



GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Mai 2021

Umfassende Informationen Ihrer
Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

APOTHEKE
am Grauturm



Ihre Apotheker
Cornelia & Gunter
Zimmerhackl

Inhalt

1 Titelthema
WENN DAS "ABFALLSYSTEM" IM KÖRPER ÜBERLASTET IST

2 Artikel
WUNDEN RICHTIG BEHANDELN

3 Serie
WELCHE IMPFUNGEN WERDEN EMPFOHLEN?

4 Tipp des Monats
GESUND UND FIT MIT BIENENHONIG

Unterhaltung

5 FRISCH, KÜHL UND PFLANZENGESUND

Titelthema

Wenn das „Abfallsystem“ im Körper überlastet ist

Lymphödem erkennen und behandeln

Ein stark vergrößerter Beinumfang wird oft für Übergewicht gehalten, doch es kann sich um ein Lymphödem handeln. Betroffene leiden sehr unter dieser Erkrankung. Hierbei ist ein gestörtes Lymphabflusssystem die Ursache. Hintergrund: Das Lymphsystem ist neben unserem Blutkreislauf ein wichtiges Zirkulationssystem im Körper. Es dient zur „Abfallentsorgung“. Die Lymphgefäße

im Körper transportieren alle überflüssigen Stoffe ab, die sich im Gewebe ansammeln - bis zu zwei Liter am Tag. Immer wenn der Druck im System ansteigt, wird die Flüssigkeit über Lymphbahnen weitertransportiert. Ist das Lymphsystem überlastet oder fehlerhaft, kann es zu einseitigen Schwellungen in Armen oder Beinen kommen.

Fortsetzung auf Seite 2



Angebot des Monats

Ladival® allergische Haut LSF 30

Gel – 200ml

12,98€ statt 19,95€ LVP^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt

Liebe Kundinnen und Kunden,

zieht es Sie auch raus zum Garteln oder auf den Balkon? Endlich wieder bis zum Ellenbogen in die Erde eintauchen und Blumen und Gemüse einen guten Start in den Sommer geben! Natürlich gibt's da auch den einen oder anderen Kratzer. In unserem Gesundheitsmagazin lesen Sie, wie Sie solche kleineren – oder auch größeren – Wunden am besten behandeln. Auch zum Thema Lymphödem und Lipödem haben wir sehr spannende Informationen in dieser Ausgabe.

Sie sehen, dass wir Sie trotz Corona natürlich auch nach wie vor zu allen Ihren Anliegen beraten und Ihre ganz persönlichen Fragen beantworten. Wir klären alles rund um Ihre Arzneimittel, sagen Ihnen, ob mehrere Medikamente auch zusammenpassen und wie Sie sie richtig einnehmen oder anwenden.

Und zum Schluss noch ein Extra-Tipp: Nutzen Sie unser Angebot und bestellen Sie Ihre Medikamente bei uns vor, entweder telefonisch, per E-Mail oder App, ganz wie Sie möchten. Wir liefern alles schnellstmöglich und kontaktfrei zu Ihnen nach Hause. Denn wir sind gerne für Sie da, immer freundlich, kompetent und individuell.

Bleiben Sie gesund!

Ihr Gunter Zimmerhackl
und das gesamte Team



CORONA/COVID-19

Es stehen verschiedene Impfstoffe zur Verfügung:
a) mRNA-Impfstoff b) Vector-basierter Impfstoff

Was ist Covid-19 („Corona“)? Covid-19 ist eine Virus-Erkrankung, die durch die Infektion mit Sars-CoV-2 (severe acute respiratory syndrome coronavirus type 2) auftreten kann. Der Krankheitsverlauf variiert stark: Es können symptomlose, symptomarme und schwere Infektionen mit Lungenentzündung und Betroffenheit weiterer Organe auftreten, die tödlich sein beziehungsweise zu tödlichem Multiorganversagen führen können. Bei Patienten, die die Krankheit überstanden haben, kann es zu Langzeitfolgen kommen, die Wochen oder Monate anhalten können. Da das Virus auch von symptomfreien Personen übertragen werden kann, verbreitet sich das Virus schnell. Die derzeit in Deutschland zugelassenen Impfstoffe zeigen eine gute Wirksamkeit. Wie lange die Schutzwirkung anhält, ist derzeit noch unklar. Eventuell wird es Auffrischungsimpfungen geben.

Wie schützt die Corona-Impfung?

