



GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe März 2026



Umfassende Informationen Ihrer

Apotheke am Grauturm

Marktplatz 38, 96106 Ebern

Alles Gute für Sie!
APOTHEKE
am Grauturm



Ihr Apotheker
Dr. Marc Fitzner

Liebe Kundinnen und Kunden,

wir begrüßen Sie herzlich zur aktuellen Ausgabe des Gesundheitsmagazins Ihrer Apotheke!

Mit dem Frühling beginnt die Hochsaison für Heuschnupfen. Viele Menschen leiden jetzt unter typischen Beschwerden wie Niesen, einer juckenden Nase, gereizten Augen oder allgemeiner Abgeschlagenheit. Wenn Sie sich darin wiedererkennen, finden Sie in dieser Ausgabe wertvolle Tipps und hilfreiche Informationen. Ein besonderes Thema dieser Ausgabe ist die sogenannte Hyposensibilisierung. Hier erfahren Sie, was sich hinter dieser Behandlungsmethode verbirgt und wie Sie davon profitieren können, um Ihre Beschwerden langfristig zu lindern. Natürlich beraten wir Sie in der Apotheke auch, welche Tabletten, Nasensprays und Augentropfen die Allergie zuverlässig lindern können.

Viele Allergikerinnen und Allergiker entwickeln zusätzlich ein allergisches Asthma. In solchen Fällen helfen spezielle Medikamente, die inhaliert werden. Unser Tipp des Monats in diesem Heft: Die „Inhalations-App“, die Sie dabei unterstützt, Ihr Medikament optimal anzuwenden.

Wussten Sie schon? In einer kurzen Asthma-Schulung zeigen wir Ihnen in Ihrer Apotheke, wie Sie Ihren Inhalator richtig anwenden. Denn eine korrekte Inhalation ist entscheidend für den Behandlungserfolg. Kommen Sie einfach auf uns zu – wir unterstützen Sie, individuell und persönlich!

Dr. Marc Fitzner

Ihr Dr. Marc Fitzner
und das gesamte Team

INHALT

1 *Titelthema*

**FASTEN HAT VIELE
PLUSPUNKTE**

2 *Artikel*

**MIT HYPO-
SENSIBILISIERUNG
ALLERGIE
BEKÄMPFEN**

3 *Serie*

**GUT VERSORGT
VON A BIS Z**

4 *Tipp des Monats*

**EINFACH RICHTIG
INHALIEREN – MIT
DER APP KATA®**

5 *Buch-Tipp*

**GESUND UND
SCHLANK DURCH
INTERVALLFASTEN**

Titelthema

Fasten hat viele Pluspunkte

AUF DARMREINIGUNG UND ENTGIFTUNG VERZICHTEN

Viele Menschen möchten im Frühling mit Schwung ins neue Jahr starten. Was läge näher als eine Fastenkur für Körper und Geist? Fasten – das Einschränken oder der Verzicht auf Nahrungsaufnahme – ist seit Jahrtausenden für seine positiven gesundheitlichen Auswirkungen bekannt. Doch man sollte beim Fasten einiges beachten. Fasten stärkt das Mikrobiom, die

gesunde Bakterienvielfalt im Darm. Wichtig ist, dass man dieses nicht zeitgleich schädigt. Hierzu gehört, dass man auf eine sogenannte Darmreinigung verzichtet. Abführen bzw. „Entgiften“ sind keine geeigneten ergänzenden Maßnahmen beim Fasten. Denn diese sind medizinisch nicht angezeigt und schädigen gleichzeitig das Mikrobiom.

Fortsetzung auf Seite 2



SIE SPAREN
28%

Angebot des Monats

MometaHEXAL®

Nasenspray – 18 g

15,99 € statt 22,24 € LVP^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt

bei Heuschnupfen

Im Jahr 2026 informieren wir Sie jeden Monat über ausgewählte **Nahrungsergänzungsmittel aus unserer Apotheke.**

MÄRZ

GUT VERSORGT VON A BIS Z

Unser Körper braucht eine gute Versorgung mit Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen. Wer sich schwer tut, im Alltag oder aufgrund bestimmter Lebensumstände ausreichend Nährstoffe über die Nahrung aufzunehmen, kann diese als Nahrungsergänzungsmittel zuführen.

