GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Juli 2025

Umfassende Informationen Ihrer

Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

Alles Gute für Sie!

APOTHEKE am Grauturm

INHALT

❶ *Titelthema*
SO ERKENNEN SIE **SEPSIS-SYMPTOME**

❷ *Artikel*
IM SOMMER **GEPFLEGTE FÜSSE** ZEIGEN

❸ *Serie*
KEINE WIRKUNG OHNE NEBEN-WIRKUNG

❹ *Tipp des Monats*
FINGER WEG VON **METHYLENBLAU**

❺ *Leckere Erfrischung*
EIN **SOMMER-SMOOTHIE** ZUM ABKÜHLEN UND GENIESSEN

Titelthema

So erkennen Sie Sepsis-Symptome

SCHNELLSTMÖGLICH DIE 112 WÄHLEN

Was viele nicht wissen: Sepsis (Blutvergiftung) ist in Deutschland eine der häufigsten Todesursachen nach Herz-Kreislauferkrankungen und Krebs. Leider kennen viele Betroffene und Angehörige die Symptome einer Sepsis nicht, so dass wertvolle Zeit zur Behandlung verloren geht. Der altbekannte „rote Strich, der Richtung Herz wandert" gehört nicht zu den häufigen Anzeichen einer Sepsis, auch wenn er darauf hinweisen kann. Eine Sepsis führt bei nicht rechtzeitiger Behandlung am Ende zu einem Multi-Organversagen und damit zum Tod. Besonders Ältere über 60, immungeschwächte Personen, chronisch Kranke und Kinder unter einem Jahr sowie Menschen ohne Milz sind gefährdet. Laut WHO könnten die meisten Todesfälle durch Sepsis durch rechtzeitiges Handeln verhindert werden.

Fortsetzung auf Seite 2

Angebot des Monats

ASS-ratiopharm® PROTECT 100 mg
magensaftres. Tabletten – 100 Stück

3,98€ statt 5,97 € LVP [1,3]

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Ihr Apotheker
Dr. Marc Fitzner

Liebe Kundinnen und Kunden,

die Sonne lacht und lässt uns den Sommer so richtig feiern. Wie schön! In der Sonne aalen, ins kühle Nass springen und später gemütlich grillen. Lassen Sie uns die Sonnenseiten des Lebens genießen!

Manchmal darf es jedoch in puncto Sonne etwas weniger sein. Überraschend viele Arzneimittel können nämlich zu Licht-Unverträglichkeiten, zu unangenehmem Ausschlag oder auch schnell zu Sonnenbrand führen. Dazu gehören einige Antibiotika, einige Blutdrucksenker oder auch manche Schmerzmittel, um nur einige Beispiele zu nennen.

Schützen Sie sich daher mit Sonnencreme und Sonnenbrille und vermeiden Sie es, gerade in der Mittagszeit draußen zu sein, dann, wenn die UV-Strahlung am intensivsten ist. Gerne empfehlen wir Ihnen auch ein passendes UV-Schutz-Mittel, das perfekt zu Ihnen und Ihrer Haut passt.

Sie wollen wissen, wie es um Ihr Medikament bestellt ist? Wir in Ihrer Apotheke sagen Ihnen genau, ob auch von Ihrem Arzneimittel solche Wechselwirkungen mit UV-Licht zu erwarten sind. Fragen Sie uns gerne!

Mehr Tipps und Information gibt es im Rahmen unseres Medikations-Checks. Bei diesem Check prüfen wir, ob Ihre Arzneimittel „zusammenpassen". Gesetzliche Krankenkassen übernehmen hier die Kosten, wenn Sie mindestens fünf Arzneimittel einnehmen.

