



# GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe November 2024

Umfassende Informationen Ihrer  
**Kreuzstein Apotheke**



Ihr Apotheker  
**Thilo Hanft**

Liebe Kundinnen und Kunden,

wie haben Sie den Herbst bisher erkältungsmäßig überstanden? Gut? Dann herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Immunabwehr! Für alle, die gerade erkältet sind oder sich gegen die nächste Viren-Attacke wappnen wollen, haben wir in dieser Ausgabe hilfreiche Tipps und Tricks zusammengestellt, die Ihnen bei Husten wirklich helfen. Viel Spaß beim Lesen!

Sollten Sie gerade richtig erkältet sein, waren Sie mitunter bei Ihrem Arzt und haben ein Rezept über Antibiotika oder andere Anti-Grippe-Medikamente erhalten. Kommen Sie gerne mit Ihrer Verordnung zu uns, wir lesen Ihre Gesundheitskarte ein und beraten Sie zu allen Fragen rund um Ihr Medikament – und das bei allen Ihren Rezepten.

Und jetzt ganz neu: Um Ihnen den Weg zum Arzneimittel noch leichter zu machen, bieten immer mehr Apotheken jetzt die Rezepteinlösung übers Smartphone an. Sie brauchen dazu nur Ihre Gesundheitskarte. Schnell, einfach und sicher. Von unterwegs oder von zuhause. Und gerne auch mit Lieferservice. Fragen Sie uns danach, wir sagen Ihnen, wie!

Denn wir sind für Sie da – tagsüber, nachts und immer gerne.

*Thilo Hanft*  
Ihr Thilo Hanft  
und das gesamte Team

## INHALT

- 1 *Titelthema*  
**HUSTEN KANN VIELE URSACHEN HABEN**
- 2 *Artikel*  
**THROMBOSE FRÜHZEITIG ERKENNEN**
- 3 *Was Ihre Apotheke leistet*  
**TÄGLICHE HILFE**
- 4 *Tipp des Monats*  
**SO ENTSORGEN SIE ARZNEIMITTEL RICHTIG**
- 5 *Das soll so bleiben*  
**IHRE ZUVERLÄSSIGE ARZNEIMITTEL-VERSORGUNG**

Titelthema

## Husten kann viele Ursachen haben

Wann man zum Arzt gehen sollte

Husten ist lästig und kann sehr schmerzhaft sein! Er ist jedoch ein lebenswichtiger Reinigungsmechanismus und Schutzreflex unserer Atemwege. Denn beim Einatmen – bis zu 18-mal pro Minute – können Fremdstoffe eindringen und sich anlagern. Am Reinigungsprozess sind Flimmerhaare und Sekretzellen beteiligt, die die Atemwege auskleiden und mit einem schleimigen Überzug bedecken. Die rhythmischen

Bewegungen der Flimmerhaare haben die Aufgabe, die eingeatmete Luft von Gasen, Staub und Mikroorganismen zu reinigen und die Stoffe nach außen zu transportieren. Soll dies schneller gehen, kommt es zum Husten, beispielsweise, wenn sich wegen einer Entzündung mehr Schleim angelagert hat.

Fortsetzung auf Seite 2



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

## Angebot des Monats

**Synofen 500 mg / 200 mg**  
Filmtabletten – 20 Stück

**7,98€** statt 10,98€ LVP<sup>1,3</sup>

Mehr Angebote finden Sie auf  
unserem Aktions-Blatt


**WAS IHRE**
**Apotheke** LEISTET.

*Wussten Sie schon, was Ihre Apotheke alles leistet? Wir möchten Ihnen in dieser Serie einen Überblick darüber geben, was Sie an Hilfe und Leistungen erwarten dürfen, wenn Sie Ihre Apotheke vor Ort aufsuchen.*

## TÄGLICHE HILFE

Täglich benötigen 3,3 Millionen Menschen in Deutschland ihre Apotheke vor Ort. Apothekerinnen und Apotheker stehen dort mit ihrer fachlichen Kompetenz für Fragen und Beratung der Kundinnen und Kunden ganz ohne Termin bereit. Auch außerhalb der Öffnungszeiten sind rund um die Uhr immer genügend Apotheken im Notdienst an Feiertagen, Wochenenden und nachts im Einsatz. Ein Drittel des Bedarfs zu diesen Zeiten betrifft die Versorgung von Kindern.

