



GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Januar 2018



Umfassende Informationen Ihrer
Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

**APOTHEKE
am Grauturm**



Ihre Apotheker
**Cornelia & Gunter
Zimmerhackl**

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
wir hoffen, Sie sind gesund ins neue Jahr 2018
gestartet! Gleich zu Beginn möchten wir die
Gelegenheit nutzen, Sie darauf aufmerksam
zu machen, dass es sich lohnt, sofort ab 1.
Januar alle Quittungen und Belege über Zu-
zahlungen für medizinische Leistungen (z. B.
zur Krankengymnastik, für Rezepte etc.) zu
sammeln und aufzuheben! Denn für diese Zu-
zahlungen gibt es eine jährliche Obergrenze,
die in vielen Fällen schon bald zu Anfang des
Jahres erreicht ist. Man kann sich ab diesem
Zeitpunkt durch Vorlegen der Quittungen bei
der Krankenkasse von weiteren Zuzahlungen
befreien lassen. Oder man lässt sich bereits zu
Beginn des Jahres befreien, indem man seinen
Pflichtanteil sozusagen vorab bezahlt. Wir be-
raten Sie gerne in unserer Apotheke dazu, wie
es in Ihrem Fall aussieht und welche Belege (z.
B. Einkommensnachweis, Rentenbescheid, Ar-
beitslosengeldbescheid) Sie vorlegen müssen.

Inhalt

- 1 Titelthema
ANTIBIOTIKA: WAS TUN GEGEN LÄSTIGEN DURCHFALL?

- 2 Artikel
WAS BRINGT MUND-SCHUTZ WIRKLICH?

- 3 Serie
APOTHEKERS SCHATZKISTE IM JANUAR.

- 4 Tipp des Monats
NEUES JAHR, NEUES NICHT-RAUCHER-GLÜCK

- 5 Unterhaltung
TESTEN SIE IHRE ZIGARETTEN-ABHÄNGIGKEIT

Titelthema

Antibiotika: Was tun gegen lästigen Durchfall?

Mit probiotischen Hefe- und Bakterienkulturen den Darm unterstützen

Wer Antibiotika einnimmt, bekommt oftmals unangenehmen Durchfall. Dieser kann auch noch Wochen nach der Einnahme einsetzen. Dies liegt daran, dass Antibiotika die natürliche Darmflora angreifen. Besonders sogenannte Breitbandantibiotika gehen gegen die gesamte Bakterienflora vor, die normalerweise für ein gesundes Darmklima sorgt.

Diese besteht aus mehr als 160 verschiedenen Bakterien-Spezies: In jedem Gramm Darminhalt befinden sich circa 10^{12} Darmbakterien. Auch Bakterien wie Enterokokken oder Clostridien gehören zu einer normalen Darmflora dazu.

Fortsetzung auf Seite 2



Angebot des Monats

Nasenspray Ratiopharm Erwachsene
Nasenspray – 10 ml (24,80€/100 ml)

2,48 € statt 3,99 € LVP^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt

Noch ein Tipp: Mit Ihrer Apotheken-Kundenkarte ist alles noch einfacher. Denn bei jeder Rezepteinlösung wird die anfallende Zu- zahlung automatisch erfasst. So können Sie sich unter dem Jahr jederzeit per Knopfdruck Ihre bisher geleisteten Rezept-Zuzahlungen ausdrucken lassen. Anschließend reichen Sie diese zusammen mit eventuellen weiteren Quittungen bei Ihrer Krankenkasse ein, um sich von weiteren Zahlungen befreien zu las- sen.

Das Ganze funktioniert natürlich auch am Jahresende, wenn Sie Zahlungsbelege einreichen möchten, um sich die Überzahlung von der Krankenkasse rückerstattet zu lassen. Sprechen Sie uns einfach an, wenn Sie Fragen rund um das Thema „Befreiung von Zuzahlungen“ haben!

Ihr Gunter Zimmerhackl
und das gesamte Team

Januar

Serie

Was fällt denn diesen Monat aus unserer Schatzkiste heraus?

Viele Patienten mit Atemwegerkrankungen müssen regelmäßig inhalieren und klagen über die schwierige Bedienung der unterschiedlichen Geräte. Lassen Sie sich in unserer Apotheke beraten!

Wir haben ein paar Tipps für Sie zusammengestellt:

Ist das Dosieraerosol schon leer?

So überprüfen Sie regelmäßig den Füllstand: Dosieraerosol ohne Mundstück in ein Glas Wasser geben
1 Sinkt es zu Boden, ist es ausreichend voll.
2 Steht es senkrecht im Wasser, ist es halbvoll.
3 Schwimmt der Behälter auf dem Wasser, ist es leer und Sie brauchen ein neues.

