



GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe August 2017

Umfassende Informationen Ihrer



Apotheke am Grauturm

Marktplatz 38, 96106 Ebern

APOTHEKE
am Grauturm

Inhalt

1 Titelthema

**VERHÜTUNGSPANNE?
REZEPTFREIE "PILLE
DANACH"**

2 Artikel

**VAGINALLEIDEN
TREFFEN FAST
JEDE FRAU**

3 Serie – Teil 8

**GESUND DURCHS
JAHR MIT HEILMIT-
TELN AUS DER NATUR**

4 Tipp des Monats

**WARZEN EFFEKTIV
BEHANDELN**

Titelthema

Verhütungspanne?

Rezeptfreie „Pille danach“

So schnell wie möglich einnehmen

Was tun, wenn es zu ungeschütztem Geschlechtsverkehr gekommen ist – sei es, weil man vergessen hat, die reguläre Pille einzunehmen oder weil ein Kondom gerissen ist oder aus anderen Gründen? Das Wichtigste ist, schnell zu handeln, in die nächste Apotheke zu gehen und als Notfallverhütung die rezeptfreie „Pille danach“ einzunehmen. Denn die Wirkungsmöglichkeit besteht nur

für begrenzte Zeit und ist umso höher, je früher sie eingenommen wird. Zur Auswahl stehen verschiedene Wirkstoffe, deren Einnahmeempfehlungen sich jeweils unterscheiden – unsere Mitarbeiter beraten Sie gerne ausführlich dazu, welches Präparat für Sie am besten geeignet ist.

Fortsetzung auf Seite 2



Angebot des Monats

Voltaren Schmerzgel forte

Gel – 100 g

12,98€ statt 18,71 € LVP^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt



Ihre Apotheker
**Cornelia & Gunter
Zimmerhackl**

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

endlich Sommerferien, endlich August, ... und es locken Sonne, Freibad, Badensee, Berge, Meer und natürlich der lange ersehnte Urlaub.

Ob Hausboot-Tour oder Wanderurlaub, Strandgenuss oder Ferien auf dem Bauernhof – ein bisschen sollte man nun für den unbeschwertten Aufenthalt im Freien vorsorgen: Tagsüber ausreichend Schutz gegen die Sonne auftragen und abends effektiven Mückenschutz einsetzen.

Gerade Familien können bei den beliebten Camping-Reisen in Nah und Fern ein Lied davon singen. Mücken warten allerdings auch beim nachbarlichen Grillabend in der Stadt oder auf der Radtour durch den schattigen Wald. Und für eine Tropenreise können besondere Sonnen- und Insektenschutz-Maßnahmen nötig werden.

Kommen Sie doch vor Ihrem Urlaub einfach zu uns in die Apotheke und lassen sich kompetent zum richtigen Sonnen- und Insektenschutz beraten. So können Sie Ihre Ferien rundum genießen!

Wir wünschen Ihnen einen entspannten August!

Herzlichst,

*Ihr Gunter Zimmerhackl
und das gesamte Team*

Gesund durchs Jahr mit Heilmitteln aus der Natur

08: Insektenstiche, Schürfwunden, Sonnenbrand, Verbrennungen

Wie schnell kommt es im Alltag einmal zu Verbrennungen oder Verbürhungen. Doch wenn es leichtere Verbrennungen (1. und 2. Grades) und kleine Flächen sind, kann man mit der anthroposophischen Medizin eine gute Schmerzlinderung und Regeneration der Haut erzielen. Auch bei Insektenstichen, Sonnenbrand sowie Schürfwunden ist eine natürliche Wundheilung möglich, z. B. mit dem WALA Wund- und Brandgel. Es eignet sich gut für die Haus- und Reiseapotheke. Bei schweren Verbrennungen mit Blasenbildung und Flächen, die größer als ein Handteller sind, muss man den Arzt aufsuchen.

WALA Wund- und Brandgel unterstützt die Wundheilung Pflanzliche Wirkstoffe wie die Kleine Brennessel (*Urtica urens*), Lebensbaum (*Thuja occidentalis*) und Ringelblume (*Calendula officinalis*), aber auch Silber (*Argentum*), helfen der verletzten Haut bei der Heilung. Brennessel kann bei Verbrennungen, Sonnenbrand und Insektenstichen den brennenden Schmerz lindern und abschwellend wirken. Lebensbaum fördert zusammen mit Ringelblume und Silber die Regeneration der Haut. Wala Salbe wirkt zudem kühlend und lindert den Juckreiz.