Die Wirksamkeit beträgt je nach Impfstoff zwischen circa 70 und 95 %. Dies bedeutet, dass eine geimpfte Person mit großer Wahrscheinlichkeit in Kontakt mit einem Covid-19-Infizierten selbst nicht erkranken wird.

Wann und wie oft muss man sich impfen lassen?

Derzeit wird die Impfung (Injektion) in Deutschland entsprechend der Impfreihenfolge vorgenommen, wobei die ältesten Personengruppen Vorrang haben. Es ist noch nicht bekannt, wie lange die Impfwirkung anhält. - Je nach Impfstoff erfolgt die notwendige Zweitimpfung nach 6 Wochen oder 12 Wochen (Stand: RKI 01.04.2021). Seit kurzem steht ein weiterer Impfstoff zur Verfügung, der nur einmal geimpft werden muss.

Gibt es Nebenwirkungen?

Die Impfung ist gut verträglich. Bei der Injektion können die üblichen Nebenwirkungen wie Rötung und Schwellung an der Einstichstelle auftreten, ansonsten Kopfschmerzen, Fieber, Schüttelfrost und grippeähnliche Symptome o. ä. Diese halten nur wenige Stunden bis Tage an. Informationen zu den einzelnen Nebenwirkungen findet man auf der stets aktualisierten Website des Robert-Koch-Instituts.

Wer sollte sich impfen lassen?

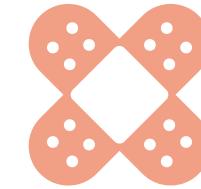
Alle Personen, die entsprechend der vorgegebenen Impfreihenfolge nach Priorisierungsgruppen eine Impfempfehlung erhalten. Für Schwangere und Stillende wird die Impfung derzeit nicht empfohlen, da bislang keine Daten hierzu vorliegen. Bei Fragen hierzu sollte man mit seinem Hausarzt sprechen.

Nächere Informationen des Robert-Koch-Instituts:

<https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/COVID-Impfen/gesamt.html>

Wunden richtig behandeln

So verbessern Sie die Wundheilung



Nicht nur Kinder kommen regelmäßig vom Spielen mit aufgeschürftem Knie oder Wundverletzungen nach Hause, auch Sportler, Wanderer, Garten- und Kochfans und Menschen bei handwerklichen Tätigkeiten sind nicht vor akuten Wunden und Schnittverletzungen gefeit. Dann ist eine gute Wundbehandlung wichtig, damit die Wunde möglichst rasch heilt. Sie richtet sich nach der Art der Wunde – wobei manche Wunden allerdings in die Hände von Ärzten gehören. Besonders schwierig ist die Wundheilung bei Patienten, die bestimmte Medikamente wie z. B. Glukokortikoide einnehmen oder an chronischen Krankheiten wie Diabetes mellitus leiden. In diesem Fall sollte man sich zur Wundbehandlung vom Arzt beraten lassen.

Bei größeren Wunden Arzt aufsuchen

Bei akuten Wunden ist die Größe, Tiefe und das Ausmaß der Blutung für die Behandlung entscheidend. Ist die Schnittverletzung größer als einen Zentimeter und klafft die Wunde auseinander oder befindet sich ein Fremdkörper darin, sollte man den Arzt aufsuchen. Bis dahin kann man sie mit einer sterilen Auflage abdecken. Bei einem Tierbiss kann auch eine Tollwutimpfung, bei Kontakt mit rostigem Zaunraht oder Erde eine Tetanus-Auffrischung vonnöten sein.

Wunde reinigen und desinfizieren

Unkomplizierte kleinere Wunden heilen in der Regel von selbst aus. Die Haut durchläuft dabei drei Wundheilungsphasen: Selbstreinigung/Gerinnung, Neubildung von Ersatzgewebe und Wundverschluss. Ist die Wunde verschmutzt, sollte man sie mit handwarmem Leitungswasser abspülen. Zum Desinfizieren der Wunde kann man verschiedene Wundsprays in der Apotheke erhalten. Holz- oder Glas splitter entfernt man mit einer desinfizierten Pinzette.

Trockene Wundabdeckungen bei Schnittwunden wählen

Zum Abdecken der Wunde eignen sich je nach Art der Wunde trockene oder feuchte Wundabdeckungen. Schnittwunden versorgt man am besten mit einer trockenen Auflage, z. B. mit Wundschnellverband (Pflaster) - auch als Meterware, wasserabweisend und speziell für Kinder erhältlich. Sprühverbände (antibakteriell, wasserfest, atmungsaktiv) sind ebenfalls beliebt, weil sie einfach anzuwenden sind – sie sollten allerdings nur für kleine Schnitt- und Schürfwunden verwendet und nicht auf infizierte, tiefe und Sekret absondernde, große Wunden und Verbrennungen gesprüht werden.