Nicht immer gelingt es, alle benötigten Nährstoffe über die tägliche Ernährung aufzunehmen – sei es durch einen hektischen Alltag, besondere Lebensumstände oder einen erhöhten Bedarf. In solchen Fällen können hochwertige Multinährstoff-Präparate aus der Apotheke eine sinnvolle Ergänzung darstellen.

Gute Multivitamin- und Multimineralpräparate zeichnen sich dadurch aus, dass sie eine breite Auswahl an Vitaminen – von Vitamin A bis zu Zink – sowie wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente enthalten. Besonders empfehlenswert sind Produkte, bei denen **Mineralstoffe wie Calcium, Kalium oder Magnesium** sowie Spurenelemente wie **Zink oder Mangan** in gut bioverfügbaren Formen, zum Beispiel als Citratsalze, vorliegen.

Auch bei Vitaminen lohnt sich ein genauer Blick: Aktivierte Formen der **B-Vitamine**, etwa von Vitamin B2, B6 und B12, können vom Körper direkt genutzt werden. Vitamin B2 trägt zur normalen Funktion des Nervensystems bei, Vitamin B6 unterstützt den normalen Energiestoffwechsel und Vitamin B12 leistet einen Beitrag zur normalen psychischen Funktion.

Einige Multinährstoff-Präparate enthalten zusätzlich ausgewählte sekundäre Pflanzenstoffe oder Coenzyme wie **Coenzym Q10 oder OPC** (oligomere Proanthocyanidine) aus Traubenkern-Extrakt, die als Ergänzung geschätzt werden.

Lassen Sie sich individuell in Ihrer Apotheke beraten – gemeinsam finden Sie den Multinährstoff, der optimal zu Ihren persönlichen Bedürfnissen passt, und erhalten eine fachkundige Empfehlung zur richtigen Einnahme.

MIT HYPO-SENSIBILISIERUNG ALLERGIE BEKÄMPFEN

ETAGENWECHSEL ZUM ASTHMA
BRONCHIALE VERHINDERN

Wer an Heuschnupfen oder Allergie leidet, denkt bei starken oder ständigen Beschwerden früher oder später über eine Hyposensibilisierung (spezifische Immuntherapie SIT) nach. Diese bekämpft die Ursache der Allergie und kann - bei möglichst frühzeitigem Therapiebeginn - eine Verschlechterung bis zum Asthma Bronchiale verhindern. Während der Hyposensibilisierung soll sich das Immunsystem an den Allergieauslöser gewöhnen, so dass die Symptome geringer werden. Über eine Dauer von drei bis fünf Jahren erhalten Patienten entweder durch regelmäßige ärztliche Injektionen (subkutan, unter der Haut) oder durch die tägliche Einnahme von Tabletten oder Tropfen (sublingual, unter der Zunge) das Allergen in einer bestimmten Dosis. Die Behandlung ist bei Heuschnupfen (Pollenallergie), Hausstaubmilbenallergie, Lebensmittelallergie, Tierhaarallergie und Insektengifttherapie möglich.

IMMUNSYSTEM GEWÖHNT SICH AN ALLERGEN

Hintergrund: Bei einer Allergie reagiert das Immunsystem überempfindlich auf harmlose Stoffe wie z. B. Gräserpollen. So kommt es bei einer Typ-1-Allergie (Soforttyp) beim Erstkontakt mit einem Allergen zur Bildung von Immunglobulin-E-Antikörpern (IgE-Antikörpern). Bei einem erneuten Kontakt mit dem Stoff wird nun unter anderem Histamin ausgeschüttet. Hierauf kommt es zur allergischen Reaktion, die bis zu einem lebensbedrohlichen anaphylaktischen Schock reichen kann. Während die üblichen Arzneimittel bei Allergie und Heuschnupfen wie beispielsweise Antihistaminika und Glucocorticoide nur die Symptome, z. B. Juckreiz, Fließschnupfen oder Niesen lindern, ist das Ziel der Hyposensibilisierung, dass vermehrt Immunglobulin-G-Antikörper (IgG-Antikörper) gebildet werden. So schwächt sich die Reaktion des Immunsystems mit der Zeit ab.

NICHT FÜR KINDER UNTER FÜNF JAHREN GEEIGNET

Nach der Feststellung der Allergie mittels Haut- oder Bluttests legt der Arzt fest, welcher spezifische Allergenextrakt welchen Herstellers für die individuelle Allergie passend ist. Auch Alter und Vorer-

krankungen sowie die Einnahme von anderen Medikamenten spielen hier eine Rolle. Bei Kindern unter fünf Jahren kann keine Hyposensibilisierung durchgeführt werden. In der Regel kommen sowohl die subkutane Immuntherapie (SCIT) wie die sublinguale Immuntherapie (SLIT) in Frage. Insektengifttherapie wird nur mit einer SCIT behandelt. Die Dosis der Therapie wird im Laufe der Zeit angepasst.

