



GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Februar 2018

Umfassende Informationen Ihrer



Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

APOTHEKE am Grauturm



Ihre Apotheker
**Cornelia & Gunter
Zimmerhackl**

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

in der aktuellen Ausgabe unseres Gesundheitsmagazins möchten wir uns einem Thema widmen, das fast jedermann irgendwie angeht – nämlich der Zuckerkrankheit.

"Ach nein" werden Sie jetzt vielleicht abwinken, hab ich doch gar nicht. Dabei sind rund 2 Millionen Deutsche unerkannt mit Diabetes unterwegs – genauer gesagt mit Diabetes Typ 2.

Diese Stoffwechselerkrankung wird oft nur durch Zufall entdeckt, bereitet sie doch anfangs keine besonderen Beschwerden oder gar Schmerzen. Über die Jahre jedoch können bleibende Schäden am Gefäßsystem auftreten. Betroffen sind viele Organe, etwa die Augen, Nieren, das Herz und auch die Gefäße im Kopf. Doch die gute Nachricht ist: Früh erkannt kann am besten gegengesteuert werden. Sei es durch eine angepasste Ernährung mit weniger Zucker und Kalorien und – so abgedroschen es vielleicht klingen mag – durch mehr körperliche Bewegung. Mit einem gesunden Lebensstil gelingt es auch, einer Diabeteserkrankung entgegenzutreten, etwa wenn in der Familie bereits Fälle von Diabetes Typ 2 bekannt sind.

Probieren Sie doch einmal aus, wie lecker zum Beispiel ein zuckerfreier (!) Kuchen sein kann – ein passendes Rezept finden Sie ebenfalls in dieser Ausgabe.

Jetzt wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen unserer hilfreichen Informationen und cleveren Tipps rund um die Diabetes-Erkrankung – egal ob Sie vorbeugen möchten oder sich trotz Diabetes besser und sicherer fühlen wollen.

Wir wünschen Ihnen einen schönen und gesunden Februar!

Herzlich

Ihr Gunter Zimmerhackl
und das gesamte Team

Inhalt

1 *Titelthema*

**DIABETES OFT LANGE
UNBEMERKT**

2 *Artikel*

**SÜSS ESSEN
MIT KÖPFCHEN**

3 *Serie*

**APOTHEKERS
SCHATZKISTE
IM FEBRUAR**

4 *Tipps des Monats*

**DIABETIKER APPS
MIT „GÜTESIEGEL“**

5 *Unterhaltung*

**LECKERE APFEL-
BLÄTTERTEIG-TARTE**

Titelthema

Diabetes oft lange unbemerkt

Abnehmen und mehr bewegen lohnt sich!

Leider bleibt die Volkskrankheit Diabetes oft lange unerkannt. Aber Vorbeugen ist möglich! 80 bis 90 Prozent der Diabetiker leiden an Diabetes mellitus Typ 2, die übrigen an Typ 1 oder Sonderformen. Neben einer genetischen Veranlagung entsteht Typ 2 besonders dann, wenn spezielle Risikofaktoren – falscher Lebensstil, höheres Alter, Medikamenteneinnahme und besonders das metabolische Syndrom (Übergewicht, Bluthochdruck,

Fettstoffwechselstörung, Insulinresistenz oder Glukoseintoleranz) – mit im Spiel sind. Schon viele jüngere Menschen sind betroffen. Diabetes-Symptome wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit, höhere Infektanfälligkeit sowie häufiges Wasserlassen, Durstgefühl oder Juckreiz treten aber erst auf, wenn der Stoffwechsel sich schon verschlechtert hat und die Bauchspeicheldrüse bereits eingeschränkt arbeitet. **Fortsetzung auf Seite 2**

SIE SPAREN
34%



Angebot des Monats

Ipalat Halspastillen zuckerfrei
Pastillen – 40 Stück

3,48€ statt 5,29€ UVP²⁴

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt

Apothekers
Schatzkiste

Februar

Serie

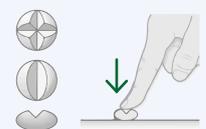
Was fällt denn diesen Monat aus unserer Schatzkiste heraus?