Bei klaffenden Wunden mit Klammerpflaster fixieren

Klammerpflaster bieten sich an, wenn die Schnitt- oder Platzwunde auseinanderklafft. Fixierstreifen helfen bei der Anbringung. Anschließend deckt man eine Wundauflage darauf. Großflächigere Wunden behandelt man mit einer

Kompresse und einer gesonderten Fixierbinde. Auch Vliesstoffkompressen mit spezieller Oberfläche und Poren, die die Flüssigkeit aufnehmen, sind in der Apotheke erhältlich.

Nässende Wunden und Brandwunden mögen feuchte Wundversorgung

Eine Alternative ist die feuchte Wundversorgung. Hierdurch kann der Heilungsprozess oft verbessert und die Narbenbildung reduziert werden. Auch nässende Wunden und Brandwunden profitieren von dieser Methode. Hierfür sind wasserregulierende Wundauflagen und Wundgelle erhältlich. Hydroaktive Wundverbände lässt man einige Tage auf der betroffenen Stelle. Sie sind aber nicht für infizierte Wunden geeignet. Wundheilgele trägt man direkt auf die gereinigte Wunde auf. Sie enthalten antibakterielle Wirkstoffe. Ergänzen kann man die Behandlung mit einem Wundschnellverband.



Wenn das „Abfallsystem“ im Körper überlastet ist

Lymphödem erkennen und behandeln



Lymphgefäße können von Geburt an fehlerhaft sein

Beim sogenannten primären Lymphödem ist das Lymphgefäßsystem von Geburt an fehlerhaft, z. B. wegen fehlender oder zu enger Lymphgefäße. Dann lagert sich eiweißreiche Gewebeflüssigkeit in den Zellzwischenräumen an und ein Lymphödem entsteht. Das Bindegewebe vermehrt und verhärtet sich mit der Zeit immer mehr. Auch Infektionen können auftreten. Sekundäre Lymphödeme hingegen werden beispielsweise durch Tumor-Operationen, Infektionen, chronisch-venöse Insuffizienz oder Hautentzündungen verursacht. Auch Patientinnen mit Lipödem (Fettverteilungsstörung im Unterhautfettgewebe) bekommen meist im Laufe der Zeit durch den vermehrten Druck in den Beinen ein Lymphödem. Ein Lymphödem muss behandelt werden.

Diese Symptome weisen auf ein Lymphödem hin:

- Schwere Beine, Gefühl von Wasser in den Beinen
- Geschwollene Beine, Füße, Arme, Knöchel etc. (einseitig)
- Schweregefühl, Spannungsgefühl
- Vertiefung natürlicher Hautfalten
- Druckempfindliche, pralle Haut
- Dellen in der Haut bei Druck
- Abdruck von Kleidung o. ä. auf der Haut
- Eingeschränkte Flexibilität

Mit dem sogenannten STEMMER'SCHEN ZEICHEN-TEST kann man prüfen, ob man betroffen ist: Lässt sich auf der zweiten Zehe mit den Fingern durch „Kneifen“ keine Hautfalte anheben, kann dies ein Hinweis auf ein Lymphödem sein. Man sollte auf jeden Fall den Arzt aufsuchen.

Lymphödem mit Entstauungstherapie behandeln

Die frühzeitige Behandlung mit Lymphdrainage, entstauenden Bewegungsübungen, Kompressionstherapie und Hautpflege ist die Therapie der Wahl: Erst wenn die sogenannte Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE) mit täglicher Lymphdrainage und Kompressionsverbänden nach mehreren Wochen den Umfang der betroffenen Körperregionen verringert hat, beginnt die Erhaltungsphase. Hier kommen medizinische Kompressionsstrümpfe zum Einsatz. Sie bewirken, dass Abfallstoffe im Lymphsystem leichter abtransportiert werden. Wichtig für Betroffene ist neben speziellen Bewegungsübungen auch geeigneter Sport, wie z. B. Aqua Fitness, Nordic Walking, Wandern

oder Yoga. Da die Haut bei einem Lymphödem trocken und entzündlich ist, sollte man eine geeignete medizinische Hautlotion verwenden.