RECHTZEITIG VOR DER ALLERGIE-SAISON STARTEN

Der Beginn der Behandlung sollte bei saisonalen Beschwerden einige Wochen vor Beginn der „allergischen Zeit“ liegen. Eine Hyposensibilisierung bei Hausstaub- oder Tierhaarallergie kann jederzeit gestartet werden. Manchmal wird die Therapie für die Dauer der Allergiesaison unterbrochen und anschließend fortgesetzt. Am Tag der Injektion oder zu Beginn der Therapie sollte man körperliche Anstrengung vermeiden. Bei einer sublingualen Therapie ist dies nicht nötig. Im Fall von Impfungen sollte man zuvor den Arzt informieren. Da die Therapie langfristig angelegt ist, werden die weiterhin auftretenden allergischen Reaktionen anfangs mit den symptomatisch wirkenden Arzneimitteln behandelt. Betroffene sollten sich beim Arzt erkundigen, ob eine Hyposensibilisierung für sie in Frage kommt.

Für die Hyposensibilisierung bei einer Allergie stehen zwei Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung: Injektionen (SCIT) oder Tabletten/Tropfen (SLIT). Beide dauern circa drei bis fünf Jahre. Kinder unter fünf Jahren können nicht behandelt werden.

SCIT:
SUBKUTANE IMMUNOTHERAPIE
Die subkutane Immuntherapie (subkutan, unter der Haut) in der Arztpraxis erfolgt durch Spritzen. Am Anfang sind die Injektionen häufiger, später seltener, z. B. monatlich. Die Dosis wird zu Beginn langsam gesteigert. Danach folgt eine Erhaltungsphase. Die Art der Behandlung legt der Arzt individuell fest.

SLIT:
SUBLINGUALE IMMUNOTHERAPIE
Die sublinguale Immuntherapie (sublingual, unter der Zunge) erfolgt zuhause durch Tabletten oder Tropfen. Sie ist besonders für Kinder geeignet. Bei der Einnahme verbleiben die Tablette oder Tropfen für wenige Minuten im Mund, bevor man sie herunterschluckt. Die erste Einnahme erfolgt unter Aufsicht in der Arztpraxis.





Mythen über das Fasten:

Was stimmt?

1. Weder muss noch kann man den Körper „entgiften“, wie es bei sogenannten „Entgiftungskuren“ suggeriert wird. Wahr ist allerdings, dass sich durch den Abbau von Fett, wie er durch das Fasten ausgelöst wird, auch Schadstoffe, wie z. B. Weichmacher, die im Fettgewebe gespeichert wurden, lösen und anschließend über längere Zeit abgebaut werden.
2. Durch das längere Fasten fehlt Eiweiß. Da weniger Immunzellen produziert werden, steigt die Anfälligkeit für Infekte. Daher sollte man auch bei Impfungen einige Wochen vorher oder nachher auf Fasten verzichten.

Fasten hat viele Pluspunkte

Blutzuckerspiegel sinkt

Fasten ist nachweislich gesund und senkt schon nach wenigen Stunden den Blutzucker- und Insulinspiegel. Oxidativer Stress und Entzündungen verringern sich. Einzelne Fastentage können die Cholesterin- und Blutdruckwerte weiter verbessern. Aufgrund des veränderten Stoffwechsels (Ketogenese, d. h. Bildung von Ketonkörpern in der Leber) greift der Körper beim Fasten nach einiger Zeit auf Fettreserven zurück, um Energie zu gewinnen.

Beschädigte Zellen werden abgebaut

Schon nach 14 Stunden ohne Nahrung beginnt die sogenannte Autophagie, bei der überalterte und beschädigte Zellen abgebaut werden. Die Zellregeneration beschleunigt sich. Ein niedrigerer Blutzuckerspiegel bewirkt zudem, dass sich weniger Zuckermoleküle und Proteine ablagern. Haut und Organe profitieren dadurch von einem langsameren Altersprozess (vgl. Anti-Aging). Das Fasten wirkt sich auch positiv auf die Grundstimmung aus, fördert die Neubildung von Neuronen und kann möglicherweise das Demenzrisiko senken.

