

GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Juni 2018

Umfassende Informationen Ihrer



Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

APOTHEKE
am Grauturm



Ihre Apotheker
**Cornelia & Gunter
Zimmerhackl**

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

gerade halten Sie die aktuelle Ausgabe unseres Gesundheitsmagazins in den Händen – prall gefüllt mit wertvollen Tipps für Ihr Wohlbefinden, Ihre Gesundheit und auch für ein gepflegtes Aussehen.

Freuen Sie sich auch schon auf das Farbenspiel und den Duft der ersten Rosen? Jetzt im Rosenmonat Juni zeigt sich die Diva in voller Pracht. Aber auch sonst will der Garten gepflegt sein. Deshalb heißt es: Richtig zupacken! Rasen mähen, Dahlien aufbinden, Sträucher im Zaum halten – und welche Gärtnerin und welcher Gärtner lieben es nicht, mit bloßen Händen in der duftenden Erde zu graben? Erfüllender kann ein Sommertag kaum sein. Aber wenn dann abends die Wurzelbürste ran muss, ist das nicht unbedingt ein Labsal für die Hände. Im „Tipp des Monats“ finden Sie Tricks für die Pflege Ihrer Gartenhände, sozusagen aus erster Hand – von Ihrem Apotheken-Team.

Auch sonst hat Ihr Gesundheitsmagazin wieder richtig viel zu bieten: Lesen Sie, was Sie alles unternehmen können, wenn sich einmal Nagelpilz ausbreitet und erfahren Sie, was es mit der Makuladegeneration auf sich hat. Entdecken Sie wieder „Apothekers Schatzkiste“: Dieses mal geht's um Cremes – klingt easy, aber ist richtig spannend!

Also, dann viel Spaß beim Blättern und genießen Sie den Sommer!

Einen richtig schönen Juni bei bester Gesundheit wünscht Ihnen

Herzlich

Ihr Gunter Zimmerhackl
und das gesamte Team

Inhalt

- 1 **Titelthema**
FUSS- UND NAGELPILZ
NICHT NUR IM SOMMER
LÄSTIG
- 2 **Artikel**
MAKULADEGENERATION
KOMMT MEIST IM
ALTER
- 3 **Serie**
APOTHEKERS
SCHATZKISTE
IM JUNI
- 4 **Tipp des Monats**
GARTENHÄNDE
SCHÖN PFLEGEN
- 5 **Unterhaltung**
PFLEGENDES HAND-
PEELING SELBST
HERSTELLEN

Titelthema

Fuß- und Nagelpilz nicht nur im Sommer lästig

So bekämpfen Sie die Infektionen dauerhaft

Die Sonne bringt es an den Tag ..., oder auch nicht, denn viele Betroffene mit Fuß- oder Nagelpilz verstecken aus Scham ihre Füße in geschlossenen Schuhen.

Dabei sind diese Pilzkrankungen kein kosmetisches Problem, sondern ansteckende Infektionen. Fußpilz kann man sich leicht in Schwimmbädern, Hotelzimmern oder Umkleidekabinen zuziehen. Letztlich kann es jeden treffen, doch eine geschwächte Abwehr, Hautverletzungen oder bestimmte Krankheiten

wie Diabetes erhöhen das Risiko. Nagelpilz wiederum tritt an den Fußnägeln häufiger auf als an den Fingernägeln. Hier können schon kleinste Verletzungen der Nägel bei Sport oder durch zu enge Schuhe der Eintrittsherd für eine Nagelinfektion sein. Raucher, Personen ab 65 Jahren und Diabetiker haben ein erhöhtes Risiko. In keinem Fall spielt Hygiene eine Rolle bei der Entstehung von Fuß- oder Nagelpilz.

Fortsetzung auf Seite 2



Angebot des Monats

Cetirizin Hexal bei Allergie
Filmtabletten – 20 Stück

4,98€ statt 7,59€ LVP¹³

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt

Apothekers
Schatzkiste

Juni

Serie

Was fällt denn diesen Monat aus unserer Schatzkiste heraus?