### SERVICELEISTUNGEN DER APOTHEKEN

Ob es Fragen zur Einnahme von Medikamenten, zur Wechselwirkung von Arzneimitteln, zur Prävention von Krankheiten, zu Pflegehilfsmitteln oder zu Serviceleistungen wie Blutdruck messen, Kompressionsstrümpfen, Medikationsanalysen oder Rezepten sind - die Apotheke vor Ort ist immer da.

### INDIVIDUELLE REZEPTURARZNEIMITTEL

Ein weiterer Service sind individuelle Rezeptur Arzneimittel. Circa 11 Millionen solcher Arzneien werden pro Jahr durch Apotheken hergestellt. Oftmals handelt es sich um Medikamente, die in sehr geringer Dosis, z. B. für Kinder und Säuglinge, benötigt werden, da sie von der Pharmaindustrie nicht hergestellt werden.

### APOTHEKENREFORM GEFÄHRDET APOTHEKENSERVICE

Leider ist diese Arzneimittelversorgung in Deutschland in Gefahr. Aufgrund einschneidender Maßnahmen der Politik müssen immer mehr Apotheken schließen. Die geplante Apothekenreform und das Einführen von „Scheinapotheken“ - ohne ständiges Apothekenfachpersonal - verstärkt die dramatische Lage in den bestehenden Apotheken.

**Wir Apotheken legen Wert auf die umfassende wohnortnahe Arzneimittelversorgung unserer Patientinnen und Patienten. Lassen Sie uns gemeinsam dafür sorgen, dass dies so bleibt.**

# Thrombose frühzeitig erkennen

Meist ist nur ein Bein betroffen

*Starke Schmerzen, Schwellung oder Wärmegefühl in einem Bein, eine bläuliche Verfärbung, verdickte Unterschenkel oder Knöchel und besonders Schmerzen beim Auftreten und bei Belastung ... dies alles können Anzeichen für eine Thrombose sein. Hier ist sofortiges Handeln angezeigt. Wird eine Thrombose nicht rechtzeitig behandelt, kann sie eine Lungenembolie oder einen Schlaganfall verursachen. Auch länger andauernde Probleme mit den Beinvenen können die Folge sein.*

### BLUTPFROPF KANN GEFÄß VER-SCHLIESSEN

Typischerweise tritt eine Thrombose nach langem Sitzen, z. B. auf Reisen, oder bei Bettlägerigkeit, z. B. nach einer OP, auf. Denn durch Bewegungsmangel wird die Zirkulation des Blutes eingeschränkt. Wenn das Blut stockt, kann sich an einer Stelle ein Blutpfropf (Thrombus) bilden. Das Blutgefäß kann dadurch völlig verschlossen werden. Löst er sich ganz oder teilweise ab und wird weitergespült, kann er bis in die Lunge gelangen und dort ein Gefäß verstopfen. Eine tödliche Lungenembolie kann die Folge sein. Oder er gelangt bis ins Gehirn und löst so einen Schlaganfall aus.

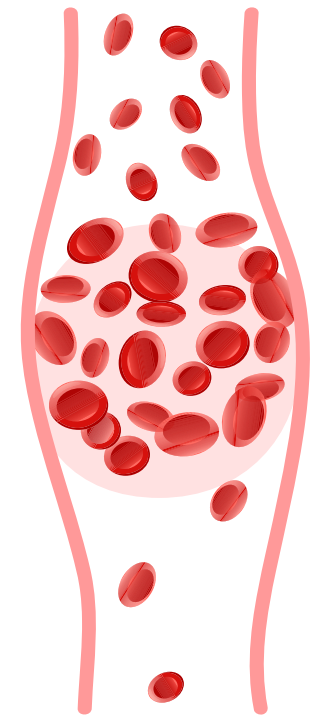
### RISIKOPATIENTEN SOLLTEN VOR-BEUGEN

Ein besonderes Risiko ist bei Schwangeren, Rauchern, bei Tumorpatienten, bei Einnahme der Antibabypille, bei schwachen Venenklappen sowie Vorerkrankungen gegeben. Wer einen längeren Flug vor sich hat, sollte Heparin spritzen, mit Kompressionsstrümpfen vorbeugen und sich möglichst zwischendurch bewegen. Das wiederholte Heben

und Senken der Füße kann helfen. Man sollte außerdem viel trinken. Generell ist langes Stehen oder Sitzen ein Risikofaktor für Thrombosen, auch im Berufsleben. Ausdauersport beziehungsweise täglich 30 Minuten Spaziergehen können hier entgegenwirken. Übergewicht sollte man abbauen. Auch Thrombosestrümpfe im Alltag können helfen.

