

Gesundheitsmagazin



Umfassende Informationen Ihrer FONTANA Apotheke in Heilsbronn

ARZNEIMITTEL UND MEHR...!



Sparen Sie – mit unseren Angeboten und Dauertiefpreisen auf Seite 3.

Apropos



Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

erneut sorgen Verträge diverser Krankenkassen dafür, dass Sie als Patient Ihr gewohntes Arzneimittel nicht mehr auf Kosten der Krankenkasse erhalten können. Wir als Apotheken sind nun seit Juni verpflichtet, für AOK-Versicherte bestimmte Medikamente abzugeben, welche wiederum aber die Firmen, die mit der AOK Verträge geschlossen haben, bis heute nicht liefern können. Trotzdem mussten zigtausende AOK-Patienten mit Medikamenten versorgt werden. Hierfür haben wir wirkstoffgleiche Arzneimittel gesucht und an unsere Kunden abgegeben.

Diese Lieferengpässe seitens der Hersteller erfordern für die Apotheken einen hohen Mehraufwand, da die Nicht-Lieferfähigkeit und die Ausgabe eines anderen Produktes dokumentiert werden muss. Nun sind vermutlich Rezepte in die Abrechnung gekommen, auf denen der Austausch nicht korrekt vermerkt wurde. Die AOK schloss daraus irrtümlicherweise einen Betrug von Seiten der Apotheken. Man vermutete, dass falsch abgerechnet wurde. Anstatt dafür zu sorgen, dass nur solche Hersteller bevorzugt werden, die das betreffende Medikament auch tatsächlich liefern können, wurde die Schuld bei den Apotheken gesucht. Richtig ist, dass in dem genannten Fall die Ursache für mögliche Fehler lediglich die fehlende Dokumentation auf den Rezepten war. Während die Vertragspartner der AOK nicht liefern konnten, haben die Apotheken sich bemüht, wirkstoffgleiche Präparate abzugeben – und damit die Versorgung der AOK-Patienten sichergestellt. Denn wir lassen Sie nicht im Regen stehen, sondern suchen immer nach der besten Lösung für unsere Kunden.

Herzliche Grüße

Ihre Regina Brewitzer
 und das gesamte Team.

Die Masern sind wieder da...

Appell ans Impfen auch für Erwachsene

Auch Erwachsene sollten jetzt ihren Impfstatus überprüfen lassen

Kaum zu glauben, aber deutschlandweit kommt es regional wieder zum Ausbruch der hoch ansteckenden Masern. Bayern, gefolgt von Nordrhein-Westfalen und Baden-Württemberg führt die Tabelle an. Masern können zu schweren Komplikationen wie Lungen- oder Gehirnhautentzündung führen, die sogar tödlich verlaufen können. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt derzeit die Überprüfung des generellen Impfstatus im Impfpass. Ihre Apotheke vor Ort



kann Ihnen bei der Durchsicht helfen und einen Impfpass-Check durchführen.

► Fortsetzung auf Seite 2

Was an „Apothekenpreisen“ heutzutage noch dran ist...

Wer verdient an einem Medikament mit?

Immer noch hält sich hartnäckig der Spruch „Das sind ja Preise wie in der Apotheke“..., doch ist dieser Satz heute eigentlich noch richtig? Nur ein kleiner Teil des Arzneimittelpreises verbleibt inzwischen als Einnahme in der Apotheke. Der Rest fließt in andere Kanäle.

Wo landet das für ein Arzneimittel eingenommene Geld?

Viele Patienten ärgern sich verständlicherweise über hohe Medikamentenpreise und glauben, dass in den Apotheken ein erheblicher Teil davon als Einnahme verbleibt. Aufgrund der in den letzten Jahren vorgenommenen Gesetzesänderungen haben sich aber die Gewichte verschoben. Wie bei einem Tortenstück kann man genau aufzeigen, wie sich die einzelnen Anteile an einem Medikament zusammensetzen (siehe Abbildung): Bei einem Gesamtpreis für ein Arzneimittel von 100 Euro verbleibt nur ein Zehntel – nämlich soviel wie ein dünner Tortenboden – in der Apotheke. Die Pharmaindustrie erhält den größten Teil (die

Bei 100 Euro Arzneimittelausgaben entfallen auf:

Staat (MwSt)	15,97 €
Pharmaindustrie	69,55 €
Apotheken	10,31 €
Apothekengroßhandel	4,17 €



„Sahne“), nämlich 69,55 Euro, der Staat bekommt als Mehrwertsteuer 15,97 Euro (die „Früchte“). In der Apotheke bleiben 10,31 Euro, der kleine Rest (4,17 €) geht an den Apothekengroßhandel. An diesem Beispiel sieht man, dass die sprichwörtlichen „Apothekenpreise“ heutzutage nicht mehr existieren, auch wenn der einzelne Patient tatsächlich teilweise hohe Arzneimittelpreise beklagen muss.

Vergütung der Apotheken seit 2004 unverändert

Die Vergütung der Apotheken ist seit Januar 2004 unverändert geblieben. Für jede Arzneipackung bekommt die Apotheke nach der neuesten Gesetzeslage 8,10 Euro und dazu drei Prozent des Einkaufspreises. 2,05 Euro gehen als Zwangsabgabe zurück an die Krankenkasse. Von diesem Honorar bestreitet die Apotheke alle

Venen-Gesundheitstage

17.-21. Oktober

Venen-Check und Nordic-Walking-Kurse in Ihrer FONTANA Apotheke

Mehr auf Seite 4.

