



# GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Januar 2024

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,

wie haben Sie denn den Jahreswechsel verbracht? Haben Sie ausgelassen das Tanzbein geschwungen, eine wilde Party gefeiert oder das neue Jahr lieber in gemütlicher Ruhe empfangen? Wie auch immer Ihr Start ins Jahr 2024 war – wir aus Ihrer Apotheke wünschen Ihnen ein gesundes und glückliches Jahr.

Dazu möchten wir auch mit unserem Gesundheitsmagazin beitragen. Hier finden Sie immer Neuigkeiten, hilfreiche Ratschläge und wertvolle Tipps für Ihr Wohlergehen.

So möchten wir Ihnen in dieser Ausgabe zeigen, wie Sie lästigen Erkältungshusten lindern und schneller loswerden. Lesen Sie am besten gleich, was Sie sich und Ihrer Familie Gutes tun können: von Inhalieren über Hustenreiz lindern bis hin zu wirkungsvollen Schleimlösern.

Und natürlich fragen Sie jederzeit persönlich nach bei uns, in Ihrer Apotheke; denn wir beraten Sie gerne! Zu Erkältungen genauso professionell wie zu Ihren Dauer-Medikamenten. Und noch ein Tipp: Wir sind komplett startklar für das e-Rezept, so dass Sie wie gewohnt alle Ihre Medikamente bei uns bekommen; mit persönlicher Beratung und – im Falle einer Bestellung – mit Lieferung nach Hause.

Wir sind für Sie da.

*Rupert Mayer*

Ihr Rupert Mayer  
und das gesamte Team

## INHALT

1 *Titelthema*

**WENN DER HUSTEN  
NICHT AUFHÖRT**

2 *Artikel*

**ERKÄLTUNG IN  
DER SCHWANGERSCHAFT**

3 *Serie*

**LEBENSMITTEL-  
UNVERTRÄGLICH-  
KEITEN**

4 *Tipps des Monats*

**JEDER IST SEINES  
GLÜCKES SCHMIED**

5 *Inspiration*

**WINTERWANDERN  
IM SCHNEE – SO  
RÜSTEN SIE SICH  
RICHTIG AUS**

*Titelthema*

# Wenn der Husten nicht aufhört

**Inhalieren wirkt schleimlösend**

Husten ist ein typisches Erkältungssymptom. Viren führen zu einer Entzündung der Atemwege. Die Schleimhäute in den Bronchien schwellen an. Eine dünne Schleimschicht legt sich auf die Flimmerhärchen an den Bronchien. Es wird ein Hustenreiz ausgelöst, um die Erreger schneller abzutransportieren. Das Abhusten von Schleim dient dabei dem Rei-

nigen der Atemwege. Ist es am Anfang eher trockener Husten, wird er später meist „produktiv“ und man hustet schleimiges Sekret aus. Bei einer bakteriellen Infektion können sogar Antibiotika zum Einsatz kommen. Hausmittel sind aber in der Regel ausreichend zur Behandlung von Husten.

**Fortsetzung auf Seite 2**

**SIE SPAREN  
41%**

**IBU-ratiopharm® 400 mg  
akut Schmerztabletten**  
Filmtabletten

Zur Anwendung bei Jugendlichen  
ab 12 Jahren und Erwachsenen  
Wirkstoff: Ibuprofen

20 Filmtabletten

## Angebot des Monats

**IBU-ratiopharm® 400 mg akut  
Filmtabletten – 20 Stück**

**3,98€** statt 6,72€ LVP<sup>1,3</sup>

Mehr Angebote finden Sie auf  
unserem Aktions-Blatt

IM JANUAR:

## HISTAMINUNVERTRÄGLICHKEIT

Viele Menschen klagen über Verdauungsprobleme. Diese können verschiedene Ursachen haben. Von einer Nahrungsmittelallergie sind nur wenige Prozent der Erwachsenen betroffen. Der Körper kann dann die Nahrungsmittel verdauen, doch es wird eine immunologische Reaktion ausgelöst. Eigentlich harmlose Nahrungsmittel bewirken im Körper, dass dieser Abwehrstoffe vom Immunglobulin-Typ E produziert. Entzündungsauslösende Substanzen wie Histamin werden ausgeschüttet. Eine allergische Reaktion setzt ein.

