



# GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Mai 2019

Umfassende Informationen Ihrer



**Apotheke am Grauturm**  
Marktplatz 38, 96106 Ebern

## APOTHEKE am Grauturm



## Inhalt

### 1 Titelthema

**WENN EINER EINE  
REISE TUT**

### 2 Artikel

**FLECKEN AUF  
DEN ZÄHNEN BEI  
KINDERN**

### 3 Serie

**SERIE:  
HOMÖOPATHISCHE  
HAUSAPOTHEKE**

### 4 Tipp des Monats

**LEICHT WIE EINE  
FEDER ...**

Titelthema

## Wenn einer eine Reise tut

Ob jung, alt, Last-Minute, ... die mobile Apotheke muss mit

Der Gedanke an die nächste Urlaubsreise lässt uns den grauen Alltag gut überstehen, aber was ist, wenn man spontan die nächste Fernreise antreten möchte? Oder mit Kind und Kegel verreist? Oder im Seniorenalter auf Reisen geht?

**Immer mit in den Koffer oder sogar ins Handgepäck gehört die Reiseapotheke.**

Doch oftmals muss die ärztliche Vorbereitung schon viel früher beginnen. Chronische Krankheiten, Fernreisen, Allergien, spezielle Medikamente, die beim Zoll angemeldet werden müssen, Impfungen, und, und, und. Wo fängt man am besten an?

Fortsetzung auf Seite 2

SIE SPAREN  
**40%**<sup>2</sup>



## Angebot des Monats

**Amorolfing Nagelkur Heumann 5 %**  
wirkstoffhaltiger Nagellack – 3 ml

**17,98€** statt 29,90€ LVP<sup>1,3</sup>

Mehr Angebote finden Sie auf  
unserem Aktions-Blatt



Ihre Apotheker  
**Cornelia & Gunter  
Zimmerhackl**

Liebe Kundinnen, liebe Kunden, unsere Mai-Ausgabe widmet sich ganz dem Thema „Reisen“. Die Reise beginnt ja oft mit dem Flug, und wir in Ihrer Apotheke werden oft von Ihnen gefragt, wie denn die Medikamente nun zu transportieren sind. Alles in den Koffer, der dann aufgegeben wird? Oder alles ins Handgepäck? Und was ist mit Flüssigkeiten an Bord? Zunächst einmal, nicht nur den kurzfristigen Bedarf, sondern Medikamente bis zum doppelten des normalen Bedarfs mitzuführen. Diese sollten dann, wenn möglich, auf mehrere Handgepäckstücke verteilt werden. Flüssige Medikamente (Spritzen, Kindersäfte, etc.) müssen Sie nicht in den durchsichtigen Ein-Liter-Plastikbeutel quetschen, der für Flüssiges im Handgepäck vorgesehen ist: Arzneimittel dürfen in der Regel extra ins Handgepäck, müssen aber ebenfalls bei der Sicherheitskontrolle mit auf das Band gelegt werden. Für kühlpflichtige Medikamente wie Insulin oder die meisten Antibiotika-Säfte empfehlen wir Ihnen spezielle Kühltaschen, die wir in Ihrer Apotheke für Sie vorrätig halten. Sie können die Arzneimittel zumindest für einige Zeit temperieren. Noch ein Rat: Geben Sie Arzneimittel nie im Koffer auf. Sie haben keinen Zugriff im Bedarfsfall, und nicht selten geht der Koffer auf eine andere Reise als der Passagier. Außerdem haben Sie keinen Einfluss auf die Temperatur im Frachtraum. Fällt die Temperatur unter 0 °C, verliert etwa Insulin unwiederbringlich seine Wirkung.

UND  
NOCH EIN  
TIPP

Lassen Sie sich eine Bestätigung vom Arzt geben, dass die Spritzen (Insulin!) und die anderen Medikamente im Handgepäck für Ihren persönlichen Bedarf sind – gerade in Non-Schengen-Ländern kann das die Zollformalitäten beschleunigen. Bei weiteren Fragen kommen Sie gerne zu uns – denn wir beraten Sie zu allen Arzneimittel-Fragen!

Wir wünschen Ihnen eine gute, entspannte und sichere Reise und: Kommen Sie gesund wieder!  
Herzliche Grüße

**Ihr Gunter Zimmerhackl**  
und das gesamte Team



Serie

TEIL 03

# Homöopathische Hausapotheke



Dieses Jahr stellen wir Ihnen eine Reihe interessanter Heilpflanzen für Ihre Hausapotheke vor, deren Inhaltsstoffe Sie in Fertigprodukten in der Apotheke beziehen können. Fragen Sie uns einfach nach den Darreichungsformen.

