

# GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Februar 2022

Umfassende Informationen Ihrer



**Apotheke am Grauturm**

Marktplatz 38, 96106 Ebern

**APOTHEKE**  
**am Grauturm**



Ihre Apotheker  
**Cornelia & Gunter  
Zimmerhackl**

*Liebe Kundinnen und Kunden,*

*wir freuen uns, dass Sie wieder zu unserem aktuellen Gesundheitsmagazin gegriffen haben. Wie immer haben wir für Sie alle Informationen unabhängig und kompetent recherchiert. Zum Beispiel das Thema „Augengesundheit“. Gerade jetzt beim Maskentragen reagieren unsere Augen oft gereizt oder entzündet. Lesen Sie, wie Sie Ihre Augenpartie optimal pflegen und in der Winter- und Maskenzeit gesund erhalten.*

*Aber es sind nicht nur die Augen, die jetzt Im Winter besonders empfindlich sind. Auch die Haut bedarf jetzt – besonders im Gesicht – einer besonderen Pflege und Beachtung. Wir beraten Sie gerne zu Ihrem ganz persönlichen Hautbild, seien es unreine Haut, leichte Entzündungen durchs Maskentragen oder auch trockene Haut.*

*Dazu haben wir immer die richtigen Produkte wie hochwertige Cremes, Gele oder Lotionen für Sie. Denn mit medizinischer Kosmetik und der genau auf Sie abgestimmten Beratung begleiten wir Sie gerne auf dem Weg zu einem gesunden und schönen Aussehen.*

*Fragen Sie uns, wir beraten Sie gerne!  
Natürlich kompetent, freundlich und persönlich.*

*Ihr Gunter Zimmerhackl  
und das gesamte Team*

## Inhalt

1 *Titelthema*

**WENN DAS AUGE  
ROT SIEHT**

2 *Artikel*

**WENN DIE BEINE  
BEIM GEHEN  
STECHEN**

3 *Serie*

**GESUNDHEITSTIPPS  
FÜR UNSERE  
KLEINSTEN**

4 *Tipp des Monats*

**STRESS LASS' NACH**

5 *Extra-Tipp*

**WENN DIE LÄSTIGE  
MASKE DIE PICKEL  
SPRIESSEN LÄSST**

*Titelthema*

## Wenn das Auge rot sieht

Lidrandentzündung und Gerstenkorn behandeln

**Gerade in unseren Zeiten des ständigen „Maske Tragens“ tritt es nun häufiger auf: Eine Entzündung an den Augenlidern.**

Sie ist lästig und beeinträchtigt unsere Sicht tagelang. Brennende, juckende oder verklebte Augen sind das typische Kennzeichen. Die nichtinfektiöse Lidrandentzündung (Blepharitis) oder das infektiöse Gerstenkorn, bei dem Bakterien oder Pa-

rasiten auf der Hautoberfläche mit im Spiel sind, werden unterschieden. Äußere Faktoren wie trockenes Raumklima, Staub, aber auch das Tragen von Masken können das Entstehen dieser Entzündungen befördern. Ein anderer Auslöser sind entzündliche Hauterkrankungen wie z. B. Rosacea.

Fortsetzung auf Seite 2



## Angebot des Monats

**NasenDuo Nasenspray**

Spray – 10 ml (39,80 €/100 ml)

**3,98€** statt 6,50 € LVP<sup>1,3</sup>

Mehr Angebote finden Sie auf  
unserem Aktions-Blatt

# Gesundheitstipps für unsere Kleinsten

Im Februar:

## Rote Ausschläge

**MASERN** werden durch eine Tröpfcheninfektion mit Masernviren ausgelöst. Fast jeder Kontakt führt zur Ansteckung. Die Erkrankten sind schon drei bis fünf Tage vor dem Ausschlag sowie vier Tage danach ansteckend. Gegen Masern gibt es eine Impfung. Sie wird meist in Kombination mit der Mumps- und Rötelnimpfung verabreicht.