Viele Patienten müssen eines oder mehrere Medikamente in Tablettenform einnehmen. Oft möchte man die Tabletten teilen, z. B. weil die Tabletten dadurch kostengünstiger sind oder man sie sonst nicht schlucken kann. Doch dies führt häufig nicht nur zu Wirkstoffverlusten, sondern kann sogar die Nebenwirkungen deutlich erhöhen. Fragen Sie deshalb immer in der Apotheke nach, bevor Sie Tabletten teilen.

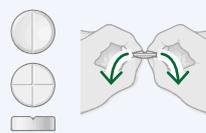
Es gibt jedoch Tabletten, die man ohne Bedenken teilen darf. Sind Ihre Tabletten für eine Teilung vorgesehen, hilft der praktische Tablettenteiler aus der Apotheke beim sicheren Teilen. Die Handhabung erklärt Ihnen Ihre Apotheke vor Ort!

Wir haben außerdem ein paar Tipps für Sie:

1. Weichgelatine-Kapseln, Dragees, mantelüberzogene Tabletten und Tabletten ohne Bruchkerbe dürfen nicht geteilt werden.
2. Tabletten niemals mit dem Messer teilen, sondern nur mit dem Finger, da erfahrungsgemäß sonst in mehr als der Hälfte der Fälle wertvolle Wirkstoffe verloren gehen.
3. Beachten Sie die unterschiedlichen Teilungshandgriffe, je nach Art der Einkerbung



Gewölbte Tabletten mit hoher Bruchkerbe auf harte Unterlage (Kerbe nach oben) legen und mit einem Finger auf die Kerbe drücken.



Runde oder eckige Tabletten mit gerader Bruchkerbe und glattem Boden lassen sich in der Hand mit Hilfe von jeweils Daumen und Zeigefingern auseinander brechen.



Ist die Kerbe relativ groß, kann man die Tablette auch mit der Kerbe nach unten auf eine harte Unterlage legen und durch Drücken mit einem Finger teilen.

Diesen „Beratungsschatz“ bekommen Sie nur in Ihrer Apotheke. Kommen Sie doch gleich vorbei und lassen sich beraten.

Ein
Tabletten-
teiler!

Artikel

Süß essen mit Köpfchen

Wie viel Zucker darf es sein?

Die Deutsche Gesellschaft für Diabetes empfiehlt Diabetikern, nicht mehr als zehn Prozent der Gesamtkalorien pro Tag als Zucker zu sich zu nehmen.

Hiermit meinen sie allerdings „versteckten Zucker“, der als Zutat in Brot, Gebäck, Fertigspeisen oder Eis zu finden ist, und nicht den reinen Zucker als Zuckerpulver zum Süßen. Auf diesen sollte man ohnehin verzichten. Es lohnt sich daher, immer genau auf die Zutatenliste der Lebensmittel im Supermarkt zu sehen. Je weiter vorne der Zucker auf der Liste steht, umso höher ist der Gehalt an Zucker.

Nährwerttabelle auf Zucker prüfen

Genauere Informationen bekommt man, wenn man die sogenannte Nährwerttabelle liest. Hier stehen die Angaben beispielsweise pro 100 g dieses Lebensmittels. Auch der Zucker ist aufgelistet. Wenn man die Portion, die man essen

möchte, jeweils vor dem Verzehr abwägt, kann man sich den tatsächlichen Zuckergehalt, der hierin enthalten ist, leicht ausrechnen.

Rosinen enthalten auch Zucker Manchmal ist ein Produkt wie Müsli tatsächlich ohne Zuckerzusatz zu kaufen, aber der süße Geschmack wird dann oft durch Rosinen oder getrocknete Bananenscheiben erreicht. Auch diese enthalten Zucker! Getränkepulver für Instant-Kaffee- oder Kakaogetränke haben oft Süßmolkepulver oder auch Maltodextrin als Süßungsmittel. Ersteres enthält Zucker, letzteres erhöht den Blutzucker.

Zuckerreduziert ist zu viel Zucker Neuerdings werben die Hersteller vermehrt auch mit dem Aufdruck „zuckerreduziert“, z. B. bei Keksen oder Ketchup. Auch hier sollte man die Nährstoffangaben genau

lesen. Denn meist ist immer noch eine erhebliche Menge Zucker zugesetzt. Achtung: Auch scheinbar gesunde „Fertigsalate“ aus dem Glas oder Kühlregal enthalten in der Regel Zucker. Ab 2018 ist in der EU als neues Süßungsmittel in Lebensmitteln auch Isoglukose erlaubt. Dies ist ein Glukosesirup, der aus Mais gewonnen wird.

