



DORFNERS GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe November 2024



 Umfassende
Informationen Ihrer

Kloster-Apotheke Neumarkt

Rathaus-Apotheke Neumarkt

Marien-Apotheke Neumarkt

Marien-Apotheke Seubersdorf



Ihr Apotheker
Peter Dorfner

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.

*Ihr Peter Dorfner
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 *Tipps 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



SIE SPAREN
30%²

Angebot des Monats

PROSPAN® Hustenliquid

Beutel – 21x 5 ml

6,99€ statt 9,97 € LVP^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt

Die
Heilpflanzen
Apotheken





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.

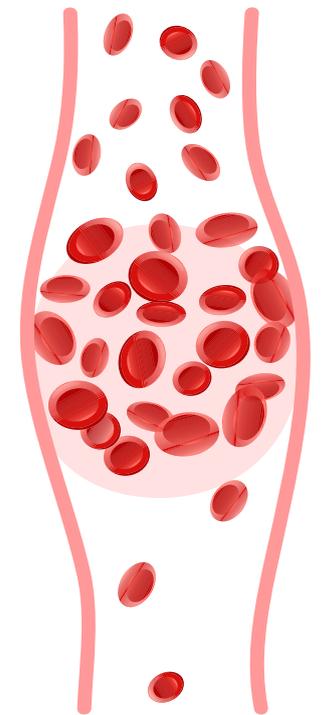
RISIKOPATIENTEN SOLLTEN VOR-BEUGEN

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

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.arzneimittelsorgung.de



Ihr Peter Dorfner
 Apotheker

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

● Kloster-Apotheke

Bahnhofstr. 2a
 92318 Neumarkt
 Tel. 09181 - 25 99 22
 Fax 09181 - 25 99 23
kloster@apotheke-dorfner.de
www.apotheke-dorfner.de
Mo - Fr 8:30 - 18:00 Uhr
Sa 8:30 - 12:00 Uhr
 Apotheker Peter Dorfner e.K.

● Rathaus-Apotheke

Obere Marktstraße 14
 92318 Neumarkt
 Tel. 09181 - 25 99 20
 Fax 09181 - 25 99 19
rathaus@apotheke-dorfner.de
www.apotheke-dorfner.de
Mo - Fr 8:30 - 18:00 Uhr
Sa 8:30 - 13:00 Uhr

● Marien-Apotheke

Obere Marktstraße 38
 92318 Neumarkt
 Tel. 09181 - 64 64
 Fax 09181 - 88 59
marien-neumarkt@apotheke-dorfner.de
www.apotheke-dorfner.de
Mo - Fr 8:30 - 13:00 Uhr und 14:00 - 18:00 Uhr
Sa 8:30 - 12:00 Uhr

● Marien-Apotheke

Nürnberg Str. 9
 92358 Seubersdorf
 Tel. 09497 - 438
 Fax 09497 - 64 59
marien@apotheke-dorfner.de
www.apotheke-dorfner.de
Mo, Di, Do, Fr 8:30 - 13:00 / 14:30 - 18:00 Uhr
Mi 8:30 - 13:00 Uhr
Sa 8:30 - 12:00 Uhr

Unsere Monatsangebote

gültig vom 01. - 30.11.2024



SIE SPAREN 25%²

Thomapyrin® CLASSIC
Schmerztabletten – 20 Stück

6,49 € statt 8,69 € LVP^{1,3}



SIE SPAREN 28%²

Dicl- ratiopharm® Schmerzgel
Gel – 100 g

10,49 € statt 14,49 € LVP^{1,3}



SIE SPAREN 23%²

GeloRevoice® Kirsch-Menthol
Lutschtabletten – 20 Stück

7,99 € statt 10,40 € UVP^{3,4}



SIE SPAREN 30%²

Prospan® Hustenliquid
Beutel – 21x 5 ml

6,99 € statt 9,97 € LVP^{1,3}



SIE SPAREN 29%²

WICK MediNait®
Sirup – 90 ml

11,99 € statt 16,99 € LVP^{1,3}



SIE SPAREN 28%²

Bepanthen® Augen- und Nasen-
Salbe – 10 g

5,99 € statt 8,29 € LVP^{1,3}



SIE SPAREN 28%²

elmex® gelée
Gelée – 25 g

11,49 € statt 15,97 € LVP^{1,3}



DAUER-TIEFPREIS

Ginkobil®
Filmtabletten – 120 Stück

53,97 € statt 92,99 € LVP^{1,3}



SIE SPAREN 27%²

NasenDuo ratiopharm
Nasenspray – 10 ml

5,49 € statt 7,50 € LVP^{1,3}

1) Unverbindliche Herstellermeldung des Listenverkaufspreises durch den jeweiligen Hersteller an die IFA GmbH.

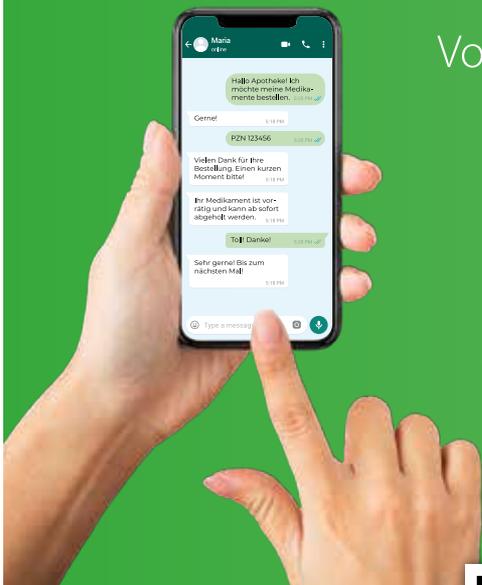
2) Preisersparnis gegenüber der Herstellermeldung des Listenverkaufspreises durch den jeweiligen Hersteller an die IFA GmbH.

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. 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 Vorrat der reicht, nur in haushaltsüblichen Mengen. Preise inkl. gesetzlicher MwSt. Irrtümer vorbehalten.

Vorbestellungen | Fragen | Terminvereinbarung



Bei uns jetzt mit WhatsApp!



100%
DSGVO
konform

Kloster-Apotheke
Neumarkt



Marien-Apotheke
Neumarkt



Telefon / WhatsApp
09181 / 25 99 22

Bahnhofstraße 2a | 92318 Neumarkt



Telefon / WhatsApp
09181 / 64 64

Obere Marktstraße 38 | 92318 Neumarkt

Rathaus-Apotheke
Neumarkt



Marien-Apotheke
Seubersdorf



Telefon / WhatsApp
09181 / 25 99 20

Obere Marktstraße 14 | 92318 Neumarkt



Telefon / WhatsApp
09497 / 438

Nürnberger Straße 9 | 92358 Seubersdorf

www.apotheke-dorfner.de

Unsere Prämien IM NOVEMBER

MOSES Leuchtdino



1x

HELDENTAT Gartenschere



24x

HAMA Rollup-Rucksack



105x

Multitool



7x

LED-Nachtlicht



41x

GENIUS Akku-Handstaubsauger



150x

TREUEHELDEN Tierhaarentferner



15x

WMF Bratentopf



45x

... und noch viele andere Prämien.