Dr. Marc Fitzner

Ihr Dr. Marc Fitzner
und das gesamte Team

Serie:

KEINE **WIRKUNG** OHNE **NEBENWIRKUNG**

Medikamente dienen unserer Gesundheit und retten Leben. Doch manchmal treten Nebenwirkungen auf, die wir lieber vermeiden würden. Dennoch gilt: Trotz Nebenwirkungen wirken diese Arzneimittel und helfen uns. Wir möchten Sie in dieser Serie darüber informieren, wie Sie mit ein paar Tipps und Tricks besser damit umgehen können.

LICHTEMPFINDLICHKEIT DURCH MEDIKAMENTE

Bei der Einnahme von Medikamenten denken Betroffene oft nicht an die Nebenwirkung Lichtempfindlichkeit, die auch die Haut betreffen kann. Starker Sonnenbrand und photoallergische Reaktionen können auftreten. Dabei können Phototoxizität und Photoallergie durch den gleichen Stoff ausgelöst werden. Sowohl lokal angewendete wie systemische Arzneimittel können diese Wirkung haben, z. B. auch bestimmte Antibiotika, Diuretika und nicht steroidale Antirheumatika.

PHOTOTOXISCHE REAKTION

Phototoxische Reaktionen sind dosisabhängig und auf sonnenexponierte Bereiche wie Hals, Gesicht etc. beschränkt. Sie können bei Patienten jahreszeitenbedingt unterschiedlich auftreten. Symptome wie starker Sonnenbrand können nach 30 Minuten bis zu 24 Stunden nach dem Kontakt auftreten und stunden- oder tagelang anhalten.

PHOTOALLERGISCHE REAKTION

Eine photoallergische Reaktion hingegen tritt auf, wenn aufgrund der Wechselwirkung zwischen Strahlung und Arzneimitteln eine Immunreaktion ausgelöst wird, und zwar in der Regel erst bei einem Zweitkontakt. Die Reaktion ist dosisunabhängig und tritt einige Tage nach dem Kontakt als juckende Dermatitis mit Ekzem auf. Eine systemische Photoallergie ist eher selten.

IMMER SONNENSCHUTZMITTEL MIT HOHEM LICHTSCHUTZFAKTOR VERWENDEN

Bei Verdacht auf ein auslösendes Medikament sollten Patienten ihren Arzt aufsuchen. Die langfristige Einnahme phototoxischer Medikamente lässt das Hautkrebsrisiko ansteigen. Manchmal können Medikamente ersetzt oder es kann die Dosis reduziert werden. Zusätzlich ist es immer wichtig, während der Einnahme bestimmter Medikamente Sonnenschutzmittel mit mindestens Lichtschutzfaktor 50 gegen die schädliche UV-Strahlung anzuwenden. Am besten lässt man sich hierzu in der Apotheke beraten.

Artikel

Im Sommer gepflegte Füße zeigen

BEQUEMES SCHUHWERK IST WICHTIG

Gerade im Sommer möchten wir unsere Füße strahlend schön präsentieren. Doch nach vielen Monaten in geschlossenen Schuhen ist es wichtig, sich wieder um die Pflege von Haut und Nägeln zu kümmern. In engen Schuhen werden die Füße schlechter durchblutet, sie schwitzen leichter, und neben unschöner Hornhaut und Hühneraugen können sich auch Nagel- und Fußpilz ausbilden. Schmerzende Druckstellen, trockene Haut und rissige Schrunden müssen aber nicht sein. Mit guter Fußpflege lassen sich sowohl im Sommer wie im Winter die Füße gesund erhalten. Wichtig ist das Tragen bequemer und gutsitzender Schuhe.

FUSSBAD UND FUSSCREME HELFEN GEGEN HORNHAUT

Wenn Schuhe drücken, bilden sich durch die ständige Reibung und den Druck gelbliche Schwielen auf der Haut: Hornhaut entsteht. Um dies zu vermeiden, empfiehlt sich eine regelmäßige Behandlung mit einem aufweichenden Fußbad und salicylsäurehaltiger Fußcreme. Danach kann man Hautschuppen mit einem Peeling entfernen. Ergänzend kommen auch Bimsstein oder Hornhautfeile zum Einsatz. Anschließend sollte man die Haut mit einer reichhaltigen Fußcreme versorgen.

