



GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Oktober 2020

Umfassende Informationen Ihrer:



Bahnhof-Apotheke
Schwabach

St. Antonius-Apotheke
Rednitzhembach

Apotheke An der Radrunde
Nürnberg

Christophorus-Apotheke
Wolkersdorf



Ihr Apotheker
Rupert Mayer

Liebe Kundinnen und Kunden,

wir Menschen haben gelernt, unzählige Prozesse in unserem Körper einem 24-Stunden-Takt anzupassen, und damit so ziemlich genau an die Länge eines Tages. Ganz deutlich wird dies beim Thema Schlaf, denn wir gehen immer in etwa zur selben Zeit ins Bett. Und folglich spüren wir beim Jet-lag sehr genau, dass irgendetwas nicht stimmt: Plötzlich wird es durch die Zeitverschiebung beim Reisen viel früher oder später dunkel als daheim, und wir sollen auf Kommando schlafen oder wach bleiben. Selbst manche Medikamente brauchen ihren Rhythmus! Lesen Sie dazu auch unser Special in dieser Ausgabe!

Ein weiterer Themenschwerpunkt sind Cremes und Gele gegen Schmerzen. Richtig angewendet können sie Schmerzzustände lindern. Fragen Sie uns gerne! Wir beraten Sie, wie Sie unterschiedliche Schmerzmittel optimal aufeinander abstimmen und geben Ihnen wertvolle Tipps, welche Cremes oder auch pflanzliche Salben und Umschläge Ihnen helfen, schneller schmerzfrei zu werden.

Natürlich liefern wir alles auch bis an Ihre Haustür, in der Regel noch am selben Tag und auf Wunsch auch völlig kontaktlos – sicher ist sicher. Sprechen Sie uns einfach an!

Ich wünsche Ihnen alles Gute und:
Bleiben Sie gesund!

Rupert Mayer

Ihr Rupert Mayer
und das gesamte Team

Inhalt

1 Titelthema

DIE INNERE UHR BEACHTEN

2 Artikel

SCHMERZMITTEL SCHMIEREN IST OFT BESSER ALS SCHLU- CKEN

3 Serie

KURAPUR ZINK HISTIDIN C

4 Tipp des Monats

SCHMERZHAFTE BLASEN AN DEN FÜSSEN

5 Angebots-Aktion

MUND-NASEN- SCHUTZ UND HÄNDE- DESINFEKTIONSMIT- TEL NACH WHO

Titelthema

Die innere Uhr beachten

Chronomedizin hilft der Gesundheit



Frühaufsteher oder Nachteule? Jeder kennt das: Die einen Menschen sind gleich früh fit, die anderen lassen es morgens gerne langsam angehen und sind dafür nachaktiv. Und andere wiederum können sich an beide Extreme gut anpassen.

Unsere innere biologische Uhr ist durch die Evolution entstanden und bei jedem Men-

schen, genetisch bedingt, anders. Sie steuert die Körperprozesse – und unser Immunsystem. Denn alle unsere Zellen verfügen über eine innere Uhr.

Fortsetzung auf Seite 2



Angebot des Monats

isla moos®

Pastillen – 30 Stück

3,98€ statt 5,82€ UVP^{3,4}

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt



UNTERSTÜTZT
DAS IMMUNSYSTEM

PREMIUM
APOTHEKEN
QUALITÄT



ZINK HISTIDIN C

Sie wollen Ihre Abwehrkräfte stärken und sich rundum versorgt wissen? Dann ist **kurapur Zink Histidin C** genau das richtige Produkt für Ihre Wünsche. Es ist eine optimale Kombination aus den Mikronährstoffen Zink, Histidin und Vitamin C.

Das Spurenelement Zink trägt bei:

- zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel – zu einer normalen kognitiven Funktion
- zu einer normalen DNA-Synthese
- zu einem normalen Fettsäurestoffwechsel

Histidin ist unter anderem bei der Protein-Bildung und bestimmten Stoffwechselreaktionen beteiligt.