### SYMPTOME BIS ZUM ASTHMA KÖNNEN AUFTRETEN

Symptome der Histaminunverträglichkeit können sein: Gaumenjucken, Schwellungen, Kribbeln im Rachenraum, pelziges Gefühl an den Lippen, Hautausschläge, Asthma und sogar Atemnot. Die Auslöser sind oft glutenhaltige Getreide, Krebs- und Weichtiere, Schalenfrüchte, Eier, Fisch, Milch, Sellerie, Erdnüsse, Senf, Sesamsamen und Soja. Pollenallergiker haben oft eine Kreuzallergie, bei der das Immunsystem auf Eiweiß reagiert. Birkenpollenallergiker reagieren hingegen häufig auf Nüsse, Kern- und Steinobst, während Gräserpollen-Allergiker Soja, Tomaten, Bananen und Erbsen meiden sollten. Die Toleranzgrenze ist bei jedem Menschen anders.

### ANTIHISTAMINIKA EINNEHMEN

Antihistaminika sind die Medikamente der Wahl. Oftmals müssen sie sofort eingenommen werden, um lebensbedrohliche Reaktionen zu unterbinden. Ein Notfallset ist oftmals eine notwendige Ausrüstung für unterwegs. Generell müssen Betroffene die Nahrungsmittel meiden, die bei ihnen eine allergische Reaktion auslösen.

ÜBRIGENS:

IM FEBRUAR STARTEN WIR UNSERE NEUE SERIE ZUM THEMA „WUSSTEN SIE SCHON, WAS IHRE APOTHEKE ALLES LEISTET?“

Artikel

# Abwarten und Tee trinken "plus"

## ERKÄLTUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT BEHANDELN

*Schwangere mit Erkältung fragen gerne nach pflanzlichen Arzneimitteln, in der Meinung, diese seien nebenwirkungsfrei und damit sicher. Fakt ist jedoch, dass die Datenlage nur für chemische Arzneimittel als gut bezeichnet werden kann. Doch auch nur eine kleine Auswahl dieser Medikamente ist für Schwangere geeignet. Körperliche Schonung ist bei einer Erkältung auf jeden Fall das Mittel der Wahl. Auch Hausmittel wie Inhalieren und Halswickel erfüllen ihren Zweck. Bei stärkeren Beschwerden und Fieber sollte man umgehend den Arzt aufsuchen. Dann kann er die Verschreibung bestimmter Medikamente in Erwägung ziehen.*

### NASENSPRAY IN KINDERDOSIERUNG VERWENDEN

Wenn die Nase verstopft ist, bieten sich zunächst salzhaltige Nasensprays zum Befeuchten und leichten Anschwellen der Schleimhäute an. Wenn die Schwangerschaft unkompliziert ist, kann bei stärkeren Beschwerden ein Nasenspray in Kinderdosierung (Wirkstoff Oxymetazolin oder Xylometazolin) mit möglichst kurzer Anwendungsdauer eingesetzt werden. Dies gilt auch bei Ohrenschmerzen.

### GEREIZTEN HALS BERUHIGEN

Bei Schluckbeschwerden und Halsschmerzen kann man die gereizten Halsschleimhäute mit pflanzlichen Schleimstoffen oder Hyaluronsäure in Form von Lutschdragees beruhigen. Bei stärkeren Schmerzen sollte

man in der Apotheke nachfragen, ob es - im zweiten oder dritten Trimenon der Schwangerschaft - möglich ist, zu ambroxolhaltigen Lutschtabletten zu greifen.

### BEI HUSTEN IN DER APOTHEKE BERATEN LASSEN

Auch für Hustenmittel ist die Datenlage nur zu chemischen Mitteln ausreichend. Ambroxol ist der Wirkstoff, der in der Schwangerschaft zum Einsatz kommt. Hierzu sollten Schwangere sich in der Apotheke erkundigen oder ihren Hausarzt konsultieren.