Das Lymphödem besteht lebenslänglich. Schulungen, psychologische Betreuung, Kurangebote und Selbsthilfegruppen sind daher eine gute Möglichkeit, um mit dieser Krankheit umgehen zu können.

UNTERSCHIED LIPÖDEM - LYMPHÖDEM:

Da das Lipödem oft mit einem Lymphödem verwechselt wird, allerdings das Lymphödem auch Folge eines Lipödems sein kann, haben wir hier die Unterschiede aufgelistet:

SYMPTOM	LIPÖDEM	LYMPHÖDEM
SYMMETRIE	Schwellung symmetrisch in beiden Beinen (seltener: Armen)	Schwellung nur einseitig (Arme, Beine, etc.)
DRUCK-SCHMERZ	Betroffene Stellen schmerzen	Kein Druckschmerz
STEMMER'-SCHES ZEICHEN	Negativ, d. h. über dem Rücken der 2. Zehe lässt sich eine Hautfalte abheben	Positiv, d. h. über dem Rücken der 2. Zehe lässt sich keine Hautfalte abheben
FUSS- / HAND-RÜCKEN-ÖDEM	Füße und Hände ödemfrei	Füße und Hände auch geschwollen
DAUMEN-TEST	Negativ, d. h. bei Druck des Daumens in die Schwellung: Kein Abdruck	Positiv, d. h. bei Daumendruck in die Schwellung bleibt Vertiefung längere Zeit bestehen
CELLULITIS	Wellige Hautoberfläche mit feinen oder groben Dellen	Pralle Haut, die wegen der Ödeme spannt
HÄMATOM-NEIGUNG	Neigung zu blauen Flecken	Normales Ausmaß von blauen Flecken

gesund & fit mit Bienenhonig

Manuka-Honig enthält antibakterielle Wirkstoffe Mit dem Begriff „Apitherapie“ (vgl. lat. apis, Biene) bezeichnet man die Behandlung mit Bienenstockerzeugnissen aller Art. Honig beispielsweise gibt es auch in Fertigpräparaten aus der Apotheke, z. B. als Hongosalbe und Honigauflagen für die Haut. Gereinigter Medizinalhonig ist hier als Mittel gegen Wundinfektionen im Einsatz. Er wird aus neuseeländischem Manuka-Honig hergestellt, der besonders viel Methylglyoxal enthält, das antibakteriell und entzündungshemmend wirkt. Auch die Darmflora, das Immunsystem und die Haut sowie Herpesviren werden günstig beeinflusst.

Blütenpollen helfen unserem Körper Fleißig werden Blütenpollen, mit Enzymen versetzt, von den Bienen zu den Jungbienen

in den Bienenstock gebracht. Denn diese enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Zusammen mit zahlreichen Aminosäuren können sie auch unsre Muskeln, Nerven und den Stoffwechsel auf Trab bringen. Daher sind Blütenpollen auch in der Apotheke erhältlich.

Propolis gibt es auch als Spray

Propolis entsteht, wenn die Bienen das Harz von Bäumen zu ihrem Bienenstock tragen, um ihn als Abdichtungsmittel gegen Kälte und Regen, aber auch gegen Krankheitskeime einzusetzen.

Propolis gibt es als Tropfen und Spray in der Apotheke. Es wirkt antibakteriell, antiviral und antimykotisch, da es viele Mineralstoffe und Vitalstoffe enthält.

Mit dem Trank der Bienenkönigin das Immunsystem stärken Ein wirklich königlicher Gesundtrunk ist Gelée Royal, das die Bienenkönigin gleich nach dem Schlüpfen bekommt. Es enthält wertvolle Inhaltsstoffe und hat ebenfalls eine antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung. Als Trinkampulle aus der Apotheke kann es bei Hautproblemen helfen und das Immunsystem stärken.

Ihre Bianca
Bornkessel
PTA



Unterhaltungsteil

Frisch, kühl und pflanzengesund

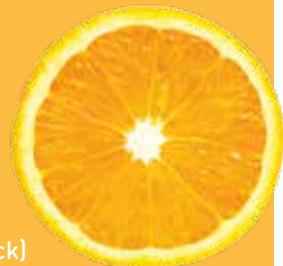
Viele kennen das leuchtend-gelbe Gewürz Kurkuma aus Asien als Zutat für die „Goldene Milch“ nach ayurvedischem Rezept. Denn Kurkuma ist seit Jahrtausenden in der indischen Heilkunde im Einsatz.