**SYMPTOME:** Erkältungsähnliche Symptome mit hohem Fieber und Lichtempfindlichkeit stehen am Anfang der Erkrankung. Wenn das Fieber abgefallen ist, kommt es zu weißen, punktförmigen Flecken auf der Mundschleimhaut, die von einem roten Hof umgeben, sind. Danach beginnen sich die typischen Masern-Flecken zu zeigen, die hinter den Ohren beginnen und sich dann über den ganzen Körper ausbreiten. Später laufen sie ineinander über. Mit dem Ausschlag steigt auch wieder das Fieber, das nach drei bis vier Tagen wieder sinkt. Eventuell schuppt sich die Haut. Das Immunsystem wird durch die Erkrankung stark geschwächt, so dass es oft zu einer bakteriellen Sekundärinfektion als Folge kommt (vgl. Bronchitis, Mittelohr-, Lungenentzündung). Eine Gehirnhautentzündung ist eine gefürchtete Komplikation, die auch noch Jahre später auftreten kann.

**RÖTELN** werden durch das Rubeola-Virus durch Tröpfcheninfektion übertragen. Die Erkrankten sind eine Woche vor und eine Woche nach Auftreten des Ausschlags ansteckend. Eine zweimalige Impfung in Kombination mit Masern- und Mumps-Impfung wird empfohlen.

**SYMPTOME:** Röteln beginnen mit schmetterlingsförmigen Rötungen im Gesicht. Der Ausschlag breitet sich über Hals, Oberkörper und Arme und Beine aus. Er bleibt circa drei Tage und besteht aus blassrosa Flecken. Eine schmerzhafte Schwellung der Lymphknoten ist typisch. Leichtes Fieber kann auftreten. Eine Ansteckung während einer Schwangerschaft ist gefürchtet, da das Virus auf das ungeborene Kind übertragen werden kann. Eine schwere Missbildung durch eine Fruchtschädigung kann die Folge sein.

### WINDPOCKEN:

Diese Virusinfektion durch Varizella Zoster-Viren kann schwere Missbildungen beim ungeborenen Kind auslösen, wenn Schwangere sich bis zur 20. Schwangerschaftswoche anstecken. Eine Infektion rund um den Geburtstermin ist für das Neugeborene lebensbedrohlich. Windpocken werden durch Einatmen von Speicheltröpfchen übertragen. Fast jeder Kontakt führt zu einer Ansteckung. Eine Standard-Impfung wird empfohlen.

**SYMPTOME:** Nach erkältungsähnlichen Symptomen kommt es zu stark juckendem Hautausschlag mit Pusteln, die verkrusten. Man sieht rote Flecken, Pusteln und Krusten nebeneinander. Als komplikationsreiche Folgeerkrankung können z. B. Enzephalitis, Gehirnhautentzündung und bakterielle Superinfektionen auftreten.

**SUCHEN SIE IN ALLEN FÄLLEN VON ROTEM HAUTAUSSCHLAG DEN KINDERARZT AUF.**

Artikel

# Wenn die Beine beim Gehen stechen

## VIER STADIEN BESTIMMEN DIE BEHANDLUNG DER PAVK

Wenn die Beine beim Gehen schmerzen, kann dies ein erstes Anzeichen für eine periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK) sein. Hauptursache ist eine Durchblutungsstörung der Extremitäten. Oft liegt eine Arteriosklerose zugrunde. Diese entsteht durch Ablagerungen an den Arterienwänden. Das Risiko für Ablagerungen steigt mit erhöhtem LDL-Cholesterinwert im Blut. Im fortgeschrittenen Stadium können die Ablagerungen aufbrechen und die Blutgefäße verstopfen. Es können sich Blutgerinnsel bilden. Diese können das Gefäß ganz verstopfen. Herzinfarkt und Schlaganfall drohen. Risikofaktoren sind Rauchen, Diabetes, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen sowie Bewegungsmangel und Übergewicht.

### Stechende Schmerzen beim Laufen sind typisch

Man unterscheidet bei der pAVK vier Stadien. Am Anfang kommt es kaum zu Beschwerden. Doch nach einiger Zeit tritt ein Sauerstoffmangel in den Muskeln auf. Stechende krampfartige Schmerzen beim Gehen können nun in Waden, Oberschenkeln oder Gesäß bemerkbar sein. Die Betroffenen bleiben daher häufig stehen, wie beim Schaufenster betrachten – daher auch „Schaufensterkrankheit“ genannt –, weil sich dabei die Schmerzen bessern. Später schmerzen die Füße auch im Ruhezustand. Aufgrund der schlechten Durchblutung können Wundheilungsstörungen und ein Absterben von Gewebe auftreten. Im Extremfall kann eine Amputation nötig sein.