Der Immunsystem-Aktivator Vitamin C trägt bei:

- zu einer normalen Funktion des Immunsystems
- zur Erhöhung der Eisenaufnahme
- zu einem normalen Energiestoffwechsel

lactosefrei, glutenfrei, gelatinefrei, farbstofffrei, vegan, pflanzliche Kapselhülle, ohne Gentechnik, ohne industrielle Hilfsstoffe

ZUR STÄRKUNG

DER ABWEHR- KRÄFTE

Artikel

SCHMERZMITTEL SCHMIEREN IST OFT BESSER ALS SCHLUCKEN

Warum Schmerzgele so beliebt sind

Besonders Patienten mit Muskel- und Gelenksbeschwerden, Sportverletzungen beziehungsweise Arthrose und Arthritis haben mit länger andauernden Schmerzen zu tun. Diese werden mit Schmerzmitteln behandelt, um die körperliche Beweglichkeit zu erhalten. Entgegen landläufiger Meinung wirken hier lokale Schmerzmittel als Gele oder Salben zum Einschmieren sehr gut. Man muss meist keine Tabletten schlucken, um die gewünschte schmerzlindernde Wirkung zu erzielen. Wichtig ist die Beachtung der richtigen Mengenangabe.

Es treten weniger Nebenwirkungen auf

Der Vorteil bei lokaler äußerer Anwendung ist, dass weniger Nebenwirkungen wie z. B. Magen-Darm-Beschwerden auftreten. Der Organismus wird weniger belastet. Die Wirkstoffe (z. B. Ibuprofen, Diclofenac, Ketoprofen) gelangen durch die verschiedenen Hautschichten zuverlässig bis ins Unterhautfettgewebe (Ausnahme: ASS). Sie enthalten sogenannte topische (d. h. am Wirkort ansetzende), nicht-steroidale entzündungshemmende Substanzen. Zu ihnen gehören auch nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR).

Nur nach Anweisung im Kühlschrank lagern

Doch es kommt auch auf die richtige Zubereitung an: Mikrogele mit Ibuprofen sind wirksamer als Cremes mit diesem Wirkstoff. Sowohl transparente Hydrogele auf der Basis von Carbomeren und Celluloseethern sowie milchige Emulsionsgele stehen zur Verfügung. Auch Sprays und

Pflaster sind mögliche lokale Schmerzmittel. Durch die Verdunstung flüchtiger Stoffe können Gele einen Kühleffekt erreichen. Gibt man die Mittel – nur wenn die Packungsbeilage dies vorsieht! – in den Kühlschrank, wird der Kühleffekt auf der Haut verstärkt.

Vorab Allergien oder Nebenwirkungen mit dem Arzt abklären

Einige Patienten reagieren allergisch auf Schmerzmittel. Daher sollte man dies vorab mit dem Arzt abklären. Diabetiker müssen vor der Anwendung von Diclofenac ihren Arzt ansprechen, da dieser Stoff die Blutzuckerkonzentration beeinflusst. Tabletten können den Stoffwechsel stärker beeinflussen als Cremes und Gele.

Leiden Patienten an neuropathischen Schmerzen, empfiehlt sich die Anwendung von Capsaicin-haltigen Pflastern oder – z. B. nach Herpes zoster – Li-

docain-haltigen Pflastern. Die Wirkstoffe Capsaicin und Nonivamid wirken auch durchblutungsfördernd.

DIES SOLLTEN SIE BEI SCHMERZMITTELN ZUM EINSCHMIEREN BEACHTEN:

- **Allergien oder Nebenwirkungen** (vgl. Diabetiker) vorab mit dem Arzt abklären
- **Mengenangabe** für das Gel/die Salbe auf dem Beipackzettel **genau beachten**, damit die richtige Wirkung erzielt wird (in der Regel mindestens circa 5 cm Salbenstrang)
- **Gel/Salbe großflächig verteilen** (nicht punktuell)
- **Manche Schmerzsalben sollten im Kühlschrank gelagert werden** und haben einen extra Kühleffekt. Andere dürfen nicht in den Kühlschrank. Bitte fragen Sie bei Unklarheit in der Apotheke nach.