Anwendung von WALA Wund- und Brandgel Je nach Art der Wunde kann man das Gel unterschiedlich auftragen. Bei Brandwunden sollte man das Gel sofort messerrückendick aufstreichen und die Wunden damit feucht halten. Bei Schürfwunden oder anderen Wunden sollte man das Gel dünn auftragen und dann trocknen lassen. Es zieht gut ein und fettet nicht. Die Behandlung einer akuten Erkrankung sollte nach zwei Wochen abgeschlossen sein. Wenn sich trotz Behandlung nach einer Woche keine Besserung zeigt, muss man den Arzt aufsuchen. Bei chronischen Krankheiten sollte man ebenfalls den Arzt befragen. Das WALA Wund- und Brandgel kann schon ab dem Säuglingsalter verwendet werden und ist für jede Altersgruppe geeignet, auch für Schwangere und Stillende.

Vaginaleiden treffen fast jede Frau

Ursache beim Arzt abklären lassen

Juckreiz, unangenehmer Ausfluss, auffälliger Geruch im Intimbereich ... vielen Frauen sind diese Symptome peinlich. Oft steckt eine Pilzinfektion dahinter, die zwei Drittel der Frauen mindestens einmal im Leben trifft. Aber auch Bakterien oder Viren können die gesunde Vaginalflora beeinträchtigen. Je nach Ursache kommen Cremes, Tabletten oder Zäpfchen zum Einsatz. Oftmals ist es wichtig, das Scheidenmilieu anzusäuern, wenn der natürliche pH-Wert aus dem Gleichgewicht geraten ist. Besonders bei schlechtem Immunsystem oder Stress kann es zu einem Ungleichgewicht kommen.

Vaginalflora benötigt bestimmten pH-Wert Eine intakte Vaginalflora, bei der individuell eine ausgeglichene Besiedelung mit Bakterien gegeben ist, ist wichtig. Besonders Milchsäurebakterien helfen dabei, den pH-Wert in einem schwach sauren Bereich zu halten. Dieser verhindert, dass sich schädliche Bakterien verbreiten oder neu ansiedeln können. Auch Pilze, Viren oder andere Erreger von außen, z. B. Trichomonaden, werden so abgewehrt und Infektionen verhindert. Lactobazillus-, Milchsäure- oder auch Ascorbinsäure-Präparate können dabei helfen, das Scheidenmilieu zu regenerieren.

Pilzinfektion ist bei geschwächtem Immunsystem häufig Eine Pilzinfektion der Vagina wird oft durch den Hefepilz *Candida albicans* ausgelöst. Der Pilz

SCHON GEWUSST? PARTNERERKRANKUNGEN ...

Bei einigen Erkrankungen im Vaginalbereich muss der Partner mitbehandelt werden, z. B. bei einer Pilzkrankung, wenn er ebenfalls Symptome zeigt. Achtung auch bei Genitalherpes (juckende Bläschen mit Krustenbildung) und Feigwarzen (Infektion mit humanen Papillomviren). Ein Arztbesuch zur Abklärung ist nötig.

Tipps zur Intimhygiene:

- *einengende, synthetische Kleidung meiden*
- *keine kunststoffbeschichteten Slip-einlagen verwenden*
- *nach Duschen oder Schwimmen nasse Kleidung gleich wechseln*
- *beim Stuhlgang von vorne nach hinten wischen*
- *maximal einmal täglich waschen*
- *keine Intimdeos oder Vaginalspülungen verwenden*
- *milde Waschlotion verwenden, die auf den pH-Wert des Intimbereichs abgestimmt ist*

bei bestehender Infektion:

- *Waschlappen, Handtücher und Unterwäsche täglich wechseln*
- *diese bei mind. 60 Grad waschen oder ggf. Hygiene-Spüler zugeben*

kommt im Darm vor und kann von außen leicht bis in die Vagina vordringen. Dies führt besonders dann zu Symptomen, wenn das Immunsystem der Frau, z. B. durch Stress oder Immunsuppressiva,

geschwächt ist. Auch bei Einnahme bestimmter Medikamente wie Kortison oder Antibiotika kann dieser Hefepilz überhandnehmen. Eine übertriebene Intimhygiene sollte man generell vermeiden. Typisch für die Pilzinfektion sind Juckreiz und geruchloser, weiß-gelber, zunächst dünnflüssiger, später dicklicher Ausfluss. Auch können die Genitalschleimhäute gerötet und geschwollen sein. Brennen beim Wasserlassen oder Geschlechtsverkehr sind häufig. Man kann diesen Pilz mit sogenannten Antimykotika in Form von Tabletten, Zäpfchen (beide zur vaginalen Anwendung) oder Creme aus der Apotheke behandeln.