Beispielanwendung Salbutamol Dosieraerosol:

1 Wie viele Sprühstöße soll man einatmen?

Bei Erstanwendung oder nach 2 Wochen Pause: Erst 4 Sprühstöße in die Luft abgeben. Dann: Inhalieren Sie 1 bis 2 Sprühstöße (max. 10 über den Tag verteilt). Wichtig: Falls keine Wirkung eintritt, handeln Sie nach Notfallplan.

2 Generelle Anwendungsweise:

- Dosieraerosol gut schütteln.
- Schutzkappe entfernen.
- Tief einatmen und Mundstück fest mit den Lippen umschließen (Boden der Kartusche nach oben)



Wichtig: Während des Einatmens durch Herabdrücken des Vorratsbehälters Sprühstoß auslösen und einfach weiteratmen.

- Nun Luft 10 Sekunden anhalten und langsam durch Nase oder Lippen (mit Lippenbremse) ausatmen.

3 Reinigen Sie das Dosieraerosol einmal wöchentlich:

Auseinandernehmen und Plastikgehäuse unter fließendem Wasser von jeder Seite je mindestens 30 Sekunden durchspülen. Schutzkappe auch ausspülen.



Artikel

Was bringt Mundschutz wirklich?

So schützen Sie sich vor Viren und Co

Haben Sie sich auch schon gefragt, wenn Sie Menschen mit Mundschutz sehen, ob dies wirklich etwas bringt? Und: Wer sollte eigentlich den Mundschutz tragen: Kranke oder Gesunde, die sich nicht anstecken möchten?

Täglich sind wir im Alltag vielen Viren und Bakterien ausgesetzt. Normalerweise kann unser Immunsystem gut damit fertigwerden. Doch gerade zur Erkältungszeit lohnt es sich, die wichtigsten Hygienetipps zu beherzigen. Die gute Nachricht: Einen Schutz vor Ansteckung bietet gleich eine Reihe von Hygienemaßnahmen.

Der wichtigste Schutz gegen Viren ist Händewaschen Die Regel Nummer eins gegen Ansteckung heißt: Möglichst oft und gründlich die Hände waschen oder mit einem Händedesinfektionsmittel desinfizieren, beispielsweise, wenn man nach Hause kommt, vor dem Kochen, vor dem Essen, nach dem Toilettengang, nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten, nach dem Kontakt mit Kranken oder auch Tieren. Hierbei sollte man die nassen Hände für 20 bis 30 Sekunden mit Seife einreiben, auch zwischen den Fingern, und anschließend gründlich mit Wasser abspülen.

Danach Hände gut mit einem sauberen Tuch abtrocknen. Jedes Familienmitglied sollte sein eigenes Handtuch haben, um keine Viren zu übertragen. Besonders wichtig ist Händewaschen auch nach dem Kontakt mit öffentlichen Gegenständen wie in der U-Bahn oder an Türklinken und Tastaturen. Von dort gelangen die Erreger nämlich leicht ins Gesicht und führen hier über die Schleimhäute zur Infektion.

Gesunde mit Mundschutz schützen sich kaum vor Ansteckung Ein Mundschutz kann einen relativ wirksamen Schutz vor Tröpfcheninfektionen wie Schnupfen und Erkältung bieten, wenn ihn Erkrankte tragen. Trägt ihn ein Gesunder, um sich vor Ansteckung zu schützen, ist er wirkungslos.

durch einen Papiermundschutz hindurch dringen. Umgekehrt kommen aus dem Mund von Erkrankten Krankheitserreger, die noch in Tröpfchenform vorliegen und daher sehr gut zum großen Teil durch einen Papiermundschutz abgefangen werden können. Aber Achtung: Schon einige Tage vor Ausbruch einer Erkältung trägt man die Viren in sich und ist schon ansteckend.

WAS SCHÜTZT GEGEN ERKÄLTUNGSENFELKTIONEN?

- Möglichst oft die Hände waschen, z. B. beim Heimkommen, vor dem Essen, vor dem Kochen, nach dem WC, nach dem Naseputzen etc.
- Händewaschdauer: Mindestens 30 Sekunden gründlich.
- Separate Handtücher benutzen.
- In die Armbeuge niesen und husten.
- Abstand halten, ggf. getrennte Räumlichkeiten.
- Bei immungeschwächten Personen im Haushalt: selbst Mundschutz tragen und auf besondere Hygiene in Bad, Küche, WC achten.
- Kontakt mit öffentlichen Gegenständen meiden.
- Mehrmals täglich stoßlüften.