### BEI SYMPTOMEN GLEICH DEN ARZT AUFSUCHEN

Bei Thrombose-Symptomen sollte man umgehend den Arzt aufsuchen und keine Zeit verlieren. Diesem stehen verschiedene Diagnosemöglichkeiten und Tests zur Verfügung. Auch eine Ultraschalluntersuchung gibt Aufschluss. Es kommen Heparinspritzen zum Einsatz, um das Blutgerinnsel aufzulösen und das Blut zu verdünnen. Eine Lungenembolie kann bereits vorliegen, ohne dass sie durch deutliche Symptome bemerkbar ist: Bei Brustschmerzen, Schwindel und Luftnot sollte man hellhörig werden. Zur langfristigen Vorbeugung von Thrombosen verschreiben Ärzte meist Gerinnungshemmer.



## ZUR VORBEUGUNG EINER THROMBOSE SOLLTE MAN ...

### A) AUF REISEN

- Thrombosestrümpfe tragen
- Nach Rücksprache mit dem Arzt medikamentöse Thromboseprophylaxe wie z. B. Heparin spritzen
- Öfter zwischendurch aufstehen
- Zehen- und Beingymnastik durchführen
- Ausreichend trinken (pro Flugstunde etwa 250 Milliliter alkoholfreie Getränke)

### B) IM BERUFSLEBEN

- Thrombosestrümpfe tragen
- Alle zwei Stunden Bewegungspause einlegen
- Mindestens 1,5 Liter pro Tag trinken
- Übergewicht vermeiden
- Ausdauersport treiben
- Mindestens 30 Minuten am Tag Spaziergehen
- Beine öfter einmal hochlegen







Titelthema

# Husten kann viele Ursachen haben

## WANN MAN ZUM ARZT GEHEN SOLLTE

**HUSTENREZEPTOREN LÖSEN HUSTENREIZ AUS** Sogenannte Hustenrezeptoren sind an verschiedenen Stellen im Körper verteilt, beispielsweise in der Luftröhre, im Herzbeutel oder Zwerchfell. Bei einer mechanischen Reizung der Rezeptoren (z. B. durch Fremdstoffe) oder bei einer chemischen Reizung (z. B. durch Rauch) wird über das Nervensystem ein Hustenreiz ausgelöst.

**ERKÄLTUNG BRINGT MEIST PRODUKTIVEN HUSTEN MIT SICH** Bei akutem Husten in Verbindung mit Erkältung sind meistens Viren im Spiel, die in die oberen oder unteren Atemwege eingedrungen sind. Sie behindern die Funktion der Flimmerhaare, so dass der Schleim nicht mehr abtransportiert werden kann. Der dadurch bedingte Husten ist am Anfang meist trocken und wird nach zwei bis drei Tagen meist zum produktiven Husten mit Schleimauswurf.

**AUF ZUSÄTZLICHE SYMPTOME ACHTEN** Da akuter Husten aber auch ein Symptom von Lungenentzündung, Allergie oder Lungenembolie sein kann, sollte man aufmerksam sein. Pfeifende Atemgeräusche, Schwitzen, Fieber, Atemnot, stechende Schmerzen oder blutiger Auswurf sind ein Grund, den Arzt aufzusuchen. Insbesondere Ältere, Schwangere und Kinder unter zwei Jahren sollten bei Husten immer zum Hausarzt gehen. Meist ist nach circa zwei Wochen alles überstanden.

**CHRONISCHER HUSTEN KANN GRUNDERKRANKUNG ANZEIGEN** Während akuter Husten maximal bis zu acht Wochen dauert, kann chronischer Husten länger andauern. Dann kann auch eine Refluxkrankheit, Tuberkulose, ein Bronchialkarzinom, Herzschwäche, chronische Bronchitis durch Rauchen oder COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) vorliegen.

### ZUR BEHANDLUNG VON HUSTEN EMPFEHLEN SICH ...

#### SCHLEIMLÖSENDE MITTEL AUS DER APOTHEKE:

N-Acetylcystein (vgl. ACC)  
Bromhexin  
Ambroxol  
Guaifenesin

#### PFLANZLICHE MITTEL IN KOMBINATIONSPRÄPARATEN, Z. B. MIT:

Primel  
Thymian oder Efeu  
Anis  
Salbei  
Fenchel  
Eukalyptus  
Pfefferminz  
Cineol  
Myrtol (Eukalyptus-, Süßorangen-, Myrten- und Zitronenöl)  
Pelargonium sidoides