### Bewegungstherapie und Medikamente kommen zur Anwendung

Ziel der pAVK-Therapie ist die Verbesserung der Durchblutung sowie der sonstigen Risikofaktoren. Es ist daher möglich, pAVK zunächst mit Bewegungstherapie

und Medikamenten zu behandeln. Oft kommen im fortgeschrittenen Stadium auch operative Methoden wie der Einsatz von Stents oder eine Bypassoperation zum Einsatz, um Engstellen in den Arterien zu weiten.

### Extremitäten gut pflegen

Wegen der eingeschränkten Durchblutung bei einer pAVK heilen auch kleinste Verletzungen schlechter. Man sollte daher auf eine gute Pflege der Extremitäten achten. Wunden, Geschwüre und Hautprobleme sollten gleich antibiotisch behandelt werden. Der Verzicht auf das Rauchen sowie eine gesunde mediterrane Ernährung sind hilfreich. Auch ausreichend Flüssigkeit sollte in Absprache mit dem Arzt zugeführt werden.

### Mehr Sauerstoffzufuhr ist wichtig

Ein strukturiertes Gehtraining mehrmals wöchentlich unter Anleitung ist wichtig. So lässt sich die Entstehung neuer kleiner Blutgefäße fördern, die für eine verbesserte Sauerstoffzufuhr sorgen.

Die medikamentöse Therapie dient dem Senken des Cholesterinspiegels. Statine und andere Medikamente kommen zum Einsatz. Sie verhindern das Verklumpen von Blutplättchen und verringern das Risiko einer Thrombose. Blutdruck und Diabetes werden entsprechend behandelt.

### Auch Naturkunde kann man ergänzend anwenden

Verschiedene naturkundliche Heilverfahren stehen ergänzend zur Schulmedizin zur Verfügung. Dies können Wasseranwendungen sein, die zur Durchblutung der Beine beitragen, wie z. B. Knie- und Schenkelgüsse. Auch Fuß- und Unterschenkelbäder sowie Saunagänge können hilfreich sein. Aus der Pflanzenheilkunde sind Wirkstoffe des Gingko (Fertigarznei) und Rosmarin (Tee) bekannt. Knoblauch und Artischocke gelten als blutdrucksenkend. Auch die orthomolekulare Therapie ist eine Möglichkeit. Die Homöopathie bietet weitere Mittel. Am besten erfragt man diese in der Apotheke.

### KLASSIFIKATION DER BESCHWERDEN BEI PAVK:

**Stadium I:** Keine Beschwerden

**Stadium II:** Schmerzen beim Laufen

**Stadium II a:** Gehstrecke bis 1000 m zwingt zum Stehenbleiben

**Stadium II b:** Gehstrecke unter 200 m zwingt zum Stehenbleiben

**Stadium III:** Schmerzen auch in Ruhe/nachts

**Stadium IV:** Nekrose, Schwarzwerden der Zehen





Artikel

# Wenn das Auge rot sieht

## Lidrandentzündung und Gerstenkorn behandeln

### Lidrandentzündung erkennen

Bei jeder Form von Lidrandentzündung kommt es zu Juckreiz, Brennen der Lidränder sowie tränenden Augen, Lichtempfindlichkeit und Fremdkörpergefühl. Es können sich sogar Pusteln an den Wimpernhaarwurzeln bilden. Besonders morgens kommt es zu verklebten Lidern und Wimpern oder auch Schuppenbildung. Die Wimpern können ausfallen. Schwellungen am Lidrand sind typisch. Auch verschwommenes Sehen kann auftreten. Man unterscheidet die infektiöse sowie die nicht infektiöse Lidrandentzündung.

### Antientzündliche Salben können helfen

Wichtig bei einer Lidrandentzündung ist eine gute Lidhygiene in Form von feuchter Wärme, Lidmassage und Reinigung. Spezielle Reinigungspads aus der Apotheke sind hilfreich. Eine Behandlung mit Augentropfen mit Salicylsäure oder Salben mit Bibrocathol wirken entzündungshemmend. Als wohltuenden Tränenersatz kann man zu befeuchtenden Augentropfen, z. B. mit Hyaluronsäure greifen.