Individuell abgestimmte Cremes und Rezepturen werden täglich in deutschen Apotheken für den besonderen Patientenbedarf aufwändig hergestellt: Sei es wegen einer Unverträglichkeit oder weil ein Medikament in spezieller Dosierung benötigt wird, beispielsweise für Kinder. Salben, Cremes, Gele, Tropfen, Tees, Zäpfchen oder auch Kapseln sind typische Anwendungsformen für diese Spezialarzneimittel. Es ist wichtig, bei diesen Zubereitungen genau das Haltbarkeitsdatum zu beachten, das auf der Verpackung verzeichnet ist.

Apothekenfachpersonal sorgt für sichere Rezepturen

Jede Apotheke hat fachlich ausgebildetes Personal zur Herstellung der Individualrezepturen vor Ort und kennt die jeweiligen Haltbarkeitsdaten, die sich je nach Art der verwendeten Bestandteile unterscheiden. Sie weiß außerdem, was die zulässigen Höchstmengen in einer Verordnung sind und hält bei Bedarf mit dem Arzt Rücksprache, falls sich verschriebene Inhaltsstoffe nicht gut kombinieren lassen.

Achtung, Haltbarkeitsdatum beachten

Die individuell angefertigten Arzneimittel sind meist für eine kürzere Zeit hergestellt. Hierbei unterscheidet man einerseits zwischen Zubereitungen mit Konservierungsmitteln sowie solchen ohne. Und es unterscheiden sich hier auch hydrophile und lipophile Cremes. Das auf der Verpackung angegebene Haltbarkeitsdatum gibt genaue Auskunft. Denn mit Konservierungsmitteln können sich Salben in Tuben oft bis zu einem Jahr halten, in einer Spenderdose bis zu einem halben Jahr, doch in einer Kruke nur vier Wochen. Hydrophile Cremes ohne Konservierungsmittel halten sich allerdings in einer Tube oder Spenderdose nur vier Wochen, in einer Kruke sogar nur eine Woche. Besonders kurze Haltbarkeitszeiten gelten bei der Verwendung für Auge, Ohr, Nase oder auf Wunden. Ohne Konservierungsmittel kann hier die Frist bei nur 24 Stunden liegen.

Sollten Sie als Patient mit Ihrem individuellen Arzneimittel unsicher wegen Haltbarkeit oder Anwendung sein, fragen Sie einfach in Ihrer Apotheke vor Ort nach.

Eine
Creme!



Artikel

Makuladegeneration kommt meist im Alter

Wenn Schleier oder verzerrte Linien verunsichern

Über vier Millionen Menschen in Deutschland erhalten derzeit die Diagnose altersbedingte Makuladegeneration (AMD). Bei einer Makuladegeneration wird im Auge die Stelle des schärfsten Sehens - der sogenannte Gelbe Fleck (makula lutea) - geschädigt. Dies kann bis zur Erblindung führen. Man sollte daher ab spätestens 50 Jahren regelmäßig den Augenarzt aufsuchen. Die Diagnose erfolgt unter anderem durch den sogenannten Amsler-Gitter-Test, den man auch selbst durchführen kann (siehe unten).

Blendempfindlichkeit kann Hinweis auf AMD sein

Zu Beginn der Erkrankung nimmt meist die Sehschärfe ab und die Blendempfindlichkeit steigt. Später folgt verzerrtes Sehen und ein grauer Schleier erscheint im Sichtfeld. Das Gehirn gleicht den Seheindruck aber lange Zeit aus, so dass man die Anzeichen oft selbst nicht rechtzeitig bemerkt. Hauptrisikofaktoren für AMD sind höheres Alter, Rauchen, Übergewicht, Bluthochdruck, andere Gefäßkrankheiten sowie Vererbung. Auch zu viel Sonnenlicht gilt als möglicher Stressfaktor für das Auge, da bei der Verbindung von Sauerstoff und Licht freie Radikale entstehen.