Fortsetzung Titelthema

Die innere Uhr beachten

Chronomedizin hilft der Gesundheit

Alle Körperfunktionen richten sich nach einer inneren Uhr

Körperfunktionen wie Temperatur, Herzschlag, Atem und Blutdruck verändern sich tageszeitabhängig – gesteuert von unserer inneren Uhr: Das Herz-Kreislaufsystem ändert sich im Laufe des Tages. Puls und Blutdruck sind früh am niedrigsten, am frühen Nachmittag am höchsten. Unser Atem ist nachts um drei Uhr am flachsten. Anschließend steigt die Atemfrequenz wieder an. Die Körpertemperatur sinkt abends ab und bereitet den Körper auf die Nachtruhe vor. Auch die Ausschüttung des Hormons Melatonin, das unseren Schlaf-Wach-Rhythmus bestimmt, wird durch die innere Uhr geregelt. Menschen mit gestörtem Tagesrhythmus sind oft anfälliger für Infektionen. Auch die Uhrzeit der Ansteckung mit einem Virus spielt eine Rolle für die Schwere der Virusinfektion.

Medikamentenwirkung ist von Tageszeit abhängig

Kein Wunder, dass auch die Wirkung von Medikamenten in Relation zur Einnahmezeit tageszeitabhängig unterschiedlich ist, da die Körperprozesse unterschiedliche Phasen durchlaufen. So ist z. B. das Schmerzempfinden nachts und in den frühen Morgenstunden am höchsten. Die Verträglichkeit mancher Schmerzmittel ist allerdings nachmittags besser. Asthmaanfälle treten besonders häufig nachts auf, da unsere Lungenfunktion nachts abfällt. Bei

Glucocorticoiden (zur Anwendung bei Asthma) hat sich herausgestellt, dass eine Einnahme frühmorgens am besten ist. Die Magensäurebildung steigt zu Beginn der Nacht an. Protonenpumpenhemmer wie Omeprazol werden in der Regel ebenfalls früh eingenommen. Blutdruckmittel sollen tagsüber wirken. Der Blutdruck sinkt bei Gesunden nachts ab. Bei manchen Blutdruckpatienten ist diese Rhythmik gestört. Es ist daher wichtig, dass man generell die angegebenen Tageszeiten zur Einnahme von Tabletten immer beachtet.

ÜBRIGENS:
„Tests“ zur Ermittlung des individuellen Schlaftyps findet man vielfältig im Internet!



LESETIPP



zur sogenannten Chronobiologie der Karl und Veronica Carstens-Stiftung:

<https://www.carstens-stiftung.de/artikel/leben-mit-der-zeit-gesunderhaltung-mit-der-inneren-uhr.html>

Den eigenen inneren Rhythmus finden

Es ist wichtig, dass wir Menschen so gut wie möglich unsere eigene innere Uhr beachten. Leider ist dies in unserem Alltag nicht immer vorgesehen.

Mit ein paar Tipps kann man den eigenen Rhythmus finden:

-  **Eigene innere Uhr**, z. B. Frühaufstehertyp, beachten.
-  Sich bevorzugt **in der ersten Tageshälfte hellem Licht aussetzen** (nicht abends vor dem Schlafengehen).
-  **Kein Sport nach 19 Uhr!** Sport nach 19 Uhr kann die Körpertemperatur anheben und in der Folge zu Schlafstörungen führen, da die Körpertemperatur normalerweise nach 19 Uhr absinkt.
-  **Kohlenhydratreiche Kost kann abends schlechter verwertet werden als tagsüber.** Leichte Mangelernährung und intermittierendes Fasten hingegen können die innere Uhr synchronisieren.
-  **Nachmittags sind wir weniger schmerzempfindlich.**
-  Für die **Medikamenteneinnahme** sollte man immer die **Hinweise auf dem Beipackzettel** einhalten.



