



GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe März 2025



Umfassende Informationen
Ihrer **Apotheke in Nagel**



Ihr Apotheker
Tizian Welisch

Liebe Kundinnen und Kunden,

Wie... „dranhalt“? Gemeint ist Ihre Krankenkassenkarte, Sie ahnen es schon. Haben Sie's schon mal probiert? Einfach ans Smartphone halten. Vorher öffnen Sie die App Ihrer Apotheke vor Ort - und Ihre Verordnung aus der Arztpraxis kommt direkt bei uns an, in Ihrer gewohnten Apotheke.

Warum gerade bei uns? Weil wir, in Ihrer Stamm-Apotheke, Sie kennen. Viele unserer Kunden haben bei uns ein Kundenkonto eingerichtet, wo wir Ihre neue Verordnung abgleichen können. Wir können Ihnen sagen, ob Sie mit Neben- oder Wechselwirkungen rechnen müssen. Und wir sehen, von welchem Hersteller Ihr Medikament bisher war und versuchen weiterhin bei diesem zu bleiben.

Diesen Service bieten wir Ihnen sehr gerne - wir in Ihrer Apotheke vor Ort. Und das Beste ist: Unser Lieferservice bringt Ihnen auf Wunsch alle Ihre Medikamente nach Hause, meistens noch am selben Tag. Diskret, schnell und zuverlässig.

Und natürlich: Wir sind auch ganz persönlich für Sie da. In Ihrer Stamm-Apotheke werden wir Sie wie gewohnt beraten: freundlich, kompetent und immer individuell.

*Ihr Tizian Welisch
und das gesamte Team*

INHALT

1 *Titelthema*

**IHRE PERSÖNLICHE
APOTHEKEN-APP**

2 *Artikel*

**SO SITZEN IHRE
KOMPRESSIONS-
STRÜMPFE GUT**

3 *Serie*

**KEINE WIRKUNG
OHNE NEBEN-
WIRKUNG**

4 *Tipps des Monats*

**KÖRPERMITTE IN
BEDRÄNGNIS -
DAS KANN HINTER
BAUCHSCHMERZEN
UND CO. STECKEN**

Titelthema

Ihre persönliche Apotheken- App spart viel Zeit

SO LÖSEN SIE IHR E-REZEPT MIT DEM HANDY EIN

Sicher haben Sie schon davon gehört, dass auch Ihre Apotheke vor Ort nun eine eigene App hat, mit der Sie ganz schnell und einfach mit Ihrem Handy Ihre E-Rezepte einlösen, einsehen und dann Ihre Medikamente abholen oder liefern lassen können. Und noch ein Vorteil: Sie können auch gleich für alle Ihre Familienmitglieder oder sogar Nachbarn und Bekannte mitbestellen. So

sparen Sie viel Zeit und Energie mit dieser neuen Funktion, und die Lieferung ist in der Regel schneller als bei den anonymen Online-Apotheken! Vor Ort in Ihrer Apotheke haben Sie beim Selbst-Abholen wieder Ihre persönlichen Ansprechpartner und können sich wie gewohnt beraten lassen.

Fortsetzung auf Seite 2

IHR DIREKTER DRAHT ZU UNS, PER **APOTHEKEN-APP**



Rezepte
einlösen



Regional
Online Einkaufen



Express-
Botendienst



schneller als der
Versandhandel

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.

SCHLUCKBESCHWERDEN

Wenn das Essen und Trinken schmerzt ...

Beim Schluckvorgang werden sowohl bewusste wie auch willkürliche Abläufe vieler Muskeln und Nerven koordiniert gesteuert. Doch viele Patienten leiden arzneimittelbedingt unter Schluckbeschwerden. Oft ist Mundtrockenheit mit daran beteiligt. Diese kann sich durch gehäuftes Räuspern, Husten, Speichelaustritt, belegte Stimme und Würgen beim Essen äußern. Schwer zu schluckende Nahrungsmittel werden dann vermieden.