Mangel an Milchsäurebakterien begünstigt bakterielle Vaginose Bei der bakteriellen Vaginose werden die natürlich vorkommenden Lactobakterien zurückgedrängt und Bakterien wie z. B. *Gardnerella vaginalis* breiten sich vermehrt aus. Der pH-Wert in der Vaginalflora steigt an und das Scheidenmilieu gerät aus dem Gleichgewicht. Häufig ist andauernder Stress der Auslöser. Symptom ist ein grau-weißer, dünnflüssiger oder schaumiger Ausfluss mit fischartigem Geruch. Dieser tritt jedoch nicht immer auf. Auch Juckreiz und Schmerzen beim Wasserlassen und Geschlechtsverkehr sind möglich. Neben oralen Antibiotika wird oftmals auch mit Milchsäure-, Lactobazillus- oder Ascorbinsäure-Vaginalpräparaten behandelt. Eine Therapie ist wichtig, da dieses Ungleichgewicht in der Vagina auch Infektionen begünstigen kann.

Bei aerober Vaginitis sind ebenfalls Bakterien im Spiel Aerobe Vaginitis wird ebenfalls durch Bakterien ausgelöst. Im Gegensatz zur bakteriellen Vaginose sind hier aerobe Bakterien wie z. B. *Escherichia coli* oder *Staphylokokken* im Spiel. Die Entzündung der Vagina geht mit Rötung und Schwellung einher. Typisch ist ein gelb-grünlicher Ausfluss. Da der pH-Wert erhöht ist, wird neben der Antibiotika oder auch Kortisonbehandlung – meist mit Präparaten zum natürlichen Aufbau der Vaginalflora therapiert.



Verhütungspanne?

Rezeptfreie „Pille danach“



„Pille danach“ kann nur vor dem Eisprung wirken Die Wirkstoffe können nur dann wirksam werden, wenn der Geschlechtsverkehr vor dem Eisprung stattgefunden hat. Denn sie verzögern den Eisprung und verhindern so, dass eine Eizelle sich mit einem befruchtenden Spermium verbinden kann. Fand der Geschlechtsverkehr nach dem Eisprung statt oder wurde das Ei schon befruchtet, ist die „Pille danach“ nicht mehr wirksam. Die Einnistung einer befruchteten Eizelle in die Gebärmutter-schleimhaut kann nicht verhindert werden. Eine Schwangerschaft kann dann nicht ausgeschlossen werden. Die „Pille danach“ ist also keine Abtreibungspille. Wer schon im letzten Zyklus Unregelmäßigkeiten festgestellt hat, sollte lieber einen Gynäkologen aufsuchen.

Für einige Risikopatienten nicht geeignet Stillende sollten nach der Einnahme beider Pillenarten eine Stillpause einlegen: nach Levonorgestral acht Stunden, nach Ulipristalacetat eine Woche. Denn beide Wirkstoffe gehen in die Muttermilch über. Auch Asthmapatientinnen müssen vorsichtig sein: Sie sollten nicht zu Ulipristalacetat greifen, wenn sie mit oralen Glucocorticoiden behandelt werden. Wer Medikamente einnimmt, die das Enzym CYP3A4 aktivieren, wie Antiepileptika oder Johanniskraut, sollte die „Pille danach“ nicht einnehmen. Auch Frauen mit schweren Leberfunktionsstörungen sollten sie nicht anwenden. Wer an chronisch-ent-

zündlichen Darmerkrankungen leidet, die die Aufnahme der Wirkstoffe unsicher erscheinen lassen, sollte zunächst den Arzt befragen.