Entzündungsprozesse bewirken Gewe-

beverkleinerung Man unterscheidet die trockene von der feuchten Makuladegeneration. Die meisten Betroffenen - circa 80 Prozent - erkranken an der trockenen Variante. Die Erblindungsrate beträgt hier circa 10 Prozent. Bei der trockenen Makuladegeneration lagern sich schon Jahre vor dem Ausbruch der Krankheit Stoffwechselprodukte (Drusen) in der Retina (Netzhaut) ab. Es kommt zu Entzündungen und die Durchblutung verschlechtert sich. Die daraus entstehende Gewebeverkleinerung führt zu einer Degeneration des Sehvermögens. Man sieht blinde Flecken im Sichtfeld.

Feuchte Makuladegeneration entsteht

aus der trockenen Die feuchte Makuladegeneration entwickelt sich aus der trockenen Makuladegeneration, wenn durch die Ausschüttung von Wachstumsfaktoren aufgrund der Entzündungsprozesse neue Blutgefäße entstehen, die in die Netzhaut einwachsen. Oft tritt Flüssigkeit aus, Ödeme und Einblutungen treten auf und es bilden sich Narben im Bereich der Makula. Bei der feuchten Krankheitsform nimmt das Sehvermögen schnell ab.

Trockene AMD mit Antioxidanzien behan-

deln Bei der trockenen Makuladegeneration im Frühstadium gibt es keine Therapie, auch wenn generell eine ausgewogene Ernährung, das Aufgeben des Rauchens und die Behandlung von hohem Blutdruck als Basismaßnahmen angesehen werden. Später behandelt man Betroffene mit Antioxidanzien wie Vitamin C und E, Zink, Kupfer, Beta-Carotin (für Nichtraucher) beziehungsweise Lutein und Zeaxanthin (für Raucher oder ehemalige Raucher). Hierdurch kann man die Krankheit oft aufhalten und den Übergang zur feuchten Makuladegeneration verlangsamen.

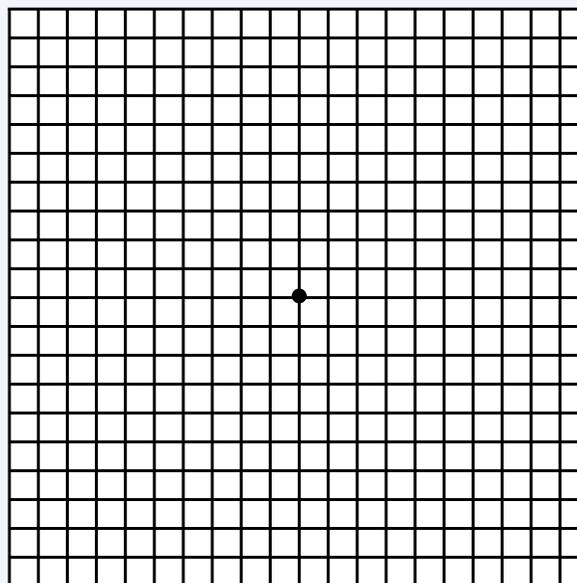
Injektionen können feuchte Makuladegeneration oft verzögern

Ist bereits die feuchte Makuladegeneration eingetreten, erfolgt die Therapie durch Injektionen in den Augapfel im Abstand von vier Wochen bis zwei Monaten. Hierdurch kann oft der Verlauf der Erkrankung aufgehalten werden. Praktische Lesehilfen im Alltag sind bei fortgeschrittener feuchter Makuladegeneration spezielle Lupen, Bildschirmlesegeräte für bis zu 100-fache Vergrößerung am Computer oder sogenannte Screenreader, die die Information in Blindenschrift oder stark vergrößert oder akustisch wiedergeben können.

Amsler-Gitter-Test

Weitere Informationen für Betroffene:

<https://www.dbsv.org/serviceseite-fuer-amd-betroffene.html>



Der Test funktioniert folgendermaßen: Ein Auge abdecken und mit dem anderen den Punkt in der Mitte fixieren (normaler Leseabstand, 30-40 cm). Anschließend das andere Auge testen, ebenfalls „einäugig“, es wird also immer ein Auge abgedeckt und eines getestet.