Verschlucken kann Lungenentzündung verursachen

Oftmals essen Betroffene in Gegenwart anderer gar nicht mehr. Die Folge ist nicht nur, dass die Lebensqualität sinkt, sondern auch, dass Mangelernährung, Dehydratation und Gewichtsverlust auftreten können. Hinzu kommt die ernsthafte Gefahr, dass beim Verschlucken Speisereste in die Atemwege gelangen und eine Lungenentzündung verursachen.

Viele Medikamente können zu Mundtrockenheit führen

Oftmals ist Mundtrockenheit die Folge von cortisonhaltigen Asthmasprays, manchmal auch aufgrund ungünstiger Anwendung. Daher wird empfohlen, nach dem Sprühvorgang den Mund mit Wasser auszuspülen und etwas zu essen, bei dem der Kauvorgang die Speichelproduktion anregt (z. B. Vollkornbrot, Apfel). Auch als Folge der Einnahme von Antipsychotika, Sedativa, Hypnotika, Zytostatika, Antidepressiva oder Anticholinergika sind Schluckstörungen möglich. Anticholinergika beispielsweise hemmen die Speichelproduktion. Auch Augentropfen bei einer Glaukomtherapie oder Antihistaminika können zu Mundtrockenheit führen.

Medizinische Mundbefeuchtung kann helfen

Eine gute Hilfe zur Befeuchtung des Mundraums bieten Mundsprays, die in der Apotheke erhältlich sind. Auch Kaugummis, Lutschtabletten, Mundspülungen und Gels können hilfreich sein. Nicht geeignet ist das Lutschen saurer Bonbons, da sie den Zahnschmelz angreifen. Darüber hinaus sollten Betroffene auf gute Zahn- und Mundhygiene achten.

Artikel

So sitzen Ihre Kompressionsstrümpfe gut

TIPPS UND TRICKS ZUR PFLEGE BEACHTEN

Viele Menschen leiden unter geschwollenen Knöcheln und schweren Beinen. Oftmals schließen bei ihnen die Venenklappen nicht mehr vollständig und das Blut staut sich in den Beinen. Bei verschiedenen Venen- und Ödemerkrankungen kann der Arzt Kompressionsstrümpfe verschreiben. Auch bei Bettlägerigkeit werden sie zur Vorbeugung von Venenthrombosen verordnet. Erkrankungen des Lymphgefäßsystems, Lipödem, entzündliche Hauterkrankungen, Unterschenkelgeschwüre, Verbrennungen und Narben sind weitere Anwendungsgebiete. Das Ziel ist, die Beine zu entstauen und Thrombosen zu verhindern. Durch den erzeugten Druck schließen die Venenklappen wieder besser. Diese Strümpfe werden immer vom Arzt verschrieben und individuell angepasst.

VERSCHIEDENE KOMPRESSIONSKLASSEN ERHÄLTICH

Es gibt rundgestrickte und flachgestrickte Kompressionsstrümpfe, anzuwenden je nach Art der Erkrankung. Rundgestrickte Kompressionsstrümpfe werden in Serien- oder Maßanfertigung angeboten, flachgestrickte in Maßanfertigung. Der Arzt entscheidet, welche Strumpfarm die richtige ist. Diese Strümpfe gibt es in vier genormten Kompressionsklassen (I, II, III, IV), die je nach Anforderung den geeigneten Druck bewirken. Gewebesteifigkeit, Materialstärke und Strickart sind hierfür ausschlaggebend.

APOTHEKE NIMMT INDIVIDUELLE MASSE AUF

Besonders wichtig ist das richtige Ausmessen der Beine in der Apotheke. Es erfolgt nach einem verbindlichen Maßschema (Umfang, Länge) und sollte möglichst zeitnah nach dem Aufstehen oder nach einer Lymphdrainage stattfinden. In der Apotheke stehen verschiedene Hersteller, Farben, Strumpfarmen und Qualitäten zur Verfügung. Außerdem gibt es hier zur freien Auswahl auch sogenannte Stützstrümpfe mit speziellen Angeboten für Sport, stehende Berufe und Reisen.