### Beim Gerstenkorn auf Kontaktlinsen verzichten

Das Gerstenkorn entsteht durch eine akute bakterielle Entzündung an den Talg- und Schweißdrüsen am Augenlid. Eine starke Rötung und Schwellung mit schleimigem Sekret und Schmerzen ist typisch. Eine Schwellung der Lymphknoten am Ohr kann dazukommen. Auch beim Gerstenkorn empfiehlt sich Wärme, aber in trockener Form, z. B. mit einer Rotlichtlampe. Die Wärme lässt den Eiter schneller abfließen. Eine antibiotische Salbe kann zum Einsatz kommen, wenn zu viele Bakterien mit im Spiel sind. Auch Kortisonsalben werden verschrieben. Auf Kontaktlinsen sollte man während der Erkrankung verzichten. Auch Kosmetika reizen das Auge unnötig. Manchmal kann die Besserung einer Lidrandentzündung drei bis vier Wochen dauern. Ein Gerstenkorn heilt in der Regel nach einigen Tagen ab.

## WAS HILFT BEI LIDRANDENTZÜNDUNG?

### NICHT-ENTZÜNDLICH:

Gute Lidhygiene:

- ✓ Feuchte Wärme
- ✓ Lidmassage
- ✓ Reinigung

Antiseptische Salben mit Bibrocathol oder Augentropfen mit Salicylsäure

### ENTZÜNDLICH (GERSTENKORN):

- ✓ Trockene Wärme, z. B. Rotlichtlampe

Achtung, nicht ausdrücken

### SELTEN NÖTIG:

Antibiotische Salben, Kortison

Bei starken Schmerzen oder allgemeinen Krankheitszeichen sollte man zum Augenarzt gehen.

## ROTE AUGEN DURCH DIE MASKE?

Mit der Pandemie kam eine weitere Belastung für unsere Augen hinzu: der Mund-Nasen-Schutz. So wichtig er auch ist, um sich vor einer Infektion zu schützen: Für unsere Augen bedeutet er Stress und kann dazu beitragen, dass sie noch schneller austrocknen und sich entzünden.

Kommen Sie vorbei, denn wir haben augenfreundliche Tipps und Produkte, die Ihre Beschwerden lindern können.

# Stress lass' nach

## ROSENWURZ KANN HEILSAM SEIN

Stress im Alltag, und nun auch noch Corona: Kein Wunder, dass wir uns alle derzeit sehr gestresst fühlen. Ob vor Prüfungen oder im Job, negativer Stress kann auch oft mit Müdigkeit und Schwächegefühl einhergehen. Anhaltender Stress führt aber zu einer erhöhten Infektanfälligkeit und auch zu körperlichen und psychischen Erkrankungen.

**Heilpflanze mit Tradition in arktischen Regionen**  
In der Naturheilkunde ist man gegen Stress in arktischen Regionen fündig geworden: Denn das Dickblattgewächs Rosenwurz (*Rhodiola rosea*) ist eine Heilpflanze, die unsere Widerstandskraft erhöhen und stressbedingte Müdigkeit und Schwächegefühl lindern kann. Sie wird seit Jahrhunderten in Skandinavien und Russland als Heilpflanze verwendet.

Die Pflanze enthält wertvolle Wirkstoffe wie z. B. phenolische und tetracyclische Triterpenoide. Man benutzte sie früher meist in Extraktzubereitungen. Bei uns ist Rosenwurz als Arzneimittelpräparat in der Apotheke erhältlich.

### BEWÄHRT

In Skandinavien traditionell die erste Wahl bei Stress-Symptomen – in Deutschland nun auch als hochwertiges Arzneimittel verfügbar.

### SCHNELL WIRKSAM

Erste positive Effekte bereits kurz nach Einnahme möglich.

### NACHHALTIG

Aus kontrolliertem europäischen Anbau statt Art gefährdender Wildsammlungen (Rote Liste)



Ihre Katja Bendrin  
PTA

# Wenn die lästige Maske die Pickel sprießen lässt



LASSEN SIE SICH  
GERNE BEI UNS IN DER  
APOTHEKE BERATEN!

Immer mit Maske unterwegs ... In Pandemiezeiten haben wir uns alle schon daran gewöhnt. Gut so! Doch gerade Frauen beobachten oftmals ungeliebte Hautreizungen und Pickel, die unter der Maske besonders zu gedeihen scheinen. Grund ist das feuchte Mikroklima, das die natürlich auf der Haut vorkommenden Bakterien zur Ausbreitung anregt.