Intervallfasten kann man täglich durchführen

Um in das Fasten einzusteigen, empfiehlt es sich, mit dem Intervallfasten zu starten. Dies bedeutet, zunächst Kalorien zu reduzieren, indem man längere Zeiten am Tag ohne Essen einlegt oder einzelne Tage fastet. Für viele ist es einfacher, jeden Tag einige Stunden zu pausieren: Die Essenspause sollte mindestens 16 Stunden umfassen. Beispiel: Wer das Abendessen ausfallen lässt und morgens mit einem späten Frühstück startet, kann diesen Zeitraum leicht jeden Tag einhalten. So gelangt der Körper in den Zustand der Autophagie.

Kaffee fördert Autophagie

Mehrtägige Fasteneinheiten sind noch effektiver. Hierbei trinkt man in der Regel Wasser oder ungesüßte Kräutertees. Kaffee ohne Zucker und Milch ist ebenfalls erlaubt. Kaffee hat den Zusatzeffekt, dass die Autophagie schon nach vier Stunden einsetzt. Kleie, Leinsamen, Mandeln, Pflanzenöl und wenige Hülsenfrüchte dürfen mit Wasser eingenommen werden. Man kann das Mikrobiom im Darm durch die zusätzliche Versorgung mit präbiotischen Ballaststoffen und Probiotika aus der Apotheke unterstützen.

Abstand zu Impfungen einhalten

Aber Achtung: Wenn Eiweiß aus der Nahrung fehlt, werden auch weniger Immunzellen produziert. Die Anfälligkeit für Infekte steigt. Auch bei Impfungen sollte man einige Wochen vorher oder nachher nicht fasten. Generell sollten nur gesunde Menschen fasten. Schwangere, Kinder, Menschen mit Untergewicht oder Essstörungen sollten nicht fasten. Diabetiker oder Personen mit erhöhten Harnwerten sollten zunächst den Arzt befragen.

Eine sogenannte Darmreinigung in Form von Abführmaßnahmen sollte nicht durchgeführt werden. Denn das wichtige Mikrobiom enthält viele nützliche Darmbakterien, die das Immunsystem des Körpers stützen. Nebenwirkungen der Darmreinigung, wie Kopfschmerzen oder Schwindel, die man landläufig als Fastenkrise bezeichnet, stehen mit dem erzeugten Ungleichgewicht der Bakterien im Darm in Zusammenhang. Auch eine „Entschlackung“ des Darms ist nicht zielführend, da der Darm keine Schlacken enthält.

Einfach richtig inhalieren – mit der App Kata®

Viele Menschen mit Asthma oder COPD wissen: Das Medikament kann nur wirken, wenn die Inhalation korrekt durchgeführt wird. Doch selbst erfahrene Anwender machen häufig kleine Fehler – oft unbemerkt. Die Inhalations-App Kata® unterstützt dabei, jede Anwendung optimal zu gestalten.

Über die Smartphone-Kamera erkennt die App, ob der Inhalationsvorgang richtig ausgeführt wurde, gibt sofort Rückmeldung und zeigt, was sich verbessern lässt. Zudem erinnert Kata® an regelmäßige Anwendungen und dokumentiert den Therapieverlauf – praktisch für den Alltag und hilfreich beim nächsten Arzt- oder Apothekenbesuch.



Kata® macht die Inhalation leichter, sicherer und wirksamer – und hilft so, die Therapie optimal zu nutzen.

Ihre Vorteile mit Kata®:

- **Sicherer therapieren:**
Bessere Wirksamkeit durch richtige Anwendung
- **Einfach & komfortabel:**
Kein Zusatzgerät nötig – nur das Smartphone
- **Zertifiziert & datenschutzkonform:**
Medizinprodukt „made in Germany“



Weitere Informationen & Download
www.kata-inhalation.com



Ihre Gabriele Meißner
PKA
und Verantwortliche für Buchhaltung

Gesund & schlank durch Intervallfasten

PASSEND ZU UNSEREM TITELTHEMA FASTEN ZEIGT DIESES BUCH, WIE SICH BEWUSSTE ESSPAUSEN UNKOMPLIZIERT IN DEN ALLTAG INTEGRIEREN LASSEN – FÜR MEHR GESUNDHEIT UND EIN GUTES KÖRPERGEFÜHL.