Diese üben einen niedrigeren Ruhedruck als medizinische Kompressionsstrümpfe aus und dienen eher der Vorbeugung. Sie werden nicht von der Krankenkasse bezahlt.

ZWEI PAAR KOMPRESSIONSSTRÜMPFE JÄHRLICH AUF REZEPT

Medizinische Kompressionsstrümpfe sollten täglich von morgens bis abends getragen werden. Da sich die Nutzungsdauer auf ungefähr sechs Monate beschränkt, hat man pro Jahr Anspruch auf zwei Paar Strümpfe. Bei der Folgeversorgung sollten die Körpermaße aber erneut vermessen werden. Morgens zieht man die Strümpfe am besten mit Hilfe von speziellen Gummihandschuhen an - immer Stück für Stück mit den Händen nach oben. In der Apotheke kann man sich das Anziehen genauer erklären lassen.

HAUT MIT SPEZIELLER HAUTPFLEGE VERSORGEN

Ist man in seiner Beweglichkeit eingeschränkt, können auch Hilfsmittel zum Anziehen der Kompressionsstrümpfe verordnet werden. Gleitsocken können das Anziehen ebenfalls erleichtern. Unterstützende Hautkleber, die sich abends leicht

wieder lösen lassen, bieten einen guten Halt für die Strümpfe. Da es beim Tragen von Kompressionsstrümpfen bei empfindlicher Haut zu Juckreiz, Schuppen und Entzündungen kommen kann, sollte man die Haut mit speziellen Hautpflegeprodukten aus der Apotheke pflegen - am besten abends nach dem Ausziehen.

TÄGLICH WASCHEN IST EIN MUSS

Zur Pflege sollte man die Strümpfe täglich waschen, da sie tagsüber direktem Kontakt mit Schweiß, Schmutz und Bakterien ausgesetzt sind. Dies beeinträchtigt auch die therapeutische Wirksamkeit. Am besten sollte man die Strümpfe mit einem milden Waschmittel ohne Weichspüler bei niedrigen Temperaturen waschen. Bei hartnäckigen Flecken gibt es spezielle Fleckenreiniger für Kompressionsstrümpfe. Je nach Materialzusammensetzung müssen manche Strümpfe mit der Hand gewaschen werden. Nach dem Waschen sollte man die Strümpfe in ein Handtuch rollen, überschüssiges Wasser ausdrücken und dann zum Trocknen flach auf einem Handtuch auslegen (niemals im Trockner und nicht in der Sonne trocknen, nicht bügeln).

Kompressionsstrümpfe aus der Apotheke - SO GEHTS:



1. Verschreibung erfolgt auf Rezept durch den Arzt (zwei Paar pro Jahr).
2. Apotheke nimmt individuelle Maße (Serienfertigung und Maßanfertigung je nach Rezept): verschiedene Farben, Qualitäten, Größen, Materialien sind möglich.
3. Kompressionsstrümpfe sind in vier Kompressionsklassen erhältlich.
4. Anziehhilfen sind bei Immobilität auf Rezept möglich.
5. Hautkleber (abends ablösbar) sorgen für bessere Tragestabilität.
6. Spezielle Hautpflege, z. B. als Gel oder Spray, hilft gegen Juckreiz.
7. Täglich waschen: Spezielle Waschmittel nach Waschanleitung verwenden.
8. Bei starken Flecken speziellen Fleckenreiniger für Kompressionsstrümpfe benutzen.
9. Zum Trocknen hinlegen (vor Sonne schützen - kein Trockner).