Falls einer der folgenden Effekte auftritt:

- der Punkt in der Mitte ist nicht zu sehen
- „Löcher“ oder graue Schleier
- dunkle oder verschwommene Stellen
- unterschiedlich große Kästchen
- verbogene oder verzerrte Linien

sollten Sie nicht zögern, den Augenarzt aufzusuchen. Das gilt auch, wenn Sie Veränderungen beim Betrachten von Kachelfugen oder Fensterkreuzen wahrnehmen.

Hinweis: Falls Sie normalerweise eine Lesebrille benutzen, müssen Sie diese auch für den Test aufsetzen!

Fuß- und Nagelpilz nicht nur im Sommer lästig

So bekämpfen Sie die Infektionen dauerhaft



Füße im Schwimmbad durch Schuhe schützen Da man sich Fußpilzerreger leicht in öffentlichen Einrichtungen holen kann, in denen Menschen barfuß laufen, sollte man dort nur mit Schuhen oder Badeschlappen herumgehen. Bei einer Fußpilzinfektion sind meist sogenannte Fadenpilze, seltener auch Hefe-, Schimmel- oder Sprosspilze der Auslöser. Bei der Ansteckung gelangen die Pilze in tiefere Hautschichten und breiten sich dort aus. Da sich die Hautzellen nun schneller erneuern, fallen Hautschuppen ab, mit denen sich weitere Personen anstecken können.

Bei Fußpilz täglich Antipilzcreme auftragen Typische Symptome von Fußpilz sind Schmerzen, Jucken, Brennen, Risse und Bläschen zwischen den Zehen und an den Fußsohlen. In der Regel bekämpft man Fußpilz mit Antimykotika, die ein- bis zweimal täglich für drei bis vier Wochen aufgetragen werden. Soll die Behandlung kürzer sein, kann man eine Therapie mit Terbinafin durchführen. Dieser Wirkstoff bleibt für bis zu zwei Wochen in der Hornschicht angereichert. Die entsprechende Creme wird über eine Woche hinweg täglich aufgetragen.

Fußpilz durch gute Pflege vorbeugen Um Fußpilz vorzubeugen, sollte man die Füße nach dem Duschen gründlich abtrocknen. Jede Person in einem Haushalt sollte ihr eigenes Manikürset benutzen. Hierbei ist darauf zu achten, die Nägel mit

Glasfeilen oder Sandblattfeilen zu kürzen, um keine spitzen Kanten zu erzeugen. Gut passende atmungsaktive Lederschuhe sind gegenüber Turnschuhen zu bevorzugen. Man sollte seinen Füßen so oft wie möglich frische Luft gönnen. Socken, Handtücher und Bettwäsche werden bei mindestens 60 Grad gewaschen und Schuhe mit Desinfektionsmittel eingesprüht. Allgemein ist es wichtig, mit Bewegung für eine gute Durchblutung der Füße zu sorgen.

Gelbliche Nägel weisen auf Nagelpilz hin Bei einer Nagelpilzinfektion dringt der Pilz vom Rand her unter dem Nagel bis zum Nagelbett hin vor. Hier siedeln sich die Pilze bevorzugt an. Man erkennt eine Nagelpilzinfektion an einer Trübung und dann gelblich-bräunlichen Verfärbung des Nagels. Ohne Behandlung breitet sich der Pilz weiter aus. Wichtig ist, dass die Pilzbehandlung für mindestens circa neun bis zwölf Monate durchgeführt wird, da es solange dauert, bis der Nagel vollständig einmal nachgewachsen ist. Wenn ein sehr starker Pilzbefall vorliegt, muss der Hautarzt die Diagnose und Therapie vornehmen.

Anti-Pilz-Lack hilft gegen Nagelpilz Ist die Nagelwachstumszone nicht befallen, ist es möglich, die Nägel mit einem antimykotischen Anti-Pilz-Lack selbst zu behandeln. Hierbei dringt der Lack durch den Nagel. Der darin enthaltene Wirkstoff tötet die Erreger ab. Bei was-

Wie schützt man sich vor Fußpilz?