Der Grund ist, dass sich die von Erkrankten beim Niesen, Husten oder „einfach so“ ausgeatmeten Krankheitserreger nach kurzer Zeit in der Luft von ihrer Tröpfchenform ablösen und als trockene infektiöse „Kerne“ übrigbleiben. Diese schweben in der Luft und können leicht

Erkrankte sollten zuhause Hygiemaßnahmen beachten Ist man einmal erkrankt, sollte man sich zuhause auskurieren, um andere nicht anzustecken. Wohnen immungeschwächte Personen mit im Haushalt, ist ein Mundschutz sowie sorgfältige Hygiene in Bad, Küche und WC (auch hier am besten getrennte Handtücher!) besonders wichtig. Außerdem sollte man daran denken, immer in die Armbeuge zu niesen oder zu husten. Auch ein getrennter Aufenthaltsort und Schlafraum kann vorübergehend in Erwägung gezogen werden. Beim Kochen ist Hygiene ebenfalls sehr wichtig. Natürlich sollte man Geschirr und Wäsche heiß bei mindestens 60 Grad waschen, um Erreger abzutöten. Und wer für einige Minuten täglich das Stoßlüften der Zimmer berücksichtigt, verringert durch den Luftaustausch die Krankheitserreger.

TIPP: Mundschutz aus Papier und Beratung zur Anwendung erhalten Sie in Ihrer Apotheke.





HINWEIS:

Bei massiven Durchfällen und/oder Fieber und Blutbeimengungen muss man umgehend den Arzt aufsuchen. Immunschwäkte Personen sollten vor Anwendung der Probiotika ihren Arzt befragen.

GERNE BERÄT SIE IHRE APOTHEKE

rund um das Thema Probiotika und Darmfloraufbau, z. B. in Zusammenhang mit einer Antibiotikatherapie.

Antibiotika: Was tun gegen lästigen Durchfall?

Mit probiotischen Hefe- und Bakterienkulturen den Darm unterstützen

Fehlende Bakterien können Elektrolyt- und Flüssigkeitsprobleme auslösen

Die Einnahme von Antibiotika kann das Gleichgewicht der vorhandenen Bakterien so stören, dass Durchfälle entstehen. Normalerweise haben Bakterien im Darm auch die Aufgabe, mit Hilfe ihrer Enzyme den Abbau von Ballaststoffen aus der Nahrung durchzuführen. Sie verwenden die Abbauprodukte für ihren eigenen Energiebedarf. Werden Bakterien dieser Art zerstört, können im Körper Probleme mit dem Elektrolyt- sowie Wasserhaushalt entstehen, wie sie für Durchfall aufgrund von Antibiotika typisch sind.

Niemals Loperamid oder Racecadotril bei Antibiotika-Durchfall einnehmen

Wenn mehr als dreimal am Tag flüssiger Stuhlgang auftritt, spricht man von Durchfall. Auch pathogene Keime wie bestimmte Clostridien können im Darm die Überhand gewinnen, wenn große Teile der Bakterienflora abgetötet werden. Es treten dann schwere Durchfälle auf, die lebensgefährlich sein können und meist im Krankenhaus behandelt werden müssen. Hier reicht normale Hygiene dann nicht mehr aus. Wichtig zu wissen: Die Durchfallmittel Loperamid sowie Racecadotril dürfen bei durch Antibiotika ausgelöstem Durchfall niemals zum Einsatz kommen.

In der Apotheke kann man sich zu geeigneten Mitteln beraten lassen. Hierbei ist es auch wichtig, den Elektrolyt- und Flüssigkeitsverlust auszugleichen, z. B. mit Mitteln zur oralen Rehydrierung.

Probiotika zur Einnahme neben Antibiotika können der Darmflora helfen

Viele Patienten möchten vorbeugend zur Antibiotika-Einnahme etwas für ihre Darmflora tun. Probiotika in Kapselform enthalten natürliche Hefe- und Bakterienkulturen in milliardenfacher Anzahl, die besonders bei durch Antibiotika ausgelösten Durchfällen eingesetzt werden. Sie schützen den Darm, indem sie sich auf die Darmwand legen, bis die eigene Darmflora sich regeneriert hat und helfen ihr somit, sie wieder aufzubauen. Auch hochaktive Spezialhefe (*Saccharomyces boulardii*) mit aktiven Keimen sowie Milchsäurebakterien sind in den Kapseln enthalten. Die Hefe ist gegen Antibiotika resistent und kann ihre positive Wirkung im Darm entfalten. Einige Probiotika enthalten außerdem Zink zur Unterstützung des Immunsystems.

Gefriergetrocknete Bakterien werden im Körper aktiv Die gefriergetrockneten Bakterien in den Probiotikakapseln werden im Körper durch die Flüssigkeit aktiv und schützen dann den Dünnd- und

Dickdarm. Man kann diese Probiotika vorbeugend, begleitend oder nach einer Antibiotikatherapie einnehmen. Wer zu Beginn der Antibiotikatherapie startet, sollte sie noch zwei bis drei Wochen nach Abschluss einnehmen.