#### HUSTENREIZ LINDERNDE LUTSCHBONBONS, Z. B. MIT::

Eibischwurzel  
Spitzwegerich  
Isländisch Moos  
Eukalyptus  
Thymian

#### HEISSER KRÄUTERTEE:

z.B. Thymian oder spezielle Hustenmischungen

## TIPP DES MONATS

# So entsorgen Sie Arzneimittel richtig

## Nicht in den Abguss schütten

Viele fragen sich, was sie mit flüssigen Restarzneimitteln machen sollen, die sich in Plastik- oder Glasflaschen befinden. Leider gießen sie diese oft in den Abguss und geben die Flasche in den Wertstoffmüll. Doch dies ist falsch! Denn so gelangen immer mehr Arzneistoffe in unsere Gewässer, ins Grundwasser und letztlich in unser Trinkwasser.

### ANTIBIOTIKA GELANGEN INS TRINKWASSER

Natürlich gelangen auch Antibiotika und Wirkstoffe aus der Tiermedizin und der Pharmaindustrie ins Wasser. Kläranlagen können diese Verunreinigungen nur teilweise filtern. In Deutschland konnten über 400 Arzneistoffe in Gewässern nachgewiesen werden. Außer der Gefährdung der Ökosysteme durch Schmerzmittel und Hormone im Wasser sind insbesondere Antibiotika ein Problem. Es entwickeln sich zunehmend Antibiotikaresistenzen im Wasser und dadurch auch beim Menschen, so dass diese Mittel bei schweren Erkrankungen nicht mehr wirken.

### KORREKTE ARZNEIMITTELENTSORGUNG:

- Arzneireste niemals in den Ausguss von Spülbecken/Toilette schütten
- Flüssigkeiten samt Glas- oder Plastikflasche mit ganzer Flasche einfach in den Restmüll geben.
- Gelreste (z. B. Diclofenacsalbe) an den Händen erst mit Papiertuch abwischen, dann erst Hände waschen
- Arzneimittel immer in den Restmüll entsorgen
- Alternative: Arzneimittel in den Schadstoffmobilen auf Wertstoffhöfen abgeben
- Spezielle Arzneimittel wie Zytostatika (zur Krebstherapie) oder Betäubungsmittel (BtM) nicht über den Hausmüll entsorgen: Bitte am besten in der Apotheke nachfragen.

Nähere Informationen:  
[www.arzneimittelentsorgung.de](http://www.arzneimittelentsorgung.de)



Ihr  
Thilo Hanft  
Apotheker

*Thilo Hanft*



# 3 MILLIONEN ANTWORTEN

So viele Menschen kommen jeden Tag mit ihren Fragen in die Apotheke vor Ort. Wir beantworten jede einzelne. Das soll auch so bleiben.

# 46 MILLIONEN SICHERHEITSCHECKS

So oft werden in den Apotheken pro Woche Arzneimittel geprüft, um Fälschungen auszuschließen. Das soll auch so bleiben.

# 11 MILLIONEN EINZELFÄLLE

So viele individuelle Arzneimittel werden pro Jahr in den Apotheken hergestellt. Das soll auch so bleiben.



**OHNE  
GEHT'S NICHT.  
DIE APOTHEKE.**



[WWW.GESUNDHEITSICHERN.DE](http://WWW.GESUNDHEITSICHERN.DE)



#### Kreuzstein Apotheke

Apotheker Thilo Hanft e.K.

Coburger Straße 70  
96486 Lautertal

Tel. 0800 - 96 486 00 (freecall)

Tel. 09561 - 85 91 - 0

Fax 09561 - 85 91 - 11

#### Öffnungszeiten:

Mo - Fr 7.30 - 18.30 Uhr

Mi 7.30 - 18.00 Uhr

Sa 8.30 - 12.00 Uhr

#### NÜTZLICHE RUFNUMMERN

Rettenngsdienst 112

Ärztl. Bereitschaftsdienst 116 117

Zahnärztl. Notdienst 0921 - 76 16 47

Giftnotruf 089 - 19240

Apotheken-Notdienst

0800 - 00 - 22 833 (fest) / 22833 (mobil)

#### 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. - 30.11.2024



**SIE SPAREN 24%**<sup>2</sup>

**GeloTonsil®**  
Gurgelgel – 200 g (44,90 €/1 kg)  
**8,98 €** statt 11,80 € UVP<sup>3,4</sup>



**SIE SPAREN 27%**<sup>2</sup>

**Synofen 500 mg/200 mg**  
Filmtabletten – 20 Stück  
**7,98 €** statt 10,98 € LVP<sup>1,3</sup>  
Bei Schmerzen und Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben!