Wir beraten Sie gerne.

## NUX VOMICA WENN ALLES ZUVIEL WIRD



### ANWENDUNG

- Übelkeit oder Kopfschmerzen als Folge von Genussmitteln
- Magen-Darmbeschwerden, Sodbrennen, Völlegefühl
- Kreislaufprobleme
- Zahnschmerzen
- Stress (vgl. Workaholic), „Alles ist zuviel“
- für die homöopathische Reise- und Hausapotheke

**STRYCHNOS NUX-VOMICA L.**, auch Krähenaugenbaum genannt, ist ein immergrüner Laubbaum, der circa 13m hoch wächst und im Hügelland von Südostasien bis auf circa 1200m Höhe beheimatet ist. Er gehört zur Familie der Brechnussgewächse (Loganiaceae) und trägt weißlich-grüne Blüten, orangerote Beeren und in den Beeren enthaltene Samen. Diese münzförmigen, aschgrauen Samen sind sehr giftig, da sie das Gift Strychnin enthalten. Sie enthalten außerdem Trychnin, Brucin, Vomisin und andere Alkaloide. Die Einnahme führt ab 0,75g bis 3g zu extremen Muskelkrämpfen, Atemlähmung und Tod. Die bis zu 3cm großen Brechnussamen kommen jedoch auch in der Homöopathie zum Einsatz. Sie werden dort stark verdünnt in Globuli verwendet.



### WIRKWEISE IN FERTIGARZNEIMITTELN

- Krampflösend
- Harmonisierend (Verdauung)
- Beruhigend



### ERHÄLTLICH ALS

- Globuli

*Zur richtigen Dosierung der Globuli fragen Sie bitte in Ihrer Apotheke nach.*

**HINWEIS** Tritt nach zwei bis fünf Tagen keine Besserung ein, sollte man den Arzt aufsuchen. Bei hohem Fieber sollte man sofort den Arzt aufsuchen.

Artikel

## FLECKEN AUF DEN ZÄHNEN bei Kindern

Was tun gegen die neue Volkskrankheit „Kreidezähne“?

Immer mehr Kinder leiden an einer Zahnkrankheit, die sich vor dem Durchbruch der ersten bleibenden Backenzähne zeigt: Bräunliche oder weiß-cremefarbene Flecken auf den Backenzähnen (Molaren), aber auch Schneidezähnen (Inzisiven) deuten darauf hin. Man nennt diese Erkrankung auch Molaren-Inzisiven-Hypomineralisation (MIH) oder spricht von „Kreidezähnen“. Die Zähne sind aufgrund mangelhafter Mineralisierung sehr porös und im Bereich der Kauflächen kann man oft Trübungen sehen. In schweren Fällen kommt es sogar zu Absplitterungen oder fehlendem Zahnmaterial.

### Auch Kunststoff-Rückstände sind unter Verdacht

Man vermutet als Ursache der erst seit 1987 bekannten Krankheit negative Einflüsse auf die Zahnentwicklung zwischen dem 8. Schwangerschaftsmonat und dem 4. Lebensjahr, da sich in dieser Zeit der Zahnschmelz bildet. Die Fehlbildung scheint sich besonders im 1. Lebensjahr zu entwickeln. Mögliche Auslöser könnten Infektionskrankheiten, Windpocken, Antibiotikaeinnahme, Umwelteinflüsse wie Kunststoff, z. B. Bisphenol A, sowie Erkrankungen der oberen Atemwege sein. In der Folge dringen die bleibenden Zähne bereits mit Schäden durch den Kiefer in die Mundhöhle.

### Zum Schutz vor Karies hilft Fluor

Da die Oberfläche bei Kreidezähnen rau ist, sind die Zähne auch besonders kariesgefährdet. Durch den Karies leiden die betroffenen Kinder oft unter Schmerzen beim Essen, Trinken und Zähneputzen. Zahnärzte behandeln mit Fluorprodukten in Zahnpasta, Mundspülungen wie auch mit dem Auftragen von Fluoridlack. Denn Fluor kommt als natürlicher Bestandteil als Spurenelement im Zahn vor. Es hilft dabei, Mineralien in den Schmelz zu binden und bildet einen Schutzfilm auf dem Zahn. Auch fluoridhaltiges Speisesalz kann sinnvoll sein.

### Zahnarzt stellt die Krankheit ab dem 6. Lebensalter fest

Der Zahnarzt kann bei Kindern ab dem Alter von sechs Jahren feststellen, ob eine MIH vorliegt. Kariöse Zähne werden behandelt, gegebenenfalls zusätzlich durch optische Maßnahmen. Bei regelmäßiger Zahnreinigung und Zahnarztbesuchen können auch Kreidezähne in der Regel lange erhalten werden.