- *An öffentlichen Orten wie Schwimmbädern, Hotelzimmern, Umkleidekabinen o. ä. nicht barfußlaufen*
- *Nur ausreichend große, atmungsaktive Schuhe tragen (am besten Leder)*
- *Füße häufig lüften/Schuhe ausziehen*
- *Füße regelmäßig kontrollieren*
- *Nach dem Duschen Zehenzwischenräume und Sohlen gut abtrocknen*
- *Bei der Maniküre auf sanftes Kürzen ohne scharfe Kanten achten*
- *Eigenes Manikürset benutzen*
- *Ausreichend bewegen, um die Gliedmaßen zu durchbluten*
- *Bei Fußpilzbefall: Schuhe innen mit Desinfektionsmittel einsprühen und Socken, Handtücher und Bettwäsche bei 60 Grad waschen.*
- *Bei Diabetikern und Hochbetagten auf Veränderungen an den Füßen achten*

serlöslichen Lacken wird die Lackschicht am nächsten Tag mit Wasser abgespült. Wasserfeste Lacke trägt man einmal täglich bis einmal wöchentlich auf, je nach Art des Lackes. Oft empfiehlt es sich, den Nagel vorher etwas abzufilen, damit der Wirkstoff leichter eindringen kann. Eine Alternative ist die Behandlung mit einer Bifonazol- und hochkonzentrierten Harnstoffsalbe für circa zwei Wochen. Anschließend wird mit Creme gegen Nagelpilz weiterbehandelt.

Tipp des Monats

Gartenhände schön pflegen

So schützen Sie Ihre Haut

Wer mehrmals in der Woche gärt und mit bloßen Händen in der Erde gräbt, Unkraut jätet oder pflanzt, klagt schnell über rissige Haut, die spannt und schmerzt. Kleine Verletzungen tun ihr übriges. Wichtig ist hier die passende Händepflege nach der Gartenarbeit. Außerdem sollte man unbedingt Handschuhe – am besten aus atmungsaktiver Baumwolle – tragen, um die Haut zu schützen. Wer bei der Gartenarbeit keine Handschuhe trägt, kann sich durch kleine Verletzungen außerdem leicht eine Tetanusinfektion holen.

Haut an den Händen ist empfindlicher An unseren Handinnenflächen gibt es keine Talgdrüsen, die die Haut mit Fett versorgen können. Auf dem Handrücken befinden sich ebenfalls weniger Talgdrüsen und auch das Unterhautfettgewebe ist nicht so dick. Mit zunehmendem Alter spürt man, wie die Haut an den Händen dünner wird.

Wenn sie rissig wird und die Hautbarriere geschädigt ist, bietet sie eine gute Angriffsfläche für Viren oder Allergene. Dies merkt man leider auch beim Gärtnern.

Hände nach der Gartenarbeit gut eincremen Man sollte die Hände nach der Gartenarbeit bei lauwarmem Wasser gründlich reinigen, auch zwischen den Fingern, und dabei eine hautverträgliche Waschlotion mit pH-Wert 5,5 verwenden. Nach dem gründlichen Abtrocknen trägt man auf die Hände dann am besten eine rasch einziehende Creme mit pflegenden Inhaltsstoffen wie Glycerin, Urea oder Hyaluronsäure auf. Hat man einen stärkeren Pflegebedarf, empfehlen sich Lotionen mit Panthenol oder Bisabolol. Spezielles



Nagelöl oder Nagelpflegecremes halten zusätzlich auch die Nagelhaut gesund und elastisch. Wichtig: Nagelhaut nie mit der Schere schneiden, um das Verletzungsrisiko zu mindern.



Ihre Christine Müller, PKA

Pflegendes Handpeeling selbst herstellen

Verwöhnen Sie Ihre Hände mit duftenden Ölen

Wer seinen Händen ab und zu etwas Gutes tun möchte, sollte einmal dieses selbst herstellbare Handpeeling mit hochwertigen duftenden Ölen ausprobieren. Anschließend empfiehlt sich über Nacht eine Handmaske mit reichhaltiger Creme. Alle Zutaten bekommen Sie natürlich auch in Ihrer Apotheke ...