**SIE SPAREN 26%**<sup>2</sup>

**Bronchipret®**  
Tropfen – 100 ml (159,80 €/1 L)  
**15,98 €** statt 21,73 € LVP<sup>1,3</sup>



**SIE SPAREN 20%**<sup>2</sup>

**Neurexan®**  
Tabletten – 100 Stück  
**21,98 €** statt 27,48 € LVP<sup>1,3</sup>



**SIE SPAREN 24%**<sup>2</sup>

**Stilaxx® Hustenstillier Erwachsene**  
Sirup – 200 ml (64,90 €/1 L)  
**12,98 €** statt 16,99 € UVP<sup>3,4</sup>



**SIE SPAREN 23%**<sup>2</sup>

**vivinox® SLEEP stark**  
Schlaftabletten – 20 Stück  
**9,98 €** statt 12,95 € LVP<sup>1,3</sup>



**SIE SPAREN 23%**<sup>2</sup>

**Voltaren Schmerzgel forte 23,2mg/g**  
Gel – 100 g (169,80 €/1 kg)  
**16,98 €** statt 22,18 € LVP<sup>1,3</sup>



**SIE SPAREN 23%**<sup>2</sup>

**Zovirax**  
Lippenherpescreme – 2 g (4.490,00 €/1 kg)  
**8,98 €** statt 11,64 € LVP<sup>1,3</sup>



**SIE SPAREN 21%**<sup>2</sup>

**isla® med verschiedene Sorten**  
Halspastillen – 20 Stück  
**7,48 €** statt 9,44 € UVP<sup>3,4</sup>

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.-30.11.2024** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Pro Person nur ein Gutschein.





# APP & WEB "MEINE APOTHEKE"

## SICHER, DIREKT UND INDIVIDUELL

Mit der universellen **Gesundheits-App „Meine Apotheke“** haben Sie Ihre Gesundheitsdaten jederzeit im Griff und können dabei sogar von unterwegs aus mit Ihrer Kreuzstein-Apotheke in Verbindung bleiben.

Sie halten den Kontakt mit uns, egal wo Sie sich gerade befinden. Nutzen Sie einfach von unterwegs die praktischen Funktionen, wie zum Beispiel das **bequeme Bestellen** von Produkten via Smartphone Sprachsteuerung. Auch wenn Sie Medikamente dringend oder außerhalb der gängigen Öffnungszeiten benötigen, hilft Ihnen die App beim Auffinden der nächsten Notdienst-Apotheke.

**KOSTENLOS  
DOWNLOADEN**



## Unsere Dauertiefpreise



SIE SPAREN  
**32%**<sup>2</sup>

**Gingium® 240mg**  
Filmtabletten - 120 Stück

**99,98€** LVP 147,06€<sup>1,3</sup>



SIE SPAREN  
**23%**<sup>2</sup>

**Bepanthen®**  
Wund- und Heilsalbe  
Salbe - 100 g (149,80€ / 1 kg)

**14,98€** LVP 19,39€<sup>1,3</sup>



SIE SPAREN  
**22%**<sup>2</sup>

**Prostagutt® duo**  
Kapseln - 200 Stück

**68,98€** LVP 88,50€<sup>1,3</sup>

**Aspirin plus C\*** **15,98€** LVP 21,99€<sup>1,3</sup>  
Brausetabletten, 40 Stück

**Ibu-Lysin ratiopharm 400mg\*** **11,98€** LVP 21,80€<sup>1,3</sup>  
Filmtabletten, 50 Stück

**Magnesium Verla N** **12,98€** LVP 18,10€<sup>1,3</sup>  
Dragees, 200 Stück

**orthomol chondroplus** **52,98€** UVP 67,99€<sup>3,4</sup>  
Kombipackung, 1 Stück

**Ginkobil-ratiopharm® 120mg** **59,98€** LVP 92,99€<sup>1,3</sup>  
Filmtabletten, 120 Stück

**GeloMyrtol® forte** **37,98€** LVP 51,40€<sup>1,3</sup>  
Kapseln, 100 Stück

**Crataegutt® 450 mg** **59,98€** UVP 74,40€<sup>3,4</sup>  
Herz-Kreislauf-Tabl., 200 Stück

**Antistax® extra** **39,98€** LVP 54,17€<sup>1,3</sup>  
Venentabletten, 90 Stück

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.

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