HÜHNERAUGEN MIT CREME AUFWEICHEN

Sind besonders die Zehen und Fußsohlen ständigem Druck durch zu enge Schuhe ausgesetzt, bilden sich verhärtete Stellen: Hühneraugen. Wechselt man das Schuhwerk und entlastet die Füße, können sie von selbst wieder verschwinden. Doch mit keratolytischen (die Hornzellen der Hautschicht lösende) Cremes oder Pflastern, die Harnstoff oder Salicylsäure enthalten, kann man die Hornschicht auch aktiv aufweichen und mit einem Bimsstein entfernen. Vorhandene Druckstellen sollte man mit Gelpflastern und ringförmigen Polstern aus der Apotheke zusätzlich entlasten.

IN SCHWIMMBÄDERN NICHT BARFUSS LAUFEN

Aufgepasst im Sommer, wenn man öffentliche Bäder besucht. Die feuchte Umgebung begünstigt Fußpilz, Nagelpilz und Warzen. Vorbeugend sollte man daher in Schwimmbädern und Hotels nicht barfuß gehen, sondern Badeschlappen tragen und Handtücher immer bei mindestens 60 Grad waschen.

DORNWARZEN SIND ANSTECKEND

Wer bereits an lästigen Dornwarzen an den Fußsohlen leidet, sollte umgehend mit einer Behandlung beginnen. Diese Warzen werden von Humanen Papillom-Viren (HPV) verursacht, sind ansteckend und können sich ausbreiten. Säurehaltige Stifte, Kältespray oder keratolytische Pflaster oder Lösungen zum Aufweichen der Hornschicht sind hilfreich.

JUCKREIZ KANN FUSSPILZ ANZEIGEN

Fußpilz kann sich durch Juckreiz, Schuppenbildung, Rötungen, Bläschen und Schwellungen äußern. Antimykotische (gegen Pilze wirkende) Cremes, Salben und Sprays, z. B. mit Terbinafin, Bifonazol oder Ciclopirox sind zur lokalen Behandlung geeignet. Sie töten die Pilze ab und lindern auch die Symptome. Zur Vorbeugung sollte man die Füße immer trocken halten und nach dem Duschen gut abtrocknen – auch zwischen den Zehen. Luftdurchlässiges Schuhwerk ist empfehlenswert.

NAGELPILZ MIT MEDIZINISCHEM NAGELLACK ENTFERNEN

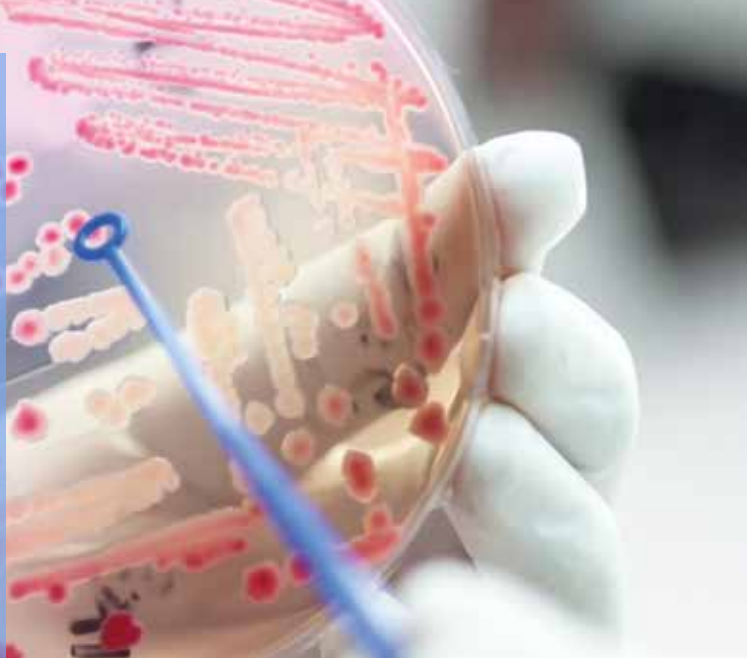
Nagelpilz erkennt man an gelb-bräunlich verfärbten und verdickten Fußnägeln. Die Erreger, Dermatophyten, aber auch Schimmelpilze und Hefen, dringen über kleinste Verletzungen in den Nagel ein. Da es sich um dieselben Erreger wie bei Fußpilz handelt, kommen die gleichen Wirkstoffe zum Einsatz. Antimykotische Nagellacke mit Ciclopirox, Amorolfin oder Terbinafin sollten über mehrere Monate angewendet werden. Schwangere, Stillende, Diabetiker und Menschen mit Durchblutungsstörungen sollten bei Verdacht auf Nagelpilz auf jeden Fall den Arzt aufsuchen. Das Gleiche gilt, wenn nicht nur der vordere Nagel, sondern das hintere Nagelbett betroffen ist. Wichtig ist das Feilen der Nägel mit Einmalfeilen, um das Verteilen der Infektion zu vermeiden.