Sie brauchen:

3 EL Totes Meersalz und 1 EL Honig
2 EL Öl, z. B. Nuss- und Fruchtöle wie Granatapfel, Mandel, Sanddorn
Alternativ: Rohrzucker, Mohnkörner und Öle nach Wahl.

So geht's:

Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Nun auf die Hände auftragen. Ein bis zwei Minuten einmassieren, kurz einwirken lassen und dann mit lauwarmem Wasser abspülen.

Tipp: Mit einer Handmaske über Nacht können Sie Ihre Hände ebenfalls verwöhnen: Reichhaltige Creme - auf Wunsch zuvor etwas Duft-Öl zugeben – dick auf die Hände auftragen. Baumwollhandschuhe anziehen. Über Nacht einwirken lassen.



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

Öffnungszeiten: Mo – Fr 8.00 – 19.00 Uhr & Sa 8.00 – 13.00 Uhr

NÜTZLICHE RUFNUMMERN

Rettdienst 112
Apothekennotdienst 0800 - 22833
Ärztl. Bereitschaftsdienst 116 - 117
Giftnotruf 089 - 19240

Unsere Monatsangebote

gültig vom 01. - 30.06.2018



SIE SPAREN 27%²

Iberogast
Fluid – 50 ml (30,96€/100 ml)
15,48€ statt 21,17€ LVP^{1,3}

Arzneimittel enthält
31,0 Vol.-% Alkohol



SIE SPAREN 30%²

Maaloxan 25 mval Liquid
Suspension – 20x10 ml (4,99€/100 ml)
9,98€ statt 14,32€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN 26%²

Vivinox sleep stark
Tabletten – 20 Stück
6,48€ statt 8,75€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN 29%²

FeniHydrocort Creme 0,5%
Creme – 15 g (39,87€/100 g)
5,98€ statt 8,46€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN 34%²

Cetirizin Hexal bei Allergie
Filmtabletten – 20 Stück
4,98€ statt 7,59€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN 27%²

Calcium-Sandoz Sun
Brausetabletten – 20 Stück
5,98€ statt 8,19€ UVP^{3,4}



SIE SPAREN 39%²

Ibuhexal akut 400 mg
Filmtabletten – 20 Stück
3,48€ statt 5,75€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN 26%²

Antistax Extra Venentabletten
Tabletten – 30 Stück
15,98€ statt 21,46€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN 25%²

Frontline Spot on Katze
Lösung – 3 Pipetten
16,98€ statt 22,53€ UVP^{3,4}

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.-30.06.2018** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Pro Person nur ein Gutschein.



20%

BAUSTELLENRABATT
IM JUNI

auf lagernde Kosmetik von
Vichy, Eucerin, Hauschka
und Medipharma.

WIR BAUEN FÜR SIE UM !

Liebe Kundinnen und Kunden,

Ab Mitte Juni beginnen unsere Umbau- und Modernisierungsarbeiten.

Mehr Zeit für Sie und Ihre Beratung in allen Gesundheitsfragen- der Hauptgrund, warum wir uns für diesen Umbau entschlossen haben.

Unser Anliegen ist es, Sie künftig mit mehr Diskretion und noch mehr Service beraten zu können. Außerdem wird unser Herzstück – unser vollautomatisches Lager, das in die Jahre gekommen ist – ausgetauscht und durch modernste Technik ersetzt.

Die Apotheke hat jedoch weiterhin für Sie geöffnet.

Auch wenn es jetzt einige Wochen eventuell turbulent zugeht, ist das Team der Apotheke am Grautumr selbstverständlich zu den regulären Öffnungszeiten **Montag - Freitag von 8-19 und Samstag von 8-13 Uhr und vollem Service für Sie da.**

Sollte es kurzfristig zu Einschränkungen kommen, bitten wir um Ihr Verständnis.