Notfallpille möglichst selten einnehmen Die Einnahme der Notfallpille schützt nicht, wenn man danach im selben Zyklus weiteren ungeschützten Geschlechtsverkehr hat. Wichtig ist, dass man diese Pille nicht zu oft ein-

nimmt und auch nicht zu oft innerhalb desselben Zyklus, da ihre Wirksamkeit dadurch sinkt. Wer regulär mit der „normalen Pille“ verhütet, sollte diese auch nach Einnahme der Notfallpille unverändert weiternehmen und zusätzlich noch durch eine andere nichthormonale Methode verhüten z. B. Kondom, da es zu einer Beeinträchtigung ihrer Wirkung kommen kann. Auch kann sich die nächste Regelblutung verschieben. Bleibt diese länger als sieben Tage aus, sollte man am besten beim Arzt abklären lassen, ob eine Schwangerschaft vorliegt.

Bei Erbrechen am besten den Arzt aufsuchen Wenn man die Notfallpille genommen hat, kann es als Nebenwirkung zu Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen, Bauchkrämpfen oder Zwischenblutungen kommen. Es ist empfehlenswert, vor der Einnahme noch etwas zu essen. Sollte man sich innerhalb von drei Stunden nach der Einnahme erbrechen, sollte man eine weitere Tablette einnehmen oder lieber den Arzt aufsuchen.

Wann sollte man zur „Pille danach“ nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr – aber vor dem Eisprung – greifen?

Reguläre Verhütung	Keine Notfallpille nötig	Notfallpille nötig
Ohne jede Verhütung		Ja
Reguläre Verhütung mit Pille (hochdosiert)	Wenn vor weniger als 12 Stunden vergessen einzunehmen: Reguläre Pille nachnehmen	Wenn länger als 12 Stunden vergessen: Ja
Reguläre Verhütung mit Minipille (Gestagen niedrig dosiert)	Wenn vor weniger als 3 Stunden vergessen einzunehmen: Reguläre Pille nachnehmen	Wenn länger als 3 Stunden vergessen: Ja
Vaginalring	Wenn Ring nur weniger als 3 Stunden außerhalb der Vagina war	Ja, wenn Ring mehr als 3 Stunden außerhalb der Vagina, oder wenn Anwendungsintervall um mehr als 7 Tage überschritten ist, oder wenn Ring länger als 4 Wochen nicht gewechselt wurde.
Verhütungspflaster	Wenn unzureichend haftend für weniger als 24 Stunden: Pflaster wieder aufkleben oder neues Pflaster	Ja, wenn unzureichende Haftung für länger als 24 Stunden.

Warzen effektiv behandeln

Auch Einmal-Therapie möglich

Warzen sind lästig! Sie treten besonders oft an Füßen und Händen auf, können aber an allen Körperstellen entstehen. Kinder und Jugendliche sind relativ häufig betroffen. Grund ist ihr noch nicht so gut ausgebildetes Immunsystem. Denn Warzen entstehen durch Viren: Sogenannte HPV-Viren (Humane Papillomviren). Man steckt sich über Körperkontakt oder z. B. ein Handtuch oder Barfußlaufen im Schwimmbad an. Durch Kratzen oder Hautverletzungen kann man sich auch selbst infizieren.

GEWÖHNLICHE WARZEN UND DORNWARZEN MEIST GUT SELBST BEHANDELBAR

Die „Gewöhnlichen Warzen“ sind gutartige, gewölbte Hautwucherungen, die blumenkohlartig aussehen und oben eine verhornte Oberfläche haben. Dornwarzen bilden sich an den Fußsohlen. Sie wachsen nach innen. Diese beiden Warzenarten kann man meist gut selbst behandeln. **Hierzu gibt es verschiedene Behandlungsmethoden:**

- Eine aufstreichbare keratolytische (griech. „Horn-lösende“)Lösung mit Ameisensäure, Salicylsäure oder Milchsäure trocknet die Warzen von innen her aus. Diese Mittel werden zweimal täglich angewendet, bis die Warze verschwunden ist.
- Alternativ können Warzen auch mit einem Pen behandelt werden, der einmal pro Woche angewendet wird. Die Dosierung ist punktgenau und dauert nur wenige Sekunden. Er enthält bis zu 30 Dosen, die für die effektive Warzenbehandlung in der Regel ausreichend sind.
- Man kann die Warze auch mit einem salicylsäurehaltigen Pflaster behandeln. Das Pflaster sollte drei Tage auf der Warze bleiben.
- Einmalige Vereisung ist eine weitere Möglichkeit. Das Mittel Distickstoffmonoxid erreicht als einziges Vereisungsmittel eine Temperatur von minus 80 Grad. Damit wird die Warze vereist und der Warzenkern zerstört. Die Warze löst sich danach langsam ab. Eventuell muss die Behandlung nach 14 Tagen wiederholt werden, z. B. an der Fußsohle.