## Wie erkenne ich Kreidezähne bei meinem Kind?

- Sind auf den Backenzähnen oder Schneidezähnen Flecken zu sehen, bräunlich oder weiß-gelblich?
- Sind auf den Mahlflächen und Höckern Verfärbungen zu sehen?
- Gibt es Bruchstellen am Zahn?
- Klagt mein Kind häufig über schmerzende Zähne, z. B. beim Essen, Trinken oder Zähneputzen?



Dann suchen Sie bitte mit Ihrem Kind einen Zahnarzt auf.

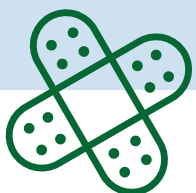




Fortsetzung Titelthema

# Wenn einer eine Reise tut

Ob jung, alt, Last-Minute, ... die mobile Apotheke muss mit



## BASIS-REISEAPOTHEKE

Was jung und alt gleichermaßen brauchen, ist eine Reiseapotheke, die die Basismedikamente für die typischen Reise-Wehwehchen enthält. Diese sind Schmerzmittel gegen Fieber und Kopfschmerzen (Achtung, für Kinder kein Aspirin), eine Erstversorgung bei Insektenstichen, Mückenabwehrspray, Einmal-Kühlpacks, Salbe gegen Verstauchung, Sonnencreme mit richtigem UV-Schutz, Mullbinde, Pflaster, Pinzette, Schere, Dragees gegen Reiseübelkeit, Mittel gegen Durchfall, Desinfektionsmittel, Fieberthermometer und Dauermedikamente.

## REISEAPOTHEKE FÜR ÄLTERE



Vereinbaren Sie als erstes einen Termin bei Ihrem Hausarzt und lassen Sie sich nötige Dauermedikamente in ausreichender Menge (länger als die Reisedauer) verschreiben. Bestimmte Medikamente dürfen nicht in andere Länder eingeführt werden, z. B. starke Schmerzmittel wie Opiate. Hierfür erhalten Sie beim Arzt eine spezielle Bescheinigung für den Zoll. Diabetiker sollten sich, z. B. bei Zeitverschiebung, ebenfalls mit ihrem Arzt besprechen und sich auch wegen der Einhaltung der Kühlkette für die Medikamente auf der Reise informieren. Besonders wichtig für Senioren sind wegen der Thrombosegefahr Kompressionsstrümpfe für die langen Reisezeiten in Flugzeug, Bus oder Auto. Denken Sie auch an Ihren Impfpass und gegebenenfalls weitere Dokumente über Ihren Gesundheitsstatus, eventuell mehrsprachig.

## REISEAPOTHEKE FÜR FERNREISEN



Denken Sie rechtzeitig an Ihren Malaria- und sonstigen Impfschutz. Sie können sich zu den nötigen Impfungen bei Ihrem Hausarzt erkundigen. Sind Sie zu spät dran, um sich impfen zu lassen, suchen Sie trotzdem Ihren Arzt auf und fragen nach dem richtigen medizinischen Schutz vor Ort. Malariamittel, Moskitonetz und Mosquitoabwehrmittel gehören bei Reisen in betroffene Länder ins Gepäck. Oftmals muss man auch an eine Trinkwasseraufbereitung denken. Immer wichtig für Fernreisen sind für die langen Flüge Kompressionsstrümpfe. Lassen Sie sich dazu in Ihrer Apotheke beraten. Auch auf Fernreisen gehört der mehrsprachige Impfpass mit ins Reisegepäck. Wichtig ist ein speziell an die Region angepasstes Sonnenschutzmittel, z. B. für die Tropen.

## REISEAPOTHEKE FÜR REISEN MIT KINDERN

Für Reisen mit Kindern sollte die Basisreiseapotheke um spezielle altersgerechte Dosierungen und Kinderarzneimittel ergänzt werden. Bei Säuglingen und Kleinkindern sollte man auch an Mittel gegen Säuglingskoliken, Husten, Verstopfung, Durchfall, Augen- und Ohrenentzündungen, Ohrenschmerzen sowie altersgerechte Sonnenschutzmittel denken. Achtung, fragen Sie Ihren Arzt bei Reisen in warme Länder nach einer Alternative zu Fieberzäpfchen, da diese in der Hitze schmelzen. Nehmen Sie bei Flugreisen passende Getränke oder Kaubonbons mit, um den Druckausgleich zu erleichtern. Bewahren Sie Ihre Medikamente im Urlaub kindersicher auf.