### SCHMERZMITTEL NUR ÄUSSERST SPARSAM EINSETZEN

Das einzige in allen Phasen der Schwangerschaft rezeptfrei anwendbare Schmerzmittel ist Paracetamol.

Lassen Sie sich hierzu bei uns in der Apotheke beraten. Grippemittel mit verschiedenen Wirkstoffen hingegen sollen ganz vermieden werden. Bei stärkeren Schmerzen, eitrigem Auswurf, Atemnot und höherem Fieber sollte man den Arzt aufsuchen.

### VORBEUGEN MIT ROTALGEN-NASENSPRAY

Über die empfehlenswerten Impfungen, teils schon bei Kinderwunsch, sollte man sich beim Frauenarzt und/oder Hausarzt erkundigen. Zur Vorbeugung gegen Erkältungsviren eignen sich Medizinprodukte mit Inhaltsstoffen aus der Rotalge z. B. als Nasenspray.



**WELCHE IMPFUNGEN SIND FÜR SCHWANGERE ERLAUBT?**



**Infektionsschutz.de:**  
CORONA-SCHUTZIMPfung  
BEI FRAUEN MIT KINDERWUNSCH,  
IN SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT



**rki.de:**  
FAKTENBLATT ZUR IMPFUNG  
IN DER SCHWANGERSCHAFT



Titelthema

# Wenn der Husten nicht aufhört

## INHALIEREN WIRKT SCHLEIMLÖSEND

### HUSTENBLOCKER NUR KURZ EINNEHMEN

Hat man akuten Husten im Rahmen einer Erkältung, sollte er nach zwei bis drei Wochen überstanden sein. Hält der Husten länger als acht Wochen an, ist er chronisch und man sollte den Arzt aufsuchen. Verschiedene Krankheiten können die Ursache sein. Auch Medikamente können Husten auslösen, z.B. ACE-Hemmer. Greift man bei Reizhusten zu einem sogenannten Hustenblocker, sollte man darauf achten, diesen nur kurze Zeit einzunehmen: Nur solange, bis sich wieder Schleim in den Bronchien gebildet hat.

### HEISSEN KAMILLENTÉE INHALIEREN

Um den Hustenreiz auf natürliche Art zu lindern, sind Lutschbonbons empfehlenswert, z. B. mit Eibischwurzel, Spitzwegerich oder Isländisch Moos. Um den Auswurf von Schleim bei produktivem Husten zu fördern, sind pflanzliche Schleimlöser wie Eukalyptus oder Thymian geeignet. Auch das Inhalieren von heißem Kamillentee kann zähen Schleim lösen.

### SCHLEIM LÖSEN IST WICHTIG

Schleimlösende Mittel aus der Apotheke helfen beim Abhusten. N-Acetylcystein (vgl. ACC), Bromhexin, Ambroxol sowie Guaifenesin sind die Wirkstoffe. Alternativ oder ergänzend sollte man pflanzliche Kombinationspräparate z. B. aus Primel, Thymian oder Efeu wählen. Auch Wirkstoffe aus Anis, Salbei, Fenchel, Eukalyptus, Pfefferminz, Cineol, Myrtol (Eukalyptus-, Süßorangen-, Myrten- und Zitronenöl) und Pelargonium sidoides sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

### MEDIKATIONSANALYSE IN DER APOTHEKE DURCHFÜHREN LASSEN

Am besten lässt man sich in der Apotheke mit einer Medikationsanalyse beraten. Hier kann auch geprüft werden, ob die rezeptfreien oder verschriebenen Arzneimittel zu den Dauermedikamenten passen und keine Wechselwirkungen auftreten können.

Bei Atemnot, Schmerzen, hohem Fieber, eitrigem Auswurf, nächtlichem Schwitzen, Pfeifgeräuschen, Husten bei Schwangeren oder Kindern unter zwei Jahre sollte man den Arzt aufsuchen.