WAS TUN BEI DURCHFALL DURCH ANTIBIOTIKA- EINNAHME?

- Bei schwerem Durchfall, Fieber und Blutbeimengungen den Arzt aufsuchen.
- In der Apotheke zu Elektrolytmischungen beraten lassen.
- Flüssigkeitsverlust ausreichend durch ungesüßten Tee und Mineralwasser ausgleichen (keine Cola oder Salzstangen).
- Keinesfalls Loperamid oder Racecadotril einnehmen. Die Apotheke gibt Rat zu geeigneten Mitteln gegen Durchfall.
- Probiotika-Kapseln mit natürlichen gefriergetrockneten Bakterien vor, während oder nach der Antibiotikatherapie einnehmen. In der Apotheke dazu beraten lassen.

Unsere Monatsangebote

gültig vom 01. - 31.01.2018

SIE SPAREN
27%²



Aspirin complex

Beutel – 20 Stück

10,98€ statt 14,99 € LVP^{1,3}

SIE SPAREN
24%²



Mucosolvan 75 mg

Retardkapseln – 10 Stück

6,48€ statt 8,48 € LVP^{1,3}

SIE SPAREN
34%²



Transpulmin Erkältungsbalsam

Creme – 40 g (12,47 € / 100 g)

4,98€ statt 7,50 € LVP^{1,3}

SIE SPAREN
29%²



Talcid

Kautabletten – 50 Stück

10,48€ statt 14,71 € LVP^{1,3}

SIE SPAREN
21%²



Orthomol Immun

Trinkampullen – 30 Stück

49,98€ statt 62,95 € UVP^{2,4}

SIE SPAREN
38%²



Nasenspray Ratiopharm Erwachsene

Nasenspray – 10 ml (24,80 € / 100 ml)

2,48€ statt 3,99 € LVP^{1,3}

SIE SPAREN
41%²



Ibu-Lysinhexal 684 mg

Filmtabletten – 50 Stück

9,98€ statt 16,95 € LVP^{1,3}

SIE SPAREN
23%²



Meditonsin

Tropfen – 35 g (22,80 € / 100 g)

7,98€ statt 10,48 € LVP^{1,3}

SIE SPAREN
24%²



Bronchipret

Saft – 100 ml (7,48 € / 100 ml)

7,48€ statt 9,90 € 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 Preiseempfehlung des Herstellers. Die angegebenen Preise beinhalten die gesetzlich vorgeschriebene Mehrwertsteuer. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Bei den genannten Sonderpreisen handelt es sich um eine unverbindliche Preiseempfehlung 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.-31.01.2018 auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Pro Person nur ein Gutschein.

*Abwehr.
Kräfte.
Stärken.*

Gesund und fit ins Neue Jahr 2018 mit Orthomol Immun

ORTHOMOL IMMUN ENTHÄLT WICHTIGE MIKRONÄHRSTOFFE FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Zur Abwehr und Bekämpfung von Krankheitserregern. Zahlreiche Vitamine, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe sind für eine reibungslose Funktion des Immunsystems von Bedeutung.

Die Eigenschaften von Vitamin C spielen eine zentrale Rolle im Rahmen der Immunabwehr. So verfügen verschiedene immunkompetente Zellen über eine Vitamin-C-Konzentration, die etwa 10-100fach über den Plasmaspiegeln liegt. Immunkompetente Zellen weisen, bedingt durch ihren gesteigerten Stoffwechselumsatz, einen im Vergleich zu anderen Körperzellen erhöhten Bedarf an Mikronährstoffen auf. Besonders Folsäure, Vitamin B12, Zink und Eisen sind beteiligt am Wachstum von Immunzellen. Die Funktionsfähigkeit der Schleimhäute ist bei Atemwegsinfektionen besonders wichtig, dafür sind Vitamin A und Zink von großer Bedeutung.

Orthomol Einnahmehinweis:

Täglich zu oder nach einer Mahlzeit einnehmen!
Trinkfläschchen vor Gebrauch gut schütteln!



Eucerin®

**5€
SOFORT-
RABATT***

* ab 20 Euro Einkauf erhalten Sie vom 08.01. - 28.02.2018
5.- Euro Sofortrabatt
auf das gesamte Eucerin Sortiment

Unser Service für Sie



SCHÜSSLER SALZE

**GESUND BLEIBEN UND
GESUND WERDEN.**

Der sanfte Weg der Mineralsalze. Schüßler-Salze helfen dem Körper sich selbst zu helfen. So können die **Selbstheilungskräfte schonend mobilisiert** werden.

Wir beraten Sie gerne bei der Auswahl des richtigen Salzes.