Unser Duft des Monats

Oktober

„Entspannung pur“ und „Lichtblick“

Mehr auf Seite 4.



Ausgaben: Bezahlung von Personal und Miete, Beratung, Bestellung, Lagerung, Anfertigung von Rezepturmitteln, Hauslieferungen und Nacht- und Notdienst.

Gutschein

Gegen Vorlage erhalten Sie einmalig eine

Alu-Trinkflasche für nur 1,49 €

nur 1,49 €



Pro Person nur ein Gutschein. Gültig bis 31.10.2011 und nur solange Vorrat reicht.

Goldgelber Gartenkürbis

Nicht nur lecker, sondern auch gesund

Bei Blasenschwäche und Prostatabeschwerden

Im Oktober leuchten auch bei uns in der Dämmerung vielerorts wieder die ausgehöhlten Kürbisköpfe mit einer gruselig-lustigen Fratze. Die uralte Kulturpflanze Kürbis, die auch als Gemüse „in“ ist, hat aber sogar besonders wertvolle und medizinisch wirksame Inhaltsstoffe. Der Gartenkürbis, auch Arzneikürbis (*Cucurbita pepo* L.) genannt, wurde vermutlich schon seit dem 8. Jahrtausend v. Chr. von den Indios in Peru und Mexiko angebaut. Nach Europa kam er zu Anfang des 16. Jahrhunderts und verbreitete sich hier weiter. Heutzutage sind bei uns für Arzneizwecke laut Arzneibuch nur die Samen von *Cucurbita pepo* L. zugelassen.



an flachen, ölig schmeckenden weißlich-grünen Samen. Er ist mit über 90 Prozent sehr reich an Wasser. Schon im 17. Jahrhundert sind Versuche dokumentiert, die Kürbissamen in der Heilkunde anzuwenden.

Weichschaliger Steirischer Ölkürbis als Medizin

Für arzneimitteldienliche Zwecke werden meist die Samen des Weichschaligen Steirischen Ölkürbis verwendet. Die getrockneten reifen Samen sind reich an Phytosterolen. Von diesen sind die delta-7-Sterole besonders wichtig. Sie kommen in dieser Kürbissorte in besonders hoher Konzentration vor. Außerdem findet man im Gartenkürbis bis zu 480 mg beta- und gamma-Tocopherol pro Kilogramm Öl sowie Carotinoide und Vitamin C. Auch Mikronährstoffe wie Selen, Mangan, Zink und Kupfer sowie große Mengen an Linolsäure und zahlreiche Aminosäuren lassen sich nachweisen.

Hilfe bei gutartiger Prostatavergrößerung und Reizblase

Haupteinsatzgebiet für die Trocken- und Flüssigextrakte aus den gewonnenen Kürbissamen ist die gutartige Prostatavergrößerung. Eine Abschwächung des Harnstrahls, verzögerte Blasenentleerung, vermehrtes nächtliches Wasserlassen, erhöhte Miktionsfrequenz bis hin zu gravierenden Blasenabflussstörungen, Harnwegsinfekten, Harninkontinenz und Blasensteinen treten hierbei auf. Die Wirksamkeit der Kürbissamen zur Linderung dieser Beschwerden ist durch Studien belegt. Die Prostatavergrößerung selbst muss jedoch vom Arzt behandelt werden. Morgens und abends wird begleitend die Einnahme von je 2 Esslöffeln Kürbissamen, zerkaut mit Flüssigkeit, über Monate hinweg empfohlen. In der Apotheke sind Samen, Granulate oder Fertigarzneimittel mit Kürbisextrakt erhältlich. Auch Frauen mit Reizblase profitieren von einer Einnahme.

In der nächsten Ausgabe:

Aroniabeere – eine alte Heilpflanze der nordamerikanischen Indianer wird neu entdeckt.

Wasserreicher Kürbis in vielen Formen und Farben

Der Kürbis zählt zur Familie der Cucurbitaceae (Kürbisgewächse). Kürbisgewächse sind einjährige, krautige Pflanzen mit auffällig goldgelben, glockenförmigen, ca. 10 cm großen Blüten. Die Kürbispflanze wächst meist niederliegend. Nach botanischen Kriterien ist die Frucht – der Kürbis – eine Beere, die je nach Sorte in vielfältigen Formen von rund bis flaschenförmig vorkommt. Die Farben reichen von weiß, gelb, orange bis grün. Der Kürbis hat eine feste Schale, faseriges Fruchtfleisch und enthält eine große Zahl

Fortsetzung von Seite 1:

Die Masern sind wieder da...

Warum auch als Erwachsener zum Impfen?

Da einige Infektionskrankheiten, die fast als ausgerottet galten, wieder auf dem Vormarsch sind, lohnt es sich, den eigenen Impfstatus kritisch zu prüfen. Denn in der Regel sind die Krankheiten, gegen die man sich impfen lassen sollte, sehr leicht durch Tröpfcheninfektion oder Ausscheidungen aus Nase oder Rachen übertragbar und wegen möglicher Komplikationen gefürchtet. Impfen ist eine opti-

male Präventionsmaßnahme, die den besten Schutz gegen einen Krankheitsausbruch bietet und auch wenig zeitaufwendig ist.

Wie erkennt man Masern?

Masern werden bereits nach kurzem Kontakt übertragen und müssen dem