### TIPPS BEI HUSTEN:

**Fünfmal täglich inhalieren** (vgl. Dampfbad oder Inhaliergerät aus der Apotheke).

**Viel trinken, ca. ein bis zwei Liter Flüssigkeit** (wenn vom Arzt nicht anders verordnet).

**Lutschbonbons, z. B. mit Isländisch Moos, lutschen.**

**Wirkstoffe von Eibisch- und Spitzwegerich bei trockenem Husten wählen** (vgl. Sirup, Hustensaft, Hustenbonbons).

**Halswickel, z. B. mit warmen Kartoffeln, einsetzen.**

### ARZTBESUCH:

Wenn der Husten von blutigem Auswurf, Pfeifgeräuschen, Luftnot, Schmerzen, Nachtschweiß oder Fieber begleitet wird oder länger als drei Wochen dauert, sollte man den Arzt aufsuchen. Dies gilt auch generell für Husten bei Kindern bis zwei Jahren und bei Schwangeren.

# Jeder ist seines Glückes Schmied

So wird man gleich ein wenig glücklicher

Die Glücksforschung hat festgestellt, dass äußere Dinge wie Geld, Einkommen, Besitz, Haus oder Auto nicht glücklich machen. Auch Alter und Krankheit spielen in der Regel keine so große Rolle: Menschen ab 60 Jahren sind sogar glücklicher als jüngere. Die gute Nachricht: Glück kann man lernen. Gene beeinflussen 30 bis 40 Prozent. Den Rest kann man selbst ein wenig mit steuern.

Glücksforscher geben uns Tipps, wie es mit dem Glück klappt:

- 1. Möglichst viel bewegen.** Sogar einige Minuten am Tag sind besser als nichts. Außerdem soll Bewegung im Grünen eine besonders positive Wirkung haben.
- 2. Dankbar sein:** Hierzu sollte man täglich Tagebuch führen und z. B. fünf Dinge notieren, für die man an diesem Tag dankbar ist. So entsteht ein Glücksgefühl, das sich sogar Tag für Tag verstärkt.
- 3. Achtsam sein:** Im Hier und Jetzt sein. Abschalten. Entweder mit Meditation, einer Achtsamkeitsübung oder bewusst, z. B. durch einen Spaziergang.
- 4. Jeden Tag ein wenig damit beschäftigen, sich eine schöne Umgebung zu schaffen,** z. B. durch bewusstes Aufräumen. Oder indem man Stressfaktoren von seinem Wohnraum fernhält.
- 5. Viel Obst und Gemüse essen:** Anscheinend machen mehr als drei Portionen am Tag glücklicher.



Ihre Andrea  
Hössl  
PTA  
Bahnhof Apotheke

# Winterwandern im Schnee macht Spaß

So rüsten Sie sich richtig aus

Sobald es schneit und der Schnee liegt, ist die Landschaft wie verzaubert. Was liegt näher, als auch im Winter die Natur zu genießen. Einige Tipps rund um die richtige Ausrüstung und mögliche Risiken können helfen, den Wandertag zu einem einmaligen Erlebnis zu machen.

Schöne Winterwandertouren findet man überall, z. B. auf der Website des Deutschen Alpenvereins (ggf. Lawinlagebericht ansehen).

## DIES SOLLTE MAN BEACHTEN:

- Die Orientierung im Gelände fällt bei Schnee schwerer.
- Die Tage sind kürzer hell.
- Wenn der Schnee taut und wieder gefriert, kann es glatt werden.
- Bei zweistelligen Minusgraden kann es zur Unterkühlung kommen.

## DIESE AUSTRÜSTUNG IST EMPFEHLENSWERT:

- Zwiebelprinzip: Mehrere Lagen, die man an- und ausziehen kann (Funktionsunterwäsche, warme Hose, Fleecepullover, Isolationsjacke, Regenjacke o.ä.)
- Handschuhe, Mütze/ Stirnband, Schal
- Sonnenbrille
- Gamaschen
- Touren-Stöcke
- Erste Hilfe-Set, Handy
- Brotzeit/Tee
- Ggf. Stirnlampe
- Ggf. Rettungsdecke und Steigeisen falls die Wanderung im alpinen Gelände stattfindet.