SO PFLEGEN SIE IHRE FÜSSE RICHTIG

- Nur ausreichend große, atmungsaktive Schuhe tragen *(am besten Leder)*
- Nach dem Duschen Zehenzwischenräume und Sohlen gut abtrocknen und Füße mit reichhaltiger Fußcreme versorgen
- Handtücher bei 60 Grad waschen
- In Schwimmbad und Hotel nicht barfuß laufen
- Hornhaut und Hühneraugen regelmäßig durch keratolytische Fußbäder oder Fußcremes entfernen
- Bei Nagel-, Fußpilz oder Warzen: Hautarzt aufsuchen oder sich in der Apotheke zu medizinischen Cremes, Salben oder Nagellack beraten lassen

So erkennen Sie Sepsis-Symptome

SCHNELLSTMÖGLICH DIE 112 WÄHLEN



MÜCKENSTICH KANN ZU SEPSIS FÜHREN

Wenn sich eine lokale Infektion bildet, die sich über die Blutbahn im ganzen Körper und in den Organen ausbreitet, besteht Lebensgefahr. Sogar ein Mückenstich oder aufgekratzte Haut können zu einer Sepsis führen. Auch eine Harnwegsentzündung, Lungenentzündung, Entzündung im Bauchraum oder eine OP können eine Sepsis auslösen. Gefährdet sind auch Patienten, die einen Schlauch oder Geräte im Körper tragen, z. B. Katheter, Prothese oder Herzschrittmacher. Es kann ein septischer Schock, bei dem der Blutdruck plötzlich abfällt, auftreten, und es kann zu Kreislaufversagen kommen.

IMMUNSYSTEM BEKÄMPFT EIGENES GEWEBE

Bei einer Infektion, die sich über die Blutbahn ausweitet, versucht das körperliche Immunsystem, durch das Weitstellen von Gefäßen das Einströmen von Immunzellen zu erleichtern. Auch das Gerinnungssystem wird aktiviert, so dass es in der Folge zu Thrombosen kommen kann. Einblutungen sind im weiteren Verlauf die Folge. Diese überschießende Abwehrreaktion schädigt akut das eigene Gewebe und die Organe.

VERWIRRTHEIT UND STARKES KRANKHEITSGEFÜHL SIND TYPISCH

Anzeichen einer Sepsis sind Fieber, Schüttelfrost, Verwirrtheit, Desorientiertheit, schneller Puls (über 120 pro Minute), Kurzatmigkeit, schnelle Atmung (mehr als 20 Atemzüge pro Minute), feuchte Haut, Schwitzen, Schwäche, Schmerzen und extremes Krankheitsgefühl. Fieber muss nicht unbedingt auftreten. Bei Kindern und Neugeborenen sind typische Krankheitszeichen Nichtweckbarkeit, verfärbte, kalte Haut, Hautauschlag, schnelle, schwere Atmung, Krampfanfälle, Erbrechen, Durchfall und die Verweigerung von Nahrung und Trinken.