Das Bedürfnis nach Süßem kann man abtrainieren

Die gute Nachricht ist, dass man sich das Bedürfnis nach Süßem abtrainieren oder es zumindest deutlich abschwächen kann. Wenn man einige Wochen auf zuckerhaltige Lebensmittel verzichtet hat, hat man sich daran gewöhnt. Insgesamt ist es empfehlenswert, möglichst viele Speisen selbst zuzubereiten. So kann man den Gehalt an Zucker selbst bestimmen und gut kontrollieren.

Welche Zutaten in Lebensmitteln heißen nicht Zucker, sind aber Zucker? Achtung, bei diesen Inhaltsstoffen!

A Agavendicksaft (und andere Dicksäfte) Ahornsirup	G Gerstenmalz Gerstenmalzextrakt Glukose Glukose-Fruktose-Sirup Glukosesirup	M Maltodextrin Maltose Malzextrakt Monosaccharide
D Dextrin Dextrose Disaccharide	H Hexosen Honig	R Raffinade Raffinose
F Farin Fruktose-Glukose-Sirup Fruktosesirup Fruchtkonzentrate Fruchtpüree	I Isoglukose Invertzucker	S Saccharose Stärkesirup Süßmolkenpulver
	K Karamellsirup	T Traubenfruchtsüße
	L Laktose	W Weizendextrin



Diabetes oft lange unbemerkt

Abnehmen und mehr bewegen lohnt sich!



MEHR ZUM THEMA IN DER MÄRZAUSGABE:

Alles rund um Diabetes in der Schwangerschaft, Diabetes bei Kindern/Jugendlichen sowie Typ 1-Diabetes.

Übergewicht ist Risikofaktor für Stoffwechselstörung

Unser Körper wird über die Kohlenhydrate im Essen mit Glukose versorgt, die über den Dünndarm ins Blut gelangt. Der Blutzuckerspiegel steigt dabei an und in der Bauchspeicheldrüse wird Insulin produziert, das in die Blutbahn abgegeben wird. Hierdurch gelangt Glukose als Energielieferant in unsere Zellen. Bei Diabetes mellitus Typ 2 steht nicht mehr genug Insulin für die Versorgung der Zellen zur Verfügung. Oftmals werden die Zellen mit der Zeit auch „insulinresistent“. Als Folge steigt der Blutzuckerspiegel messbar an. Häufig ist unter anderem Übergewicht die Ursache, da die Fettzellen, besonders am Bauch, Botenstoffe an das Blut abgeben, die die Insulinempfindlichkeit der Zellen nach und nach herabsetzen.

Folgeerkrankungen von Diabetes entstehen an Gefäßen

Wenn der Blutzuckerspiegel dauerhaft zu hoch ist, besteht ein hohes Risiko für Arteriosklerose an den großen und kleinen Gefäßen. Hiervon können Nerven, Nieren und Augen betroffen sein. Häufig treten als Folge dann das Diabetische Fußsyndrom, Niereninsuffizienz oder Herz-Kreislaufkrankungen auf. In der überwiegenden Zahl der Fälle von Diabetes mellitus Typ 2 führt eine zu

hohe Kalorienaufnahme in Verbindung mit Bewegungsarmut zu Insulinresistenz und Glukoseintoleranz.

WER IST BESONDERS DIABETES MELLITUS TYP 2 GEFÄHRDET?

- *Personen mit metabolischem Syndrom: Übergewicht (inkl. Bewegungsmangel), Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung, Insulinresistenz*
- *Übergewichtige Kinder (besonders mit Diabetes-Kranken in der Familie)*
- *Raucher und regelmäßige Alkoholkonsumenten*
- *Personen, die Medikamente wie z. B. systemische Glykokortikoide, Betarezeptorenblocker, Thiazid-Diuretika, Antidepressiva/Antipsychotika (vgl. Gewichtszunahme), Immunsuppressiva einnehmen*
- *Schwangere*

Diabetes durch Umstellung der Lebensweise bekämpfen

Zur Feststellung von Diabetes stehen verschiedene Testverfahren zur Verfügung, z. B. die Messung des Glykohämoglobinwertes (HbA1c-Wertes).