In dem Buch "Die Ernährungs-Docs – Gesund und schlank durch Intervallfasten" erklären die bekannten TV-Ärzte anschaulich, wie Intervallfasten funktioniert und warum es so positive Effekte auf Stoffwechsel, Gewicht und Wohlbefinden haben kann. Mit wissenschaftlichem Hintergrundwissen, praktischen Tipps und alltagstauglichen Rezepten richtet sich das Buch an alle, die gesund abnehmen und langfristig etwas für ihre Gesundheit tun möchten.



APOTHEKE AM GRAUTURM
Apotheker Dr. Marc Fitzner
Telefon: 09531 - 92 33 0
Fax: 09531 - 92 33 29
Marktplatz 38,
96106 Ebern
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. - 31.03.2026

gegen Allergiesymptome

SIE SPAREN 23%²



Lorano® Pro
Filmtabletten – 18 Stück

9,98 € statt 12,97 € LVP^{1,3}

bei leichten bis mäßigen Schmerzen

SIE SPAREN 21%²



Neuralgin®
Tabletten – 20 Stück

5,98 € statt 7,58 € LVP^{1,3}

zur äußeren Behandlung von Schmerzen

SIE SPAREN 28%²



Voltaren Schmerzgel forte 2,32%
Gel – 180g

24,99 € statt 34,90 € LVP^{1,3}

bei Schmerzen und Fieber

SIE SPAREN 31%²



IbuHEXAL® akut 400mg
Filmtabletten – 20 Stück

4,99 € statt 7,18 € LVP^{1,3}

bei Heuschnupfen

SIE SPAREN 28%²



MometaHEXAL®
Nasenspray – 18g

15,99 € statt 22,24 € LVP^{1,3}

zur Augenbefeuchtung

SIE SPAREN 25%²



Artelac Complete MDO®
Augentropfen – 10 ml (1.348€/1 Liter)

13,48 € statt 17,95 € UVP^{3,4}

bei akuter Bronchitis und Sinusitis

SIE SPAREN 25%²



PROSPAN® Hustenliquid
Fluid zum Einnehmen – 21 x 5ml (85,62€/1 L)

8,99 € statt 11,97 € LVP^{1,3}

bei Wechseljahrsbeschwerden

SIE SPAREN 28%²



Remifemin® Pflanzliches Arzneimittel
Tabletten – 200 Stück

36,98 € statt 51,24 € LVP^{1,3}

bei allergischen Symptomen

SIE SPAREN 25%²



Allergodil® akut Azelastinhydrochlorid
Augentropfen – 6 ml (1.746,67€/1 Liter)

10,48 € statt 13,98 € 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 Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** 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. - 31.03.2026** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Pro Person nur ein Gutschein.

DEINE APOTHEKE. IMMER ZUR HAND.



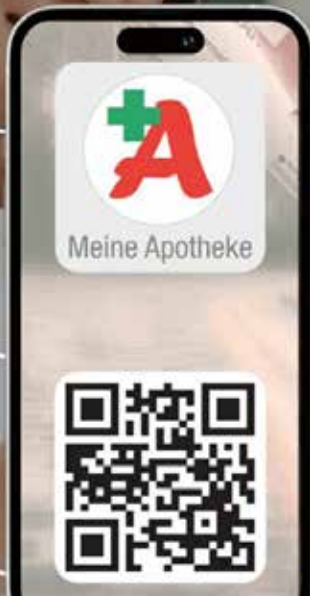
Einfache
Anwendung



Same day
delivery



Click &
Collect



E-Rezepte
einlösen



24/7
verfügbar



Verfügbarkeit
prüfen

JETZT APP LADEN



ORTHOMOL
CHONDRO
AKTION

orthomol chondroplus

Granulat/Kapseln – 30 Stück

1 Packung: statt 67,99€ **nur 57,99€**

2 Packungen: statt 135,98€ **nur 105,98€**

3 Packungen: statt 203,97€ **nur 143,97€**

Gelo-Aktion

Beim Kauf von mindestens 2 Gelo®-Produkten
(GeloMyrtol®, GeloRevoice®, GeloProsed®, GeloTonsil®, GeloSitin®)
erhalten Sie einen **Rabatt in Höhe von 3 €**
direkt an der Kasse.

Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.
Eine Barauszahlung erfolgt nicht.



3 € RABATT

Jetzt sparen!

Beim Kauf von 2 Gelo®-Aktionsprodukten
erhalten Sie **3 € Sofort-Rabatt***.