Diese Gewürzpflanze steht im Ruf, viele positive gesundheitliche Wirkungen zu haben: Von antientzündlich bis hormonstabilisierend. Jetzt im Sommer kann man sie auch in einem kühlen Durstlöscher genießen. Probieren Sie doch einmal diesen Power-Drink:



HINWEIS: Schwangere und Stillende sowie Patienten mit Gallensteinen sollten Kurkuma-Produkte nicht zu sich nehmen. Sprechen Sie im Zweifelsfall mit Ihrem Arzt.

Mit Kurkuma-Drink das Immunsystem ankurbeln



Zutaten:

2 Orangen
1 Stück Ingwer (daumendick)
½ TL Kurkumapulver
Pfeffer (1 Messerspitze)

So geht's:

Orangen in die Hälfte schneiden und mit einer Zitruspresse Orangensaft auspressen.

Ingwer schälen und reiben.

Nun Ingwer, Kurkumapulver und Pfeffer in ein Glas geben, mit Orangensaft auffüllen und alles verrühren.

fertig!

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
Apothekernotdienst 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. - 31.05.2021

SIE SPAREN
25%²



FeniHydrocort® Creme 0.5%

Creme – 15 g [43,20€/100g]

6,48€ statt 8,63€ LVP^{1,3}

SIE SPAREN
34%²



IbuHEXAL® akut 400mg

Filmtabletten – 50 Stück

7,48€ statt 11,40€ LVP^{1,3}

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

SIE SPAREN
24%²



Diclo forte

Gel – 100 g [12,98€/100g]

12,98€ statt 16,99€ LVP^{1,3}

SIE SPAREN
26%²



Allergodil® akut

Nasenspray – 10 ml [94,80€/100ml]

8,98€ statt 12,20€ LVP^{1,3}

SIE SPAREN
24%²



Pantoprazol HEXAL®

Filmtabletten – 14 Stück

7,48€ statt 9,90€ LVP^{1,3}

SIE SPAREN
35%²



Ladival® allergische Haut LSF 30

Gel – 200 ml

12,98€ statt 19,95€ UVP^{3,4}

SIE SPAREN
20%²



Biolectra® Magnesium 400 mg ultra

Direct Pellets Orange – 40 Stück

15,98€ statt 19,95€ UVP^{3,4}

SIE SPAREN
27%²



ANTI BRUMM®

Pumpzerstäuber – 75 ml [10,64€/100ml]

7,98€ statt 10,95€ UVP^{3,4}

SIE SPAREN
22%²



Canephron® Uno

Tabletten – 30 Stück

16,98€ statt 21,85€ 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. 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.-31.05.2021 auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Pro Person nur ein Gutschein.

orthomol Immun 1 + 1 AKTION

Stärken Sie Ihre Abwehr und sorgen Sie für eine reibungslose Funktion Ihres Immunsystems

**orthomol
immun**

Zum Diätmanagement
bei nutritiv bedingten
Immundefiziten.¹



Beim Kauf einer 7 Tages Packung
Immuntrinkfläschchen für 18,95 €

**ERHALTEN SIE EINE WEITERE
7 TAGE-PACKUNG GRATIS DAZU.**

solange der Vorrat reicht

AKTION

DR. GRANDEL Ampullen-Box

"7 DAYS TO PERFECT SKIN"



NUR
29,90 €
statt 38,50 €

7-Tage-Ampullenkur

Jetzt zum attraktiven Vorteilspreis

AHA-EFFECT der Reinzeichner

- mit 5% Fruchtsäuren für ein reines Hautbild
- regeneriert und verfeinert

HYALURON der Feuchtigkeits-Booster

- mit Falten-Füller-Effekt
- polstert Trockenheitsfältchen von innen auf

COLLAGEN BOOST das Kraftpaket

- stimuliert die Kollagen-Produktion
- festigt und restrukturiert

WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG

Wir suchen ab sofort oder später

EINE/N PTA (M/W/D) UND

EINE/N APOTHEKER/IN (M/W/D)

jeweils in Teil - oder Vollzeit

Unterstützen Sie unser erfahrenes, kompetentes und sympathisches Team in unserer modernen Apotheke.

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Arbeiten, flexible Arbeitszeiten im Rahmen unserer Öffnungszeiten, Fort und Weiterbildungsmöglichkeiten und vieles mehr.

PTA
M/W/D
—
APOTHEKERI/IN
M/W/D

WIR FREUEN UNS AUF
IHRE BEWERBUNG AN:

info@apogt.de