SOFORT NOTARZT ANRUFEN

Eine Sepsis ist ein medizinischer Notfall, der sofort intensivmedizinisch im Krankenhaus behandelt werden muss. Daher ist es wichtig, auf Warnzeichen zu achten und sofort die Telefonnummer 112 für den Notarzt zu wählen.

Bei erkrankten Risikopatienten sollte man besonders die möglichen Symptome im Auge behalten und lieber einmal zu viel als zu wenig den Notarzt rufen. Zur Vorbeugung sollte man auf gute Handhygiene, Wundhygiene, Toilettenhygiene und gegebenenfalls Desinfektion achten. Einige Schutzimpfungen wie die gegen Grippe und Pneumokokken können sinnvoll zur Vorbeugung sein.

WAS TUN BEI VERDACHT AUF SEPSIS?

112 WÄHLEN

INFORMATIONEN ZU SEPSIS-SYMPTOMEN:

PDF

www.aps-ev.de/wp-content/uploads/2024/06/231113_PI-SEPSIS.pdf

www.deutschland-erkennt-sepsis.de

PDF

www.kbv.de/media/sp/Patienteninformation_Sepsis.pdf

TIPP DES MONATS

Finger weg von Methylenblau

Einnahme kann Gesundheit schädigen

Methylenblau ist eine Chemikalie, die in den sozialen Medien als „Wundermittel" angepriesen wird. Ursprünglich wurde sie hergestellt, um Kleidung zu färben. Auch im Laborbereich wird sie als Färbemittel verwendet. Später war sie als Malariamittel im Gespräch, wurde aber nie als Medizin eingesetzt. Derzeit ist Methylenblau ein Notfallmedikament bei bestimmten Vergiftungen. Therapeutisch darf es nur von Ärzten angewendet werden.

WEDER ALS ARZNEIMITTEL NOCH ALS NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL ZUGELASSEN

Im Internet wird Methylenblau als Pulver oder Lösung zum Kauf angeboten. Es ist medizinisch nicht zur Einnahme zugelassen, da Arzneimittel strengen Richtlinien unterliegen. Auch als Nahrungsergänzungsmittel ist es in der EU nicht zugelassen.

TOXISCHE WIRKUNG IST MÖGLICH

In den sozialen Medien wird behauptet, dass die Einnahme von Methylenblau das Gedächtnis verbessern kann und das Immunsystem stärken soll. Diese Wirkung konnte in Studien nicht nachgewiesen werden. Fakt ist, dass bei einer Überdosierung Sauerstoffnot entstehen kann. Beschwerden wie Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen und Schwindel können auftreten. Es kann bis zur Auflösung der roten Blutkörperchen kommen. In Verbindung mit anderen Wirkstoffen kann die Einnahme toxisch sein und einen schweren Verlauf bis hin zum Organversagen nehmen.

Ihre Ulrike Weber
Apothekerin

LECKERE ERFRISCHUNG

Ein Sommer-Smoothie zum Abkühlen und Genießen

Spinat und Erdbeeren schmecken lecker zusammen

Wenn es draußen heiß ist, sehnt man sich nach einem kühlen Fitmacher, der einen mit neuer Energie versorgt. Probieren Sie doch einmal diese ungewöhnliche Mischung aus gesundem Spinat, Erdbeeren und Birne. Praktisch: Man kann auch gefrorenen Spinat verwenden.

SO GEHT'S: Erdbeeren waschen und putzen. Birne waschen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Frischen Spinat waschen und klein schneiden oder gefrorenen Spinat grob zerkleinern.