Ihre persönliche Apotheken-App spart viel Zeit



SO LÖSEN SIE IHR E-REZEPT MIT DEM HANDY EIN



Rezepte **schnell & einfach** mit dem Handy einlösen



Ihre Bestellung ist meist noch am **selben Tag verfügbar**



Zeit sparen und direkt für Familienmitglieder mitbestellen.

IHRE APOTHEKE IST UND BLEIBT IHR PERSÖNLICHER & VERLÄSSLICHER ANSPRECHPARTNER.

WIR BERATEN SIE WIE GEWOHNT IMMER KOMPETENT & INDIVIDUELL!

So geht's Schritt für Schritt:

EINMALIG

App laden und Ihre Lieblingsapotheke auswählen

FÜR DEN ALLTAG:

- Apotheken-App öffnen.
- Auf „*Rezepte einlösen*“ klicken.
- Nun „E-Rezept über die Gesundheitskarte“ auswählen.
- Gesundheitskarten-Code eingeben: Die *sechsstellige Zugangsnummer* finden Sie oben rechts auf der Karte unterhalb des schwarzen Striches.
- Handynummer verifizieren.
- Gesundheitskarte hinter das Smartphone halten, um den Scan-Prozess zu starten.
- Rezept auswählen und direkt bestellen.
- Auf die Benachrichtigung freuen, dass Ihre Bestellung zur Abholung bereit liegt oder per Bote unterwegs ist.

Sie können auch Ihre Folgerezepte einfach per App automatisch nachbestellen und in Ihrer lokalen Apotheke einlösen. So müssen Sie sie nicht mehr umständlich direkt beim Arzt abholen.

HINWEIS: Um von der E-Rezept-Bestellung per Handy profitieren zu können, benötigen Sie ein NFC-fähiges Mobiltelefon. Anhand des Symbols oben auf Ihrer Gesundheitskarte sehen Sie, ob auch Ihre Gesundheitskarte NFC-fähig ist.

Laden Sie doch gleich unsere eigene Apotheken-App herunter und lassen Sie sich anleiten.

Oder fragen Sie uns persönlich: Wir helfen Ihnen gerne bei der Einrichtung und Bedienung unserer Apotheken-App.



Körpermitte in Bedrängnis

Das kann hinter Bauchschmerzen und Co. stecken

Schon wieder den lang geplanten Abend mit Freunden absagen, sich bei der Arbeit krankmelden müssen oder die gemeinsame Familienzeit nicht genießen können – eine streikende Verdauung mit Bauchschmerzen, Krämpfen, Durchfall oder Blähungen beeinträchtigt nicht nur den Alltag, sondern auch die Lebensqualität erheblich.

Viele Betroffene haben bereits zahlreiche Ärzte aufgesucht oder in der Hoffnung auf Besserung diverse Nahrungsmittel weggelassen – doch, warum bleibt der Darm gereizt? **FAKT IST: jeder Bauch ist individuell – und so unterschiedlich macht er sich auch bemerkbar, wenn er Probleme hat.**

Während Schmerzen sich bei dem Einen mit Stichen zeigen, drückt, krampft oder zieht es bei dem Anderen. Auch Verdauungsbeschwerden wie Durchfall, Verstopfung oder beides im Wechsel können mit Schmerzen Hand in Hand gehen. Daher lohnt es sich, genauer hinzuspüren und die Symptome, deren Intensität und mögliche Auslöser wie Stress oder Ernährungsänderungen z. B. in einem Beschwerdetagebuch festzuhalten, um dieses beim Arztbesuch oder in der Apotheke zu besprechen.

Das medizinische Fachpersonal kann geeignete Empfehlungen zur Linderung der Beschwerden geben – beispielsweise Arzneimittel mit dem natürlichen Wirkstoff Pfefferminzöl. Pfefferminzöl beruhigt studienbasiert den Darm, indem die globale Symptomatik des gereizten Darms verbessert wird¹. Zudem lindert er nachweislich Bauchschmerzen² und -krämpfe³ und reduziert die lästigen Blähungen². Das sieht auch die Leitlinie zu Reizdarm so: Sie empfiehlt den Wirkstoff – als einzigen pflanzlichen – mit dem höchsten Empfehlungsgrad A!⁴

Ihre
Mona Welisch
Apothekerin



DIGESTOPRET®

Wirkstoff: Pfefferminzöl (Mentha x piperita L., aetheroleum).