**VORBEUGEN KÖNNEN HIER HAUTPFLEGEPRODUKTE AUS DER APOTHEKE, DIE FÜR BESONDERS EMPFINDLICHE HAUT GEEIGNET SIND.**

## Tipps gegen Hautprobleme durch Maske-Tragen:

- 1. Ihre Maske sollte sicher und bequem sitzen. Durch ständiges Ziehen (vgl. auch Unter-dem-Kinn-Tragen) fördert man die Ausbreitung der auf der Innenseite der Maske sitzenden Bakterien.
- 2. Verwenden Sie jeden Tag einen neuen Mund-Nasen-Schutz.

- 3. Reinigen Sie Ihre Haut morgens und abends mit medizinischem Reinigungsschaum aus der Apotheke.
- 4. Tragen Sie eine feuchtigkeitsspendende Creme für empfindliche Haut auf.
- 5. Gönnen Sie Ihrer Haut in den Masken-Pausen zuhause doch öfter einmal eine feuchtigkeitsspendende Gesichtsmaske.



### 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



# Unsere Monatsangebote

gültig vom 01. - 28.02.2022



SIE SPAREN  
**31%**<sup>2</sup>

ACC® akut 600 mg  
Brausetabletten – 20 Stück  
**10,98 €** statt 15,85 € LVP<sup>1,3</sup>



SIE SPAREN  
**29%**<sup>2</sup>

Diclox forte 20 mg/g  
Gel – 100 g (12,98 €/100 g)  
**11,98 €** statt 16,99 € LVP<sup>1,3</sup>



SIE SPAREN  
**27%**<sup>2</sup>

Dobendan® Direkt  
Lutschtabletten – 24 Stück  
**7,98 €** statt 10,97 € LVP<sup>1,3</sup>



SIE SPAREN  
**39%**<sup>2</sup>

NasenDuo Nasenspray  
Spray – 10 ml (39,80 €/100 ml)  
**3,98 €** statt 6,50 € LVP<sup>1,3</sup>



SIE SPAREN  
**27%**<sup>2</sup>

Imupret® N  
Dragees – 50 Stück  
**9,98 €** statt 13,65 € LVP<sup>1,3</sup>



SIE SPAREN  
**32%**<sup>2</sup>

ASS-ratiopharm® 100 mg TAH  
Tabletten – 100 Stück  
**2,98 €** statt 4,39 € LVP<sup>1,3</sup>



SIE SPAREN  
**22%**<sup>2</sup>

VIGANTOL® 1000 I.E. Vitamin D3  
Tabletten – 100 Stück  
**6,98 €** statt 8,98 € LVP<sup>1,3</sup>



SIE SPAREN  
**26%**<sup>2</sup>

Chlorhexamed® FORTE alkoholfrei  
Lösung – 300 ml (3,49 €/100 ml)  
**10,98 €** statt 14,78 € LVP<sup>1,3</sup>



SIE SPAREN  
**26%**<sup>2</sup>

Neurexan®  
Tabletten – 100 Stück  
**18,98 €** statt 25,57 € LVP<sup>1,3</sup>

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.-28.02.2022** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Pro Person nur ein Gutschein.

# NUTZEN SIE IHREN GESETZLICHEN ANSPRUCH AUF KOSTENLOSE PFLEGEHILFSMITTEL!

Pflegen Sie zuhause einen Angehörigen mit Pflegestufe? Dann können Sie zum Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel wie z.B. Handschuhe, Desinfektionsmittel, Bettschutzeinlagen bis zu einem Betrag von 40,-€ pro Monat in Anspruch nehmen.



WIR  
BERATEN  
SIE GERNE!

Kommen Sie bei uns in der Apotheke am Grauturm vorbei.  
Wir klären alles für Sie mit der Pflegekasse –  
Vom Pflegeantrag bis zur Belieferung



Eucerin®

5€

KENNENLERN  
RABATT\*

gilt für alle Eucerin® Produkte

\* 5€ Rabatt beim Kauf von Eucerin® Produkten im Wert von mindestens 20 €. Gültig bis zum 28.02.2022 gegen Vorlage eines Rabatt-Coupons gemäß dessen Bedingungen.