SCHMERZHAFTE BLASEN AN DEN FÜSSEN

Wie behandelt man richtig?

Blasen an den Füßen ärgern uns nicht nur auf längeren Wandertouren, sondern häufig schon auf kurzen Stadtwegen in ungewohntem Schuhwerk, z. B. nach der Umstellung von Sommer- auf Winterschuhe oder bei neuen Schuhen. Oft sind auch reibende Strümpfe problematisch, durch die die Haut ständig gereizt wird und so eine Blase ausgebildet. Diese entsteht, weil sich die obere Haut, „Epidermis“, durch den Druck von den übrigen Hautschichten löst.

Spezielles Blasenpflaster hält die Blase feucht Die Blase ist mit Gewebeflüssigkeit gefüllt. Dies ist eigentlich eine körpereigene „Schutzmaßnahme“ zur Verminderung des Drucks. Wenn die Blase jedoch platzt, bleibt eine offene Wunde zurück. Man sollte die obere Haut auf keinen Fall ablösen. Hier ist es wichtig, dafür zu sorgen, dass keine Bakterien, Schmutz oder Wasser eindringen können. Generell heilen Wunden in feuchtem Milieu am besten. Daher ist es sinnvoll, gleich beim Entdecken der Blase ein spezielles Blasenpflaster mit Hydrokolloid auf die Blase

zu kleben, damit die Blase gut befeuchtet wird, bis sie von selbst abheilt.

MASSNAHMEN BEI EINER BLASE AM FUSS:

- Blase auf **keinen Fall selbst aufstechen** (Infektionsgefahr!)
- Obere Haut** der Blase („Blasendach“) **nicht entfernen** (offene Wunde!), sondern abheilen lassen
- Spezielles Blasenpflaster** auf die Blase kleben, bis sie abgeheilt und trocken ist

Tipp:

Auf Wanderungen am besten zwei Paar Socken übereinander in die Schuhe ziehen – ein paar dünne innen und ein paar dickere außen. Sie sollten eng anliegen (keine Falten) und aus synthetischem Material sein, da Baumwolle die Feuchtigkeit bindet.



Ihre Ramona Weber
PTA

Mund-Nasen-Schutz 3-lagig

10 Stück

5,98

50 Stück

19,98



Top-Preis

Händedesinfektionsmittel nach WHO

100 ml

4,98

Angebote gültig vom 29.07.2020 bis einschließlich 11.08.2020. * Unser regulärer Verkaufspreis. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



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.



St.-Antonius-Apotheke
Apothekerin Cornelia Sannwald
Bahnhofstr. 13 b
91126 Rednitzhembach
Tel. 09122 - 740 22
Fax 09122 - 611 37

Bahnhof-Apotheke Schwabach
Apotheker Rupert Mayer e.K.
Bahnhofstraße 33-35
91126 Schwabach
Tel. 09122 - 55 80
Fax 09122 - 51 80

Apotheke An der Radrunde
Apotheker Ralf Böhner
An der Radrunde 144
90455 Nürnberg
Tel. 0911 - 817 888 3
Fax 0911 - 817 888 4

Christophorus-Apotheke
Apothekerin Simone Erdtmann
Wolkersdorfer Hauptstr. 42
91126 Wolkersdorf
Tel. 0911 - 63 55 38
Fax 0911 - 63 701 39



regional online einkaufen
In unserem Online Shop



shop.meineapothekevorort.de

Unsere Monatsangebote

gültig vom 01. - 31.10.2020



SIE SPAREN
28%²

IBU-LYSIN-ratiopharm® 400 mg

Filmtabletten – 20 Stück

6,98€ statt 9,72€ LVP^{1,3}

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



SIE SPAREN
23%²

Imupret® N Dragees

Dragees – 50 Stück

9,98€ statt 12,97€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN
29%²

Otriven® 0,1% ohne Konservierungsstoffe

Dosierspray – 10 ml (29,80€/100ml)