Ab 6,5 Prozent beginnt man oft mit einer Therapie. Zunächst gehört hierzu die Umstellung der Lebensweise, d.h. eine Gewichtsreduktion, mehr Bewegung und die Vermeidung von Alkohol und Nikotin. Außerdem steht eine vollwertige, kalorienarme Ernährung im Mittelpunkt. Durch Bewegung werden mehr Muskeln aufgebaut, die wiederum mehr Glukose verbrauchen und den Blutzuckerspiegel senken. Drei bis vier Stunden mehr Bewegung pro Woche, z. B. durch Ausdauersportarten wie Radfahren, Schwimmen oder Walking, sind das Ziel.

Orale Therapie ist die nächste Behandlungsstufe

Sinkt der HbA1c-Wert nach drei bis sechs Monaten hierdurch nicht, verordnet der Arzt ergänzend eine orale Therapie. Es stehen ergänzend weitere Medikamente für eine Kombinationstherapie zur Verfügung. Wenn die Patienten selbst gar kein Insulin mehr produzieren oder der Blutzuckerspiegel durch die anderen Maßnahmen nicht ausreichend gesenkt werden kann, erfolgt schließlich eine Insulintherapie mit Spritzen, die gut in einer Schulung erlernt werden kann.

Für Notfälle sollten Diabetiker rasch verfügbaren Zucker oder Traubenzucker sowie weitere Notfallmedikamente aus der Apotheke mit sich führen.

Tipp des Monats

Diabetiker Apps mit „Gütesiegel“

Welche Apps sind sinnvoll?



Quelle Bild: Siegel: www.diadigital.de

Diabetiker können mittlerweile zwischen einer Vielzahl von Apps speziell für ihren Diabetikeralltag wählen. Diese Apps bieten verschiedene Funktionen für die Nutzer wie z. B. Broteinheitenrechner, Ernährungsratgeber, Diabetikertagebuch, Erinnerungsfunktion für Medikamente, Lebensstiloptimierung etc. Bislang musste sich jeder Betroffene selbst mit den Apps vertraut machen und diese einfach nacheinander ausprobieren. Nun können Diabetiker

anhand des neuen Gütesiegels „Diabetes-App-Siegel von Diadigital.de“ leichter benutzerfreundliche Diabetiker-Apps finden.

Vor kurzem haben sich einige deutsche Diabetes-Organisationen zusammengetan und die Online-Plattform www.diadigital.de gegründet. Auf dieser können App-Nutzer eine von ihnen gewählte Diabetes-App nach vorgegebenen Kriterien auf einem Online-Formular eintragen und bewerten – oder sich selbst einen Überblick über bewertete Apps mit Gütesiegel verschaffen. Eine von einem Nutzer neu eingegebene und bewertete App wird parallel vom Zentrum für Telematik und Telemedizin in Bochum ZTG technisch geprüft und bewertet. Kommt auch anschließend das Online-Forum aus freiwilligen App-Prüfern im Rahmen

Gütesiegel auf
www.diadigital.de
einsehen

einer nachfolgenden Telefonkonferenz zu einem positiven Testergebnis, erhält die App das neue Gütesiegel und erscheint auf der Website. App-Hersteller können wiederum ihre App zur Beurteilung einreichen und erhalten eine Rückmeldung mit Verbesserungsmöglichkeit. Wird eine App als gut bewertet, erhält sie das Gütesiegel.



Ihre Elke
Hohnhausen,
PTA

Leckere Apfel-Blätterteig-Tarte für Diabetiker (1 ½ BE)

Gewusst wie! Auch Diabetiker können fruchtig-leckeren Kuchen genießen, wenn er richtig zubereitet wird. So wie diese leckere Apfel-Tarte. Probieren Sie sie doch gleich einmal aus ...

Zutaten:

- 4 geschälte, entkernte Äpfel (450 g)
- Saft von 1 Zitrone
- 100 g Mandelblättchen
- 1 Packung Blätterteig (230 g), auf Backpapier
- 200 g Aprikosen-Fruchtaufstrich (Achtung, für Diabetiker keinesfalls Aprikosen-Konfitüre nehmen)
- Fett
- Backpapier

So geht's:

1. Ofen vorheizen [E-Herd: 200 °, Umluft: 175°, Gas: Stufe 3]. Äpfel in Spalten schneiden, mit Zitronensaft beträufeln.
2. 50 g der Mandelblättchen im Universal-Zerkleinerer zerkleinern.
3. Tarteform (28 cm Durchmesser) einfetten. Blätterteig entrollen und in die Form legen. Überstehende Ränder nach innen umschlagen und andrücken.
4. Zerkleinerte Mandelblättchen auf den Teigboden streuen. Äpfel rosenförmig von außen nach innen auf den Teig legen.
5. Im vorgeheizten Ofen circa 35 Minuten auf der mittleren Schiene backen (ggf. mit Backpapier abdecken, falls die Tarte zu dunkel wird).
6. Tarte aus dem Ofen nehmen. Fruchtaufstrich erwärmen und durch ein Sieb streichen. Heiße Tarte mit dem passierten Fruchtaufstrichsaft bestreichen. Mit den restlichen 50 g Mandelblättchen bestreuen. Auf einem Kuchengitter auskühlen 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

Öffnungszeiten: Mo – Fr 8.00 – 19.00 Uhr & Sa 8.00 – 13.00 Uhr

NÜTZLICHE RUFNUMMERN

Rettdienst 112
Apothekennotdienst 0800 - 22833
Ärztl. Bereitschaftsdienst 116 - 117
Giftnotruf 089 - 19240

Unsere Monatsangebote

gültig vom 01. - 28.02.2018



TOP PREIS

vitasprint
Trinkfläschchen – 10 Stück
nur 17,98€



SIE SPAREN 32%²

Voltaren Schmerzgel forte 23,2 mg
Gel – 100 g (12,98€/100 g)
12,98€ statt 19,11€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN 24%²

Sinupret extract
Tabletten – 40 Stück
18,98€ statt 25,00€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN 31%²

XyloDuo Nasenspray
Nasenspray – 10 ml
3,98€ statt 5,97 € LVP^{1,3}



SIE SPAREN 34%²

Ipalat Halspastillen zuckerfrei
Pastillen – 40 Stück
3,48€ statt 5,29€ UVP^{2,4}



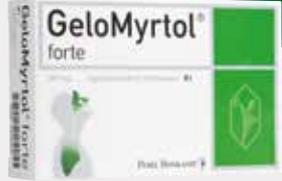
SIE SPAREN 32%²

Aspirin 500 mg
Tabletten – 20 Stück
4,48€ statt 6,59€ LVP^{1,3}



TOP PREIS

Thermacare S-XL
Rückenumschläge – 6 Stück
nur 25,98€



SIE SPAREN 27%²

GeloMyrtol forte
Kapseln – 20 Stück
7,48€ statt 10,19€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN 36%²

Grippostad C
Hartkapseln – 24 Stück
7,98€ statt 12,48€ 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. 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 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.-28.02.2018** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Pro Person nur ein Gutschein.

Unser Service für Sie

KOMPRESSIONSSTRÜMPFE NACH MASS



Lassen Sie sich Ihre Kompressionsstrümpfe von unseren geschulten Mitarbeiterinnen anmessen.

Vereinbaren Sie einfach einen Termin bei uns in der Apotheke aus unter 09531/92330.

UNSER TIPP AN SIE:

Kommen Sie morgens zum Anmessen, da sind Ihre Beine noch nicht angeschwollen.

Die Lieferung erfolgt bei Normgrößen innerhalb eines Tages.

Kostenloser Lieferservice

WIR SORGEN DAFÜR, DASS IHRE MEDIKAMENTE BEI IHNEN ANKOMMEN!

Sie sind krank und können beim besten Willen nicht in Ihre Apotheke am Grautum kommen, um sich Ihre Medikamente zu besorgen? Sie benötigen dringend ein Medikament, das gerade nicht vorrätig ist?

Kein Problem! Unser Botendienst bringt Ihnen die Medikamente nach Hause.



RUFEN SIE UNS EINFACH AN:
09531/92330

BESTELLSERVICE

Sie haben außerdem die Möglichkeiten, Ihr gewünschtes Medikament vorab zu zur Abholung vorzubestellen:

PER MAIL: info@apogt.de

PER TELEFON: 09531/92330

PER FAX: 09531/923329

PER WHATSAPP: Via QR-Code oder unsere Nummer 09531/92330

Vorbestellung per WhatsApp:



1. Artikel fotografieren oder als Text eintippen.
2. Per WhatsApp an unsere Nummer senden.



3. Bestellung wird zur Abholung vorbereitet