

GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe April 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,

ein herzliches Willkommen zur aktuellen Ausgabe Ihres Gesundheitsmagazins!

Sind Sie gut in den Frühling gestartet? Dann haben Sie sicher schon die wunderbare Sonne genossen, wenn sie wohltuend die Haut wärmt und vom langen Sommer träumen lässt.

Ein Sonnen-Tipp dieser Ausgabe: verwöhnen Sie Ihre Haut jetzt ruhig mit einer guten Sonnencreme. Die ist gerade im April wichtig, denn unsere Haut ist vom Winter noch „Sonnenentwöhnt“. Zu viel UV-Strahlung auf einmal endet schnell in Sonnenbrand und Hautschäden. Gehen Sie daher auf Nummer sicher – lesen Sie dazu mehr in unserem Special in dieser Zeitung.

Vielleicht haben Sie auch schon den Frühjahrsputz geplant oder gar schon hinter sich? Denken Sie auch an Ihre Hausapotheke, dort schlummern hin und wieder auch Fundstücke, die eigentlich zum Entsorgen sind. Wenn Sie unsicher sind, was davon Sie noch benutzen können oder wenn Sie Ihre Apotheke zu Hause auf den neuesten Stand bringen wollen: wir beraten Sie gerne, was reingehört. Vom Pflaster über Kohle-Tabletten bis zum Brandwunden-Gel: Mit unseren Tipps sind Sie und Ihre Familie auf Alles vorbereitet und bestens versorgt.

Wir beraten Sie in Ihrer Apotheke vor Ort, individuell, persönlich und – ganz wichtig! – in Abstimmung mit Ihren derzeitigen Medikamenten.

Das kann nur Ihre Apotheke vor Ort.
Wir sind für Sie da.

Dr. Marc Fitzner
Ihr Dr. Marc Fitzner
und das gesamte Team

INHALT

1 *Titelthema*

**UMFASSEND
BETREUT BIS ZUM
LEBENSENDE**

2 *Artikel*

**SONNE IM FRÜH-
JAHR NUR MIT
SONNENSCHUTZ**

3 *Serie*

**HAUT, HAARE
UND NÄGEL
STÄRKEN**

4 *Tipp des Monats*

**FRÜHJAHRSPUTZ
FÜR DIE HAUS-
APOTHEKE**

5 *Herzhafter Energie-Kick:*

**KÄSE-LAUCH-
PFANNKUCHEN
MIT FRESUBIN**

Titelthema

Umfassend betreut bis zum Lebensende

WAS EINE SPEZIALISIERTE
AMBULANTE PALLIATIVVER-
SORGUNG LEISTEN KANN

Wenn man sich mit einer unheilbaren Krankheitsdiagnose konfrontiert sieht, fragt man sich, wie die bleibende Zeit so gestaltet werden kann, dass sie die bestmögliche Option für die individuelle Situation darstellt. Es ergeben sich medizinische, pflegerische, rechtliche, soziale, psychologische und persönliche Fragestellungen. Auch Angehörige sehen sich einer Vielzahl von Fragen gegenüber, die beantwortet werden wollen. Ärzte empfehlen in dieser Lage im weit fortgeschritte-

nen Krankheitsstadium die Einweisung in die Palliativstation eines Krankenhauses, den Aufenthalt in einem Hospiz oder die Versorgung in den eigenen vier Wänden oder einer Pflegeeinrichtung durch ein ambulantes palliatives Team. Eine Besonderheit ist die sogenannte spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV), die in besonders komplexen Fällen oder bei sehr aufwändiger Versorgung bis zum Tod zum Tragen kommt.

Fortsetzung auf Seite 2

SIE SPAREN
46%



für Gedächtnis
und Konzentration

Angebot des Monats

Gingium® 120 mg
Filmtabletten – 120 Stück

49,99 € statt 92,99 € LVP^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt

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

APRIL

HAUT, HAARE, NÄGEL

Nährstoffe für Schönheit von innen

Gerade im Frühjahr brauchen Haut und Haare wieder mehr Nährstoffe, denn über den Winter haben Kälte und Heizungsluft ihnen zugesetzt. Vitale Haut, glänzendes Haar und schöne Nägel hängen von einer ausreichenden Versorgung mit essenziellen Mikronährstoffen ab. Nahrungsergänzungsmittel für Haut, Haare & Nägel enthalten daher Biotin, Zink und Vitamin C. Diese Mikronährstoffe sind wichtig für die Regeneration der Haut, Haare und für eine normale Kollagenbildung. Sie werden durch Silicium, Q10 und Hyaluronsäure ergänzt.