## ALLGEMEIN GILT:

Packen Sie ausreichend Dauermedikamente – auch bei Kindern – ein und geben Sie auf Flugreisen eine ausreichende Anzahl davon für die ersten Tage ins Handgepäck, falls doch einmal Ihr Koffer verloren gehen sollte. Packen Sie auch wichtige sonstige Medikamente ins Handgepäck. Setzen Sie Ihre Reiseapotheke weder großer Hitze noch Kälte aus.

### WAS GEHÖRT IN JEDE BASIS-REISEAPOTHEKE?

**WICHTIG:** Für Kinder benötigen Sie spezielle Kinderarzneimittel aus Ihrer Apotheke.

- Fieber- und Schmerzmittel (für Kinder kein Aspirin)
- Mittel gegen Übelkeit
- Mittel gegen Durchfall und Erbrechen
- Mullbinde, Verbandsmaterial, Pflaster
- Fieberthermometer
- Desinfektionsmittel, Wundspray
- Sonnenschutzmittel
- Insektenabwehrspray
- Erstversorgung bei Insektenstichen, z. B. Bienen, Mücken
- Salbe gegen Prellung, Verstauchung
- Einmal-Kühlpacks
- Pinzette, Schere
- Dauermedikamente
- Medikamente gegen Allergien



# LEICHT WIE EINE FEDER ...

## Flugangst lieber aktiv bewältigen

Wer nicht selbst von Flugangst betroffen ist, kennt meist Angehörige oder Freunde, denen beim Gedanken an die nächste Flugreise gar nicht zum Lachen zumute ist. Circa 15 Prozent der Bevölkerung plagt sich mit Flugangst, ein gleicher Prozentteil findet Fliegen eher unangenehm. Da hilft dann auch der Hinweis nicht, dass Flugzeuge die sichersten Verkehrsmittel sind. Menschen mit Flugangst fühlen sich beim Fliegen „ausgeliefert“, sowohl an die Technik wie auch an das Flugpersonal. Hinzu kommen der enge geschlossene Raum und unbekannte, als bedrohlich empfundene Geräusche und Gerüche.

### Fliegen trotz Angst hilft

Schon einige Tage vor dem Fliegen werden Flugangstpatienten von Symptomen wie Schweißausbrüchen, Herzrasen, Magen-Darm-Problemen, Übelkeit, Schwindel oder auch Panikattacken geplagt. Nervosität oder sogar Aggressivität, verbunden mit vermehrter Flüssigkeitsaufnahme sind oft die Folge. Doch Flugangst kann man meist dauerhaft in den Griff bekommen. Diese Angststörung lässt sich im Rahmen einer Verhaltenstherapie behandeln, bei der man lernt, sich seinen Ängsten zu stellen.

Hierzu werden von Fluggesellschaften und Kliniken zusätzlich auch Flugangstseminare angeboten.

### Homöopathische Mittel können Flugangst mildern

Wer kurzfristig trotz Flugangst einen Flug wahrnehmen muss, kann mit homöopathischen und pflanzlichen Mitteln etwas zur Unterstützung gegen die Flugangst unternehmen. Mit der Einnahme kann man oft auch schon vor dem Eintreten der ersten Angstsymptome beginnen. Hilfreich sind zusätzlich auch einfache Entspannungstechniken.

Ihre Sybille Schad, PTA



## HOMÖOPATHISCHE & PFLANZLICHE HELFERLEIN GEGEN FLUGANGST

Diese begleitenden homöopathischen und pflanzlichen Mittel bei Unruhe und Angstzuständen erhalten Sie als Einzel- oder Kombipräparate in Ihrer Apotheke. Fragen Sie uns bitte einfach danach!

WAS	NAME	SYMPTOME	REGELDOSIERUNG
Homöopathische Komplexmittel	Neurexan®	Nervöse Unruhe	3-4 x täglich
	Neurodoron®	Nervosität, Depression	3-4 x täglich
Homöopathische Einzelmittel	Aconitum	Schreck, Angst	2-3 x täglich
	Argentum nitricum	Höhenangst	2-3 x täglich
	Veratrum	Schwindel	2-3 x täglich
	Rescue®	Angstzustände, Schreck	bis zu 4 x täglich
Bachblüten	Notfallpräparate		
	Baldriparan®	zur Beruhigung	1-3 x täglich
Pflanzliche Mittel (Phytopharmaka)	Lasea®	zur Beruhigung, angstlösend	1 x täglich (nicht im Liegen)
	Kytta-Sedativum® Tag		
	Kytta-Sedativum® Dragees	zur Beruhigung	2-3 x täglich bis zu 3 x täglich
	Lioran®	zur Beruhigung	3 x täglich