Digestopret ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung der Beschwerden bei Reizdarm (Colon irritabile), die sich in Bauchschmerzen, Blähungen, Völlegefühl, Verstopfung oder Durchfall äußern.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

BIONORICA SE | 92308 Neumarkt

Stand: 07/23

Nur in der Apotheke erhältlich.

¹ Alammar N. et al., BMC Complementary and Alternative Medicine 2019, 19:21

² Liu J.-H. et al., J. Gastroenterol. 1997, 32:765-768

³ Amato A. et al., Eur. J. Pharmacol. 2014, 740:295-301

⁴ Layer P et al. Update S3-Leitlinie Reizdarmsyndrom: Update S3-Leitlinie Reizdarmsyndrom: Definition, Pathophysiologie, Diagnostik und Therapie. Gemeinsame Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) und der Deutschen Gesellschaft für Neurogastroenterologie und Motilität (DGNM), Juni 2021 – AWMF-Registriernummer: 021/016. Z Gastroenterol 2021; 59: 1323-1415



APOTHEKE IN NAGEL

Tizian Welisch e.K.
Zehntweg 1
95697 Nagel

Telefon: 09 236 - 98 15 0
Fax: 09 236 - 98 15 13

www.apotheke-in-nagel.de

Öffnungszeiten

Mo, Di, Do 8.00 - 12.30 und
14.30 - 18.30 Uhr
Mi 8.00 - 12.30 Uhr
Fr 8.00 - 18.00 Uhr
Sa 8.00 - 12.00 Uhr

NÜTZLICHE RUFNUMMERN

Notruf 110 oder 112

Rettenngsdienst 112

Ärztl. Bereitschaftsdienst 116 117

Giftnotruf 089 - 19240

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. - 31.03.2025



SIE SPAREN 23%²

Allergodil® akut
Augentropfen – 6 ml (1.663,33€/1L)

9,98 € statt 12,97€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN 26%²

VoltaDexibu® 200 mg
Filmtabletten – 20 Stück

8,98 € statt 12,19€ LVP^{1,3}

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



SIE SPAREN 24%²

Digestopret®
magensaftres. Weichkapseln – 15 Stück

9,48 € statt 12,48€ UVP^{3,4}



SIE SPAREN 29%²

Lorano® Pro
Filmtabletten – 18 Stück

8,98 € statt 15,58€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN 22%²

Dekristolvit® D3 2000 I.E.
Tabletten – 120 Stück

13,98 € statt 17,95€ UVP^{3,4}



SIE SPAREN 36%²

NasenSpray ratiopharm® Erwachsene
Nasenspray – 10 ml (348,00€/1L)

3,48 € statt 5,40€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN 24%²

HYLO-VISION® HD
Augentropfen – 15 ml (398,66€/1L)

5,98 € statt 7,90€ UVP^{3,4}



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

PROSPAN® Hustenliquid
Hustenliquid – 30 x 5 ml (66,53€/1L)

9,98 € statt 13,73€ 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
20% Rabatt auf einen Artikel Ihrer Wahl

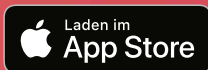
20%

Gültig vom **01.-31.03.2025** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Pro Person nur ein Gutschein.

gesund.de? Kenn ich. E-Rezept? Scan ich.

Lösen Sie E-Rezepte
direkt bei uns vor Ort ein.
Jetzt mit der gesund.de App.

App kostenlos herunterladen!



gesund.de

Dein E-Rezept in deiner Apotheke.