Kombination sinnvoll einsetzen

Kombinationspräparate vereinen verschiedene Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die sich in ihrer Funktion gegenseitig unterstützen können. Biotin ist besonders für seine Bedeutung für Haare und Haut bekannt, während Zink zur Erhaltung normaler Haut beiträgt. Vitamin C unterstützt die Kollagenbildung und damit die normale Hautfunktion. Silicium kann zudem die Struktur und Festigkeit von Haaren und Nägeln unterstützen.

Eine gezielte Ergänzung kann vor allem in Zeiten erhöhten Bedarfs sinnvoll sein – etwa nach den Wintermonaten oder bei unausgewogener Ernährung. Nahrungsergänzungsmittel ersetzen jedoch keine ausgewogene Ernährung, sondern ergänzen einen gesunden Lebensstil.

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.



SONNE IM FRÜHJAHR nur mit Sonnenschutz genießen

ALTE SONNENCREMES ENTSORGEN

Die Sonne lockt ins Freie, doch bereits jetzt sollte man an Sonnenschutzcreme denken. Denn das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) warnt vor schädlicher Sonne schon im Frühjahr. Ab März können in unseren Breitengraden UV-Indexwerte von drei oder vier (auf der Skala der Weltgesundheitsorganisation WHO von 1 bis 11) auftreten. Ab Stufe drei wird empfohlen, während der Mittagszeit im Schatten zu bleiben, generell Sonnenschutzcreme aufzutragen und den Körper mit Hut und langer Kleidung zu bedecken. Dies gilt besonders auch für kleine Kinder. Das Wichtigste ist nun, zuhause die alten Vorräte an Sonnenschutzmitteln durchzusehen und durch neue zu ersetzen. Sonnencremes, deren Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen ist, sollten entsorgt werden. Oft findet sich auf den Cremetuben das Bild einer geöffneten Dose mit einer Zahl: So viele Monate ist die Sonnencreme nach dem Öffnen verwendbar.

UV-FILTER IN SONNENSCHUTZMITTELN SCHÜTZEN

Sonnenschutzmittel enthalten zum Schutz der Haut zugelassene UV-Filter. UV-Filter sind Stoffe, die die Haut durch Absorption, Reflexion oder Streuung von UV-Strahlen gegen bestimmte UV-Strahlung schützen sollen. Es gibt organische und mineralische Filter. Sie schützen entweder vor UV-A-Strahlen, UV-B-Strahlen, oder – als Breitbandfilter – vor beiden Strahlenarten. Oft wird eine Kombination mehrerer UV-Filter in Sonnenschutzmitteln eingesetzt. Derzeit sind laut Bundesamt für Verbraucher-

schutz und Lebensmittelsicherheit 32 UV-Filter in der EU zugelassen. Sonnencremes, die als Naturkosmetik zertifiziert sind, verwenden mineralische UV-Filter. Allerdings ist die Wirkung auf die Umwelt nicht abschließend geklärt.

WISSENSCHAFTLER PRÜFEN SICHERHEIT

Trotz gelegentlicher Warnung der Medien vor bestimmten Inhaltsstoffen in Sonnenschutzprodukten schreibt das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit, dass Sonnenschutzmittel, die in der EU zugelassen sind, sicher sind und die Anforderungen an die angegebene Wirkung erfüllen. Handelsübliche Produkte werden von den zuständigen Behörden regelmäßig überprüft und bei Beanstandung entfernt.

EIGENSCHUTZZEIT JE NACH HAUTTYP KENNEN

Wichtig ist bei der Wahl des Sonnenschutzmittels, dass man die individuelle Eigenschutzzeit kennt, um die maximale Aufenthaltsdauer im Freien zu errechnen. Kinder bis zum Vorschulalter sollten möglichst gar nicht der direkten Sonne ausgesetzt werden, sondern die Haut im Schatten stets bedeckt halten. Sollte dies nicht möglich sein, benötigt Kinderhaut immer einen sehr hohen Sonnenschutzfaktor. Die Eigenschutzzeit von Kindern beträgt maximal 10 Minuten. Am besten lässt man sich in der Apotheke dazu beraten, welche Sonnencreme individuell für den jeweiligen Zweck am besten geeignet ist.

FÜR DAS ERRECHNEN DER MAXIMAL ERLAUBTEN ZEIT IN DER SONNE GIBT ES EINE FORMEL:



KINDER MÜSSEN BESONDERS GUT GESCHÜTZT WERDEN, DA DIE EIGENSCHUTZMECHANISMEN DER HAUT UND AUGEN NOCH NICHT VOLLSTÄNDIG AUSGEBILDET SIND.

FRAGEBOGEN DES BUNDESAMTS FÜR STRAHLENSCHUTZ (BFS) ZUM HAUTTYP:



INFORMATIONEN DES BFS ZUM SCHUTZ VOR UV-STRAHLUNG:



UMFASSEND BETREUT bis zum Lebensende

Ein multidisziplinäres Team kümmert sich

Meist wünschen sich Betroffene, ihre letzte Lebenszeit in ihrer vertrauten Umgebung zu verbringen. Das Ziel der spezialisierten ambulanten Palliativversorgung ist, die Lebensqualität und Selbstbestimmung der schwerstkranken Patienten möglichst lange zu erhalten. Die individuellen Wünsche und Bedürfnisse stehen im Mittelpunkt. Neben einer 24-Stunden-Rufbereitschaft gehört zum Angebot dieses Palliativdienstes auch die individuelle Behandlung in Absprache mit dem Hausarzt, z. B. für eine Schmerztherapie. Auch die Zusammenarbeit mit Seelsorgern, Sozialarbeitern und ehrenamtlichen Kräften ist gegeben. Krankenhauseinweisungen sollen möglichst vermieden werden.

Ärztliche Verordnung ist ausreichend

Alle Versicherten haben einen gesetzlichen Anspruch auf eine spezialisierte ambulante Palliativversorgung, wenn ihre Erkrankung so weit fortgeschritten ist, dass sie bei begrenzter Lebenserwartung eine aufwändige Versorgung bis zum Tode benötigen, sei sie ambulant oder stationär. Dieser Bedarf kann beispielsweise schmerzbedingt sein. Die SAPV kann durch den Haus-, Fach- oder Klinikarzt verordnet werden. Nach

der Genehmigung durch die gesetzliche Krankenkasse werden die Kosten vollständig übernommen (keine Zuzahlung). Bei einer privaten Krankenversicherung sollte man direkt Kontakt mit ihr aufnehmen. In der Regel werden die Kosten ebenfalls übernommen.

Psychosoziale Betreuung hilft Patienten und Angehörigen

Neben den Fragen der Versorgung steht auch die psychosoziale Begleitung im Raum. Fragen wie „Werde ich Schmerzen haben?“, „Wie kann ich mit der Krankheit leben?“, „Was wird aus meinen Angehörigen?“ und „Was geschieht mit mir beim Sterben?“ sind Themen, die die Betroffenen beschäftigen. Einfühlsame Sterbebegleitung und der Umgang mit dem Tod werden bei der SAPV durch ein Team speziell geschulter Mitarbeiter angeboten. Religion, Nationalität, soziale Einbettung und Tradition werden berücksichtigt. Die Beratung zu Hilfsmitteln gehört ebenfalls dazu. Die Betreuung soll in der gewohnten Umgebung stattfinden. Angehörige erhalten zu allen Fragen, sei es fachlich oder psychologisch, eine bestmögliche Beratung – auch über den Tod hinaus. Auch eine Trauerbegleitung ist Teil des Angebots.

SPEZIALISIERTE AMBULANTE PALLIATIVPFLEGE (SAPV) - FAQ:

Wer hat Anspruch auf eine spezialisierte ambulante Palliativpflege?

Jeder mit der Diagnose einer unheilbaren Krankheit, der sich im Bereich der Palliativversorgung befindet und hierbei einen besonders komplexen Versorgungsaufwand bis zum Tod hat, z. B. wegen Schmerzen.

Wo wird diese durchgeführt?

Zuhause oder in einer Pflegeeinrichtung.

Wer stellt den Antrag?

Ein Haus-, Fach- oder Klinikarzt stellt den Antrag.

Gilt dies für gesetzlich und privat Versicherte?

Ja. Bei gesetzlich Versicherten besteht der Anspruch 100%. Bei privat Versicherten sollten Betroffene oder Angehörige Kontakt zu ihrer Krankenkasse aufnehmen. In der Regel sind die Konditionen gleich.

Kann es bei gesetzlich Versicherten Zuzahlungen geben?

Nein.

Welche Leistungen sind beinhaltet?

24/7-Rufbereitschaft, ärztliche und pflegerische Betreuung, Beratung und Begleitung der Patienten und Angehörigen. Zusammenarbeit mit Sozialarbeitern, Seelsorgern, psychosoziale Betreuung etc.

Weitere Informationen:



PLZ-Suche des nächstgelegenen SAPV-Teams und weitere Informationen:





WAS GEHÖRT IN DIE HAUSAPOTHEKE?

Auch die Hausapotheker wünscht sich Frühjahrsputz

ABGELAUFENE MEDIKAMENTE GLEICH ERSETZEN

Warum nicht gleich das Frühjahr für einen Frühjahrsputz der Hausapotheker nutzen? Einmal im Jahr sollte man seinen Arzneimittelvorrat zuhause durchsehen: Ist das Haltbarkeitsdatum abgelaufen? Sind Tuben, Dosen, Säfte oder Tropfen geöffnet? Angebrochene Arzneimittel und Mittel, bei denen das Haltbarkeitsdatum abgelaufen ist, sollte man gleich in den Hausmüll (Restmüll) entsorgen. Bitte nicht in die Toilette schütten – auch keine Flüssigkeiten – da diese das Grundwasser gefährden! Stellen Sie entsprechende Behälter einfach – so wie sie sind – in Ihren Restmüllsack, und weg damit.

ZUR HAUSAPOTHEKE IN DER APOTHEKE BERATEN LASSEN

Lassen Sie sich zur Zusammenstellung der Hausapotheker am besten in der Apotheke beraten. Auch zu Kinderarzneimitteln, damit Sie immer die passende Dosierung zuhause haben.

- Schmerz- und Fiebermittel, bei Kindern Fieberzäpfchen
- Medikamente gegen Erkältung, Halsschmerzen, Husten und Schnupfen, bei Kindern geeignete Kinderarzneimittel
- Medikamente gegen Insektenstiche, Sonnenbrand oder Juckreiz
- Medikamente gegen Verdauungsbeschwerden wie Sodbrennen, Blähungen
- Medikamente gegen Verstopfung und Durchfall
- Desinfektionsmittel, z. B. zum Sprühen
- Wund- und Heilsalbe
- Medikamente/Salben gegen Sportverletzungen, Prellungen etc.
- Verbandsmaterial: Pflaster, Mullbinde, Brandwunden-Verband
- Kühlkompressen (in der Kühltruhe lagern)
- Fieberthermometer
- Pinzette, Schere, Zeckenkarte
- Notfalladressen Ärzte, und Notfall-Telefonnummern, z. B. Giftnotruf
- Sonstiges, z. B. wichtige Akut-Arzneimittel gegen Allergie



Ihre Bianca Bornkessel
PTA

HERZHAFTER ENERGIE-KICK:

Käse-Lauch-Pfannkuchen mit Fresubin

Schmackhaft, nahrhaft und ideal zur Stärkung bei geschwächten oder erkrankten Menschen

Gerade wenn Appetit oder Energie fehlen, sind kleine, nährstoffreiche Mahlzeiten Gold wert.

Diese herz hafte Variante eines Pfannkuchens liefert eine Extraportion Energie, Eiweiß und Geschmack.



BEI UNS IN DER APOTHEKE

Zutaten

- 125 ml Fresubin 2 KCAL Drink Neutral
- 60 g Weizenmehl
- 1 Ei (Größe M)
- 20 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 30 g geriebener Emmentaler (45 % Fett i.Tr.)
- 60 g Lauch in feine Ringe geschnitten
- 1 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer

1 Portion ergibt ca. 2 Pfannkuchen

Zubereitung

- 1 Mehl, Ei, eine Prise Salz, Mineralwasser und Fresubin 2 KCAL Drink Neutral in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren.
- 2 Emmentaler und Lauch unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen und daraus dünne Pfannkuchen backen, bis sie goldbraun sind.

Tipp: Statt Lauch können Sie auch fein geschnittene Champignons verwenden – je nach Geschmack und Verfügbarkeit!



Nährwerte pro Portion (ca.)

Energie: ~728 kcal
Eiweiß: ~32,8 g
Fett: ~33,4 g
KH: ~74,1 g



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

Rettenngsdienst 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. - 30.04.2026

bei Heuschnupfen & Allergien



SIE SPAREN
34%²

MOMETA HEXAL®
Allergie-Nasenspray - 10g

8,99 € statt 13,60 € LVP^{1,3}

für Gedächtnis und Konzentration



SIE SPAREN
46%²

Gingium® 120 mg
Filmtabletten - 120 Stück

49,99 € statt 92,99 € LVP^{1,3}

für den erhöhten Magnesiumbedarf



SIE SPAREN
23%²

MAGNESIUM Diasporal® 400 extra direkt
Granulat - 50 Stück

18,98 € statt 24,80 € UVP^{3,4}

Prophylaxe eines erneuten Infarktes



SIE SPAREN
37%²

ASS-ratiopharm® PROTECT 100 mg
Tabletten - 100 Stück

3,98 € statt 6,28 € LVP^{1,3}

bewährt bei Heiserkeit + Hustenreiz



SIE SPAREN
26%²

ipalat® Halspastillen Classic + zuckerfrei
Pastillen - 40 Stück

5,48 € statt 7,40 € UVP^{3,4}

bei Heuschnupfen und Allergien



SIE SPAREN
42%²

Cetirizin HEXAL®
Filmtabletten - 50 Stück

12,99 € statt 22,23 € LVP^{1,3}

zur Abschwellung der Nasenschleimhaut



SIE SPAREN
24%²

nasic® O.K.
Nasenspray - 10 ml (598,00€/1 Liter)

5,98 € statt 7,85 € LVP^{1,3}

bei Heuschnupfen & Allergien



SIE SPAREN
25%²

Allergodil® akut Duo
Kombipackung - 1 Stück

14,98 € statt 19,99 € LVP^{1,3}

bei leichter Entzündung des Zahnfleisches und der Mundschleimhaut



SIE SPAREN
22%²

Salviathymol® N MADAUS
Tropfen - 50 ml (279,60€/1 Liter)

13,98 € statt 17,98 € 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. - 30.04.2026** 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
24/7
verfügbar

 Verfügbarkeit
prüfen

Jetzt App downloaden!

JETZT APP LADEN



Download on the
App Store

JETZT BEI
Google Play

Haarausfall¹?

Jetzt Priorin® probieren
und sparen!

**270er
PACKUNG**

15€
SOFORT-
RABATT³

**120er
PACKUNG**

10€
SOFORT-
RABATT³

**30er
PACKUNG &
HAARMASKE**

5€
SOFORT-
RABATT³

Nr.1
aus Ihrer
Apotheke²

Alles Gute für Sie!
APOTHEKE
am Grauturm



¹ Hormonell erblich bedingter Haarausfall bzw. androgenetische Alopezie. ² IQVIA, Absatz, Apotheke, Haarausfallprodukte für Frauen, 2024.

³ Priorin® Haarmaske kaufen und 5€ Sofort-Rabatt erhalten, Priorin® Kapseln 30 St. kaufen und 5€ Sofort-Rabatt erhalten, Priorin® Kapseln 120 St. kaufen und 10€ Sofort-Rabatt erhalten, Priorin® Kapseln 270 St. kaufen und 15€ Sofort-Rabatt erhalten. Rabatte dürfen nur Verbraucher:innen gewährt werden. Der jeweilige Rabatt wird an der Kasse vom jeweiligen Kaufpreis abgezogen. Aktionszeitraum: 01.03.2026 – 31.05.2026. Nur in teilnehmenden Apotheken und solange der Vorrat reicht.