2,98€ statt 4,18€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN
26%²

Calcium-Sandoz® D OSTE0 400

Kautabletten – 120 Stück

23,98€ statt 32,62€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN
30%²

Grippostad® C

Hartkapseln – 24 Stück

9,48€ statt 13,64€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN
25%²

GeloMyrtol® forte

Kapseln – 20 Stück

7,98€ statt 10,71€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN
20%²

NUROFEN® Junior 40mg/ml

Fieber- u. Schmerzsaft – 10 ml (3,98€/100g)

3,98€ statt 4,96€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN
32%²

isla moos®

Pastillen – 30 Stück

3,98€ statt 5,82€ UVP^{3,4}



SIE SPAREN
32%²

MUCOSOLVAN® Hustensaft 30mg/5ml

Saft – 100 ml (5,98€/100ml)

5,98€ statt 8,75€ 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 Ihren Arzt oder Apotheker. 4) Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. Die angegebenen Preise beinhalten die gesetzlich vorgeschriebene Mehrwertsteuer. 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.-31.10.2020** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Pro Person nur ein Gutschein.

GESUNDHEIT BRAUCHT

Nähe

PERSÖNLICH.
KOMPETENT.
DIGITAL.

MEINE
Apotheken-
App?

Der direkte Draht zu
meiner Gesundheit.

Digital, innovativ und sicher!

Digital ist mir wichtig. Weil es mein Leben einfacher macht. Mit meiner App bestelle ich bequem von überall aus, was ich brauche. Und hole die Medikamente kurz darauf in meiner Apotheke ab – oder ich nutze die kostenfreie Lieferung bis zu mir nach Hause.

Ein Lächeln und ein paar wertvolle Tipps gibt's obendrauf. Und meine Daten? Die sind nirgendwo besser geschützt, als hier.



ICH VERTRAUE DER

Bahnhof-Apotheke
Schwabach

Apotheke An der Radrunde
Nürnberg



St. Antonius-Apotheke
Rednitzhembach

Christophorus-Apotheke
Wolkersdorf



callmyApo
einfach • schnell

Unsere Dauertiefpreise



Magnesium Verla® N
Dragees – 200 Stück

10,98€ LVP 15,70€^{1,3}



Antistax® extra
Venentabletten – 90 Stück

32,98€ LVP 43,86€^{1,3}



orthomol arthroplus
Granulat/Kapseln – 30 Stück

49,98€ UVP 66,27€^{3,4}

Ibu-Lysin ratiopharm 684mg* 11,98€ LVP 19,40€^{1,3}
Filmtabletten, 50 Stück

Gingium® 120mg 59,98€ LVP 92,58€^{1,3}
Filmtabletten, 120 Stück

Aspirin plus C* 14,98€ LVP 18,50€^{1,3}
Brausetabletten, 40 Stück

Prostagutt® forte 53,98€ LVP 74,08€^{1,3}
Kapseln, 200 Stück

GeloMyrtol® forte 29,98€ LVP 38,96€^{1,3}
Kapseln, 100 Stück

Bepanthen® Wund- und 12,48€ LVP 15,20€^{1,3}
Heilsalbe, 100 g 12,48€/100 g

Cetirizin-ratiopharm 10mg 19,98€ LVP 33,58€^{1,3}
Filmtabletten, 100 Stück

Crataegutt 450mg 49,98€ UVP 65,22€^{3,4}
Herz-Kreislauf-Tabletten, 200 Stück

Iberogast® 17,98€ LVP 22,71€^{1,3}
Fluid, 50 ml 35,96€/100 ml
Arzneimittel enthält 31,0 Vol.-% Alkohol

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

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. Bei den genannten Sonderpreisen handelt es sich um eine unverbindliche Preisempfehlung der apodirekt GmbH. Den aufgeführten Apotheken ist die Beteiligung freigestellt. Nur solange Vorrat der reicht, nur in haushaltsüblichen Mengen. Preise inkl. gesetzlicher MwSt. Irrtümer vorbehalten.