns. Zudem muss die Beschriftung in Landessprache sein, um für Patienten verständlich zu sein.

UNNÖTIGE REISEWEGE VERMEIDEN

Wichtig ist die Zusammenarbeit von AoG mit Helfenden in den betroffenen Ländern. Denn sie kennen den genauen Bedarf. So können auch preisgünstige Großpackungen in der Landessprache eingekauft werden. Die Medikamente können sicher transportiert werden. Unnötige Reisewege werden vermieden. Die beste Hilfe ist daher eine Geldspende.

INFORMATIONEN ZU APOTHEKER OHNE GRENZEN DEUTSCHLAND E. V. (AOG):

www.apotheker-ohne-grenzen.de

APOTHEKER OHNE GRENZEN

Titelthema

Mach mal PAUSE

WARUM AUSZEITEN WÄHREND DER ARBEIT SOGAR EFFIZIENT SIND

PAUSEN EINPLANEN

Forscher haben festgestellt, dass das Gehirn nach einer kurzen Pause besser arbeitet als vorher. Wer keine Pause macht, verliert an Konzentration, Kreativität, und es entsteht ein Stressgefühl. Ähnlich wie beim bewussten Achten auf regelmäßiges Trinken sollte man Erholungspausen systematisch einlegen und nicht erst, wenn man sich schon ausgelaugt fühlt.

AM BESTEN DAS GEGENTEIL MACHEN

Idealerweise sollte man in einer Pause genau das tun, was man während der Arbeit nicht macht: Arbeitet man alleine, sollte man Menschen aufsuchen. Arbeitet man am Schreibtisch, sollte man sich bewegen. Wer körperlicher Arbeit nachgeht, sollte in Ruhe sitzen können. Also immer das Gegenteil wählen!

GEHIRN SCHALTET IN DAS DEFAULT MODE NETWORK

Pausen sind zur Regeneration wichtig, denn unser Gehirn schaltet dann in das sog. Default Mode Network (DSM, dt. Ruhezustandsnetzwerk), das man auch beim Tagträumen verwendet. Es enthält das reizunabhängige Denken. Fünf bis zehn Minuten sind ausreichend, um sich zu erholen. Man sollte aber ausreichend Zeit zwischen den Pausen zum Arbeiten lassen, damit die Pause nicht als Störung empfunden wird. Nach 90 Minuten sind dies ungefähr 10 bis 15 Minuten.

UNBEWUSSTE PAUSEN HELFEN NICHT

Wer sich keine Pausen gönnt, nimmt sich insgeheim doch „Pausen", aber mit unproduktiver Auswirkung: Man schweift in Gedanken ab, man schaut aufs Handy. Richtet man sich aber bewusst eine kleine Auszeit ein, nehmen die unproduktiven unbewussten Auszeiten ab. Man verbessert durch kreative Pausen sogar seine Problemlösungsfähigkeit.

HANDYWECKER FÜR PAUSEN STELLEN

Der psychologische Effekt ist, dass man mit Blick auf die bevorstehende Pause in der Zeit davor effektiver arbeitet. Am besten stellt man sich eine digitale Erinnerung, z. B. den Wecker im Handy. Sinnvoll ist es sogar, die Pausenzeiten digital zu erfassen oder zu notieren. Wer viel sitzt, sollte an die frische Luft gehen. Für zwischendurch eignen sich auch ein paar Workout-Übungen im Büro.

TIPPS FÜR DIE KLEINE PAUSE AM ARBEITSPLATZ:

Nach 90 Minuten:
ca. 10-15 Minuten
nach 4 Stunden:
ca. 30 Minuten Pause machen.

Nach 50 Minuten Bildschirmarbeit sollte man den Augen eine Pause können. Ein paar Augenübungen können helfen.

Frische Luft schnappen gehen und sich dabei bewegen. Dies baut Stress ab.

10 Minuten **leichtes Büro-Workout** einlegen.

Pause kreativ nutzen,
z. B. lesen, Musik hören.

Atemübungen machen.

Ein kleines Tänzchen auflegen.

10 Minuten **aufräumen.**

Gedankenreise machen, z. B. Urlaubsreise.

Kleinen Powernap (Mittagsschlaf) **machen.**

Humor:
Kurze lustige Videos ansehen.

TIPP DES MONATS

Weihnachtszeit einmal anders genießen

Gesund und fit zum Ende des Jahres

Schon naht Weihnachten und damit die Zeit der Plätzchen, von Glühwein und Stollen. Wer es dieses Jahr einmal etwas gesünder angehen möchte, findet hier wertvolle Tipps:

1. **Viel bewegen**, um extra-Kalorien zu verbrennen.