Ihre Bianca
Bornkessel,
PTA



Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

das gesamte Team der Apotheke am Grauturm wünscht
Ihnen und Ihren Angehörigen eine schöne,
erholsame und natürlich gesunde
Sommer- und Urlaubszeit.



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. - 31.08.2017

SIE SPAREN 23%²



FeniHydrocort Creme 0,5%
Creme – 15 g
6,48€ statt 8,46€ LVP^{1,3}

SIE SPAREN 31%²



Voltaren Schmerzgel forte
Gel – 100 g
12,98€ statt 18,71€ LVP^{1,3}

TOP PREIS



Octenisept
Lösung – 50 ml
nur 4,98€

SIE SPAREN 21%²



Neurexan
Tabletten – 100 Stück
17,98€ statt 22,85€ LVP^{1,3}

SIE SPAREN 23%²



Hylo-Comod
Augentropfen – 10 ml
11,48€ statt 14,95€ UVP^{3,4}

SIE SPAREN 43%²



Thomapyrin Classic
Schmerztabletten – 20 Stück
3,98€ statt 6,97€ LVP^{1,3}

SIE SPAREN 23%²



Rennie
Kautabletten – 24 Stück
4,98€ statt 6,44€ LVP^{1,3}

SIE SPAREN 27%²



Imodium akut lingual
Schmelztabletten – 12 Stück
7,98€ statt 10,98€ LVP^{1,3}

SIE SPAREN 28%²



Compeed Blasenpflaster medium
Pflaster – 5 Stück
4,98€ statt 6,95€ 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.-31.08.2017** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtiger Arzneimittel, gesetzlichen Zuzahlungen oder bereits rabattierter Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Pro Person nur ein Gutschein.

NEUIGKEITEN

Im August

VERABSCHIEDUNG FRAU FRANZISKA PRECHT



Frau Franziska Precht

Frau Franziska Precht, die Jüngste in unserem Team, verläßt uns zum ersten September um mit dem Studium der Pharmazie zu beginnen. Frau Precht hat nach einer zweijährigen Ausbildung an der PTA Schule in Schweinfurt das anschließende sechsmonatige Praktikum in der Apotheke am Grauturm absolviert. Im März 2017 hat Frau Precht erfolgreich ihre PTA Ausbildung beendet.

Mit der Ausbildung zur pharmazeutisch technischen Assistentin hat sie für ihr Studium eine sehr gute Grundlage geschaffen.

Wir wünschen Frau Precht eine schöne und erfolgreiche Zeit im Studium und alles Gute für die Zukunft.

BERUFE

In unserer Apotheke

Apotheker/in	Das naturwissenschaftliche Studium umfasst vier Jahre Studium an einer Universität und ein praktisches Jahr in einer Apotheke oder beispielsweise in einer Krankenhausapotheke. Anschließend erhält man nach erfolgreichem 3. Staatsexamen die Approbation als Apotheker/in.
PTA Pharmazeutisch-technische Assistentin	Die Ausbildung ist medizinisch-naturwissenschaftlich ausgerichtet und dauert zweieinhalb Jahre. In der Apotheke informieren und beraten PTAs bei der Arzneimittelabgabe und stellen Rezepturen her.
PKA Pharmazeutisch-kaufmännische Assistentin	Die duale Ausbildung in der Apotheke und der Berufsschule dauert drei Jahre. In der Apotheke kümmern sich die PKAs um die Warenwirtschaft, den Einkauf und die Lagerhaltung.

STELLENANGEBOT

Kommen Sie in unser Team!

Wir suchen zur **Verstärkung unseres Lieferdienstes einen zuverlässigen Boten (m/w)** als geringfügig Beschäftigten. Nähere Informationen erhalten Sie in Ihrer Apotheke am Grauturm.

Wir freuen uns über aussagekräftige Bewerbungen.