Alle Zutaten zusammen in einem Mixer oder mit einem Pürierstab fein pürieren. Fertig!

SIE BRAUCHEN:

150 ML	WASSER
250 G	SPINAT
5	ERDBEEREN
1	BIRNE
1 EL	LEINÖL
1 EL	WEIZENKEIMÖL

Alles Gute für Sie!
APOTHEKE am Grauturm

APOTHEKE AM GRAUTURM
Apotheker Dr. Marc Fitzner
Marktplatz 38,
96106 Ebern

Telefon: 09531 - 92 33 0
Fax: 09531 - 92 33 29

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

Impressum © Copyright/Herausgeber: apodirekt GmbH, Rednitzhembach. Preisänderungen vorbehalten. Alle angegebenen Preise verstehen sich in Euro inkl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer. Arzneimittel, die der Arzneimittelpreisverordnung unterliegen, haben in allen Apotheken einen einheitlichen Abgabepreis. Für Druckfehler bei Preisangaben oder technischen Daten übernehmen wir keine Haftung. Die Ratschläge in diesem Magazin sind sorgfältig recherchiert und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Apotheke ist ausgeschlossen.

Unsere Monatsangebote

gültig vom 01. - 31.07.2025

SIE SPAREN 33%[2]

ASS-ratiopharm® PROTECT 100 mg
magensaftres. Tabletten - 100 Stück
3,98 € statt 5,97€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 27%[2]

Dolormin® Extra
Filmtabletten - 20 Stück
7,99 € statt 10,98 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 27%[2]

Fenistil GEL
Gel - 30 g (266,00 € / 1 kg)
7,98€ statt 10,89 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 21%[2]

Perenterol® forte 250 mg
Hartkapseln - 20 Stück
17,48€ statt 22,18 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 26%[2]

EndWarts® Classic
Lösung - 3 ml (4.660,00 € / 1 L)
13,98€ statt 18,95 € UVP[3,4]

SIE SPAREN 22%[2]

Magnesium Diasporal® 400 extra direkt
Granulat - 50 Stück
18,98€ statt 24,36 € UVP[3,4]

SIE SPAREN 21%[2]

Thealoz® DUO
Augentropfen - 10 ml (1.298,00 € / 1 L)
12,98€ statt 16,45€ UVP[3,4]

SIE SPAREN 23%[2]

Loceryl® gegen Nagelpilz direkt
Nagellack - 3 ml (9.660,00 € / 1 L)
28,98€ statt 37,49 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 21%[2]

Superpep® 20 mg
Reise-Kaugummi-Dragées - 10 Stück
9,98€ statt 12,65 € 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.-31.07.2025** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.
Pro Person nur ein Gutschein.

JETZT APP **LADEN**

Download on the App Store

JETZT BEI Google Play

WIR SUCHEN AUSZUBILDENDE

Wir suchen ab 01.09.2025

eine/n **AUSZUBILDENDE/N ZUR/ZUM PKA** (M/W/D)
(Pharmazeutisch-Kaufmännischen Angestellten)

PKA AZUBIS m/w/d

BERUFSBILD: Die PKA sorgt für den Nachschub der Arzneimittel, beschafft das richtige Medikament zum richtigen Zeitpunkt und unterstützt den Apotheker bei der Arbeit. Die PKA managt die Warenwirtschaft, übernimmt Vertretergespräche, gestaltet die Schaufenster sowie die Präsentation der Waren im Verkaufsraum.

AUSBILDUNG: Die dreijährige PKA-Ausbildung findet unter Anleitung eines Apothekers in der Apotheke statt. Zusätzliche theoretische Kenntnisse vermittelt die Berufsschule: einerseits insbesondere zu kaufmännischen und andererseits zu pharmazeutischen Inhalten. Die Ausbildung zur PKA ist eine Ausbildung im Dualen System, d.h. sie findet in der Apotheke und in der Kaufmännischen Berufsschule statt.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung an:

info@apogt.de