Meine Apotheke vor Ort  
www.meineapothekevorort.de



**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 Erdmann  
Wolkersdorfer Hauptstr. 62  
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. - 31.01.2024



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

**Sinupret® extract**  
Tabletten – 40 Stück  
**20,98 €** statt 28,23 € LVP<sup>1,3</sup>



**SIE SPAREN 41%**<sup>2</sup>

**IBU-ratiopharm® 400mg akut**  
Schmerztabletten  
Filmtabletten – 20 Stück  
**3,98 €** statt 6,72 € LVP<sup>1,3</sup>

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



**SIE SPAREN 25%**<sup>2</sup>

**Otriven 0,05%** ohne Konservierungsmittel  
Dosierspray – 10 ml (298,00 € / 1 L)  
**2,98 €** statt 3,99 € LVP<sup>1,3</sup>



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

**OMEP® HEXAL 20mg**  
magensaftres. Hartkapseln – 14 Stück  
**10,98 €** statt 14,38 € LVP<sup>1,3</sup>



**SIE SPAREN 30%**<sup>2</sup>

**ipalat® classic oder zuckerfrei**  
Pastillen – 40 Stück  
**4,98 €** statt 7,10 € UVP<sup>3,4</sup>



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

**Dolo-Dobendan®**  
Lutschtabletten – 36 Stück  
**10,98 €** statt 14,98 € LVP<sup>1,3</sup>



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

**Diclox forte 20mg/g**  
Gel – 100 g (129,80 € / 1 kg)  
**12,98 €** statt 18,98 € LVP<sup>1,3</sup>



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

**Zovirax 5% Aciclovir**  
Lippenherpescreme – 2 g (4.490,00 € / 1 kg)  
**8,98 €** statt 11,47 € LVP<sup>1,3</sup>



**SIE SPAREN 25%**<sup>2</sup>

**Mucosolvan® Saft 30mg/5ml**  
Lösung – 100 ml (74,80 € / 1 L)  
**7,48 €** statt 9,97 € LVP<sup>1,3</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.-31.01.2024** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Pro Person nur ein Gutschein.

# 4 X GROSSE WEIHNACHTSFREUDE

Liebe Kundin, lieber Kunde,  
gerade Weihnachten ist die Zeit, um Menschen, denen es nicht so gut geht, eine Freude zu machen. Mit vereinten Kräften haben wir vier große Bündel geschnürt, um ehrenamtlich tätige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von gemeinnützigen Einrichtungen in ihrem Tun zu unterstützen.

Vorbildlich geführte Projekte in unserer Region setzen sich für Menschen ein, die es brauchen. Wir freuen uns, diesem sozialen Engagement mit vier ordentlichen Spenden in sinnvoller Weise helfen zu können.

Dieses Jahr gingen unsere Weihnachtsgeschenke an:

- Kneipp-Verein Schwabach e.V.
- Jugendfeuerwehr der Freiwilligen Feuerwehr Worzeldorf
- Kolpingtheater der Kolpingsfamilie Rednitzhembach
- Kita Wiesenglück Wolkersdorf der AWO Kreisverband Mfr.-Süd e.V.

Vielen Dank für ihre zahlreichen positiven Rückmeldungen.



## Unsere Dauertiefpreise

SIE SPAREN  
**28%**<sup>2</sup>



**GeloMyrtol® forte**  
Kapseln – 100 Stück

**35,98€** LVP 49,90€<sup>1,3</sup>

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



**Bepanthen®**  
Wund- und Heilsalbe  
Salbe – 100 g (129,80€ / 1 kg)

**12,98€** LVP 18,98€<sup>1,3</sup>

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



**Crataegutt®** 450mg  
Herz-Kreislauf-Tabletten – 200 Stk.

**57,98€** UVP 74,40€<sup>3,4</sup>

**Prostagutt® duo** 66,98€ LVP 85,95€<sup>1,3</sup>  
Kapseln, 200 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

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

**Gingium® 120 mg** 59,98€ LVP 96,89€<sup>1,3</sup>  
Filmtabletten, 120 Stück

**Cetirizin-ratiopharm** 10 mg 22,98€ LVP 37,66€<sup>1,3</sup>  
Filmtabletten, 100 Stück

**Antistax® extra** 38,98€ LVP 52,97€<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!