2. Probieren Sie einmal **Früchtepunsch oder heißen Tee statt Glühwein**. Sanddorn- oder Holundersaft lässt sich gut wärmen und schmeckt lecker. Zudem enthält er viele Vitamine.

3. Statt typischen Weihnachtsessen wie Gans oder Würstchen mit Kartoffelsalat sollte man zu **Fischgerichten mit Reis und Salat greifen**. Als Nachspeise bietet sich Früchtequark an.

4. Auch beim Plätzchenbacken kann man gesünder vorgehen: Verzichten Sie auf Weißmehl und Zucker. **Wählen Sie Vollkornmehl oder Haferflocken sowie weniger Zucker**. Tipp: Plätzchen nur zur Hälfte mit Glasur versehen.

5. Für den Snack zwischendurch empfehlen sich an den Festtagen **Obst und kalorienarme Plätzchen** wie Pfeffernüsse und Anisplätzchen.

6. **Heiße Maronen** haben weniger Kalorien als gebrannte Mandeln. Sie sind auch reich an Vitaminen und Mineralstoffen.

Ihre Gabriele Meißner
PKA

REZEPT-TIPP

Basische Plätzchen mit Erdmandelflocken

Diese Plätzchen sind gesund und lecker …

SIE BRAUCHEN

75 g	Erdmandelflocken
25 g	Chiasamen
250 ml	Wasser
50 g	gemahlene Mandeln
25 g	gehackte Mandeln
1 EL	Mandelöl
90 g	getrocknete Aprikosen
30 g	getrocknete Feigen
	etwas Zimt
	evtl. als Deko karamellisierte Cranberries, Vanillesoße aus Mandelmilch.

SO GEHTS

1. Erdmandelflocken und Chiasamen in Wasser einweichen und mindestens eine Stunde quellen lassen.
2. Trockenfrüchte sehr klein schneiden.
3. Alle Zutaten miteinander verrühren.
4. Backblech mit Backpapier auslegen und aus dem Teig kleine Häufchen formen.
5. Eventuell mit einem Ring in Form drücken.

Auf mittlerer Schiene mit Umluft bei ca. **160 Grad für 15 - 20 Minuten** trocknen lassen.

Auskühlen lassen. Als Dekoration: Karamellisierte Cranberries aufstreuen und Vanillesoße aus Mandelmilch dazu servieren.

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. - 31.12.2023

SIE SPAREN 24%[2]

neo-angin® KIRSCHE zuckerfrei
Lutschtabletten - 20 Stück
7,99 € statt 10,50 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 26%[2]

IbuHEXAL® akut
Filmtabletten - 20 Stück
4,99 € statt 6,72€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 22%[2]

Voltaren Schmerzgel forte
Gel - 180 g (144,33€ / 1 kg)
25,98€ statt 33,37 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 22%[2]

ACC® akut 600 mg
Brausetabletten - 20 Stück
13,98€ statt 17,98€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 48%[2]

Gingium® 120 mg
Filmtabletten - 120 Stück
50,38€ statt 96,89 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 31%[2]

Nasivin®
Nasenspray - 10 ml
4,99€ statt 7,25 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 25%[2]

PROSPAN® Hustenliquid
Fluid - 21 x 5 ml (71,23 € / 1 L)
7,48€ statt 9,97€ LVP[1,3]

TOP PREIS

Bepanthol® Handbalsam
Creme - 50 ml
nur 5,99 €

SIE SPAREN 20%[2]

WICK VapoRub
Erkältungssalbe - 25 g
7,97€ statt 9,97 € 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 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.-31.12.2023** 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
51,99€ statt 69,99 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 26%[2]

FÜR IHN

orthomol vital m
Trinkfläschchen/Kapseln – 30 Stück
51,99€ statt 69,99 € LVP[1,3]

GRATIS

BEIM KAUF EINES
Omron M400
Bludruckmeßgeräts

erhalten Sie eine **Omron HN300T2**
Personenwaage GRATIS

DR. GRANDEL
GESCHENKBOX

SIE SPAREN 44%[2]

Geschenkbox Hyaluron
Hyaluron Kosmetik-Set
Bestehend aus der beliebten Hydro **Active Hyaluron Refill Cream** 50ml und der **Hydro Active Eye Contour Cream** 20ml

nur 43,00 €
statt 77,00 € 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]

DER NIKOLAUS KOMMT

Liebe Kinder, der Heilige Nikolaus kommt
und hat für jedes Kind ein kleines Geschenk dabei!

Mittwoch, 06.12.2023
14:00 - 17:00 Uhr

Apotheke am GRAUTURM
Marktplatz 38, Ebern