### 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

Rettdienst 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. - 31.05.2019



SIE SPAREN  
**40%**<sup>2</sup>

**Amorolfing Nagelkur Heumann 5%**

wirkstoffhaltiger Nagellack – 3 ml

**17,98€** statt 29,90€ LVP<sup>1,3</sup>



SIE SPAREN  
**25%**<sup>2</sup>

**Voltaren Schmerzgel forte 23,2 mg**

Gel – 150 g (12,99€/100g)

**19,48€** statt 25,99€ LVP<sup>1,3</sup>



SIE SPAREN  
**33%**<sup>2</sup>

**Tyrosur Wundheilgel**

Gel – 5 g (79,60€/100g)

**3,98€** statt 5,97€ LVP<sup>1,3</sup>



SIE SPAREN  
**25%**<sup>2</sup>

**OMEP Hexal 20 mg**

magensaftres. Hartkapseln – 14 Stück

**8,98€** statt 11,97€ LVP<sup>1,3</sup>



SIE SPAREN  
**30%**<sup>2</sup>

**Ladival Allergische Haut LSF 30**

Gel – 200 ml (6,99€/100ml)

**13,98€** statt 19,95€ LVP<sup>1,3</sup>



SIE SPAREN  
**30%**<sup>2</sup>

**Gelorevoice Halstabletten**

Lutschtabletten – 20 Stück

**5,98€** statt 8,50€ UVP<sup>3,4</sup>



SIE SPAREN  
**35%**<sup>2</sup>

**Ibuprofen Heumann**

Schmerztabletten – 20 Stück

**2,98€** statt 4,61€ LVP<sup>1,3</sup>

Bei Schmerzen und Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben!



SIE SPAREN  
**25%**<sup>2</sup>

**Allergodil akut Duo**

Kombipackung – 1 Stück

**12,98€** statt 17,29€ LVP<sup>1,3</sup>



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

**Canephron uno**

Tabletten – 30 Stück

**14,98€** statt 20,30€ 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. 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.-31.05.2019** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Pro Person nur ein Gutschein.



# DIE IDEALE PFLEGE FÜR IHR AKTUELLES HAUTBILD

Dr. Hauschka



LERNEN SIE DIE OPTIMALEN  
PRÄPARATE UND  
PFLEGESCHRITTE FÜR  
IHR INDIVIDUELLES  
HAUTBILD KENNEN.

WIR FREUEN UNS  
AUF SIE!



28.  
MAI

Vereinbaren  
Sie gleich Ihren  
persönlichen  
Termin!

AM 28.05.2019  
VON 10:00 - 17:00 UHR

Die Hautberatung wird von einer Dr. Hauschka  
Mitarbeiterin durchgeführt ist für Sie KOSTENLOS !



## REISEAPOTHEKE

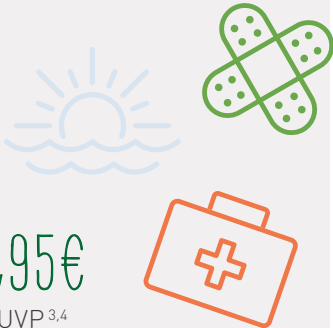
Wir haben für Sie eine Reiseapotheke zusammengestellt, mit der Sie die schönsten Tage des Jahres genießen können. Eine kleine Auswahl von Medikamenten im Reisegepäck hilft, leichte Kopf- oder Bauchschmerzen, Durchfallerkrankungen sowie Bagatelverletzungen selber zu versorgen. Die mitgeführte Reiseapotheke kann Ihnen viel Ärger und Stress ersparen.

### INHALT:

- Iberogast flüssig – 20 ml
- Soventol Gel – 20 g
- Nasenduo ratiopharm – 10 ml
- Imodium akut Kapseln – 12 Stück
- Neuralgin extra Ibu – 20 Stück
- Tyrosur Wundheilgel – 5 g
- Hansaplast Wundspray
- Hansaplast classic – 1 m x 6 cm

SIE SPAREN  
33%<sup>2</sup>

NUR 36,95€  
statt 54,72 € UVP<sup>3,4</sup>



Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

## AMPULLE DES MONATS MAI FOREVER 39

Der Name der Ampulle sagt aus, was sie kann! **Das straffende Wirkstoffkonzentrat Forever 39** sorgt für eine jugendliche, gefestigte Gesichtskontur und neue Spannkraft. Es stärkt und schützt langanhaltend die kollagenen und elastinen Fasern der Haut. Rubin lässt den Teint wieder erstrahlen. Eben Forever 39!

NUR  
12,95€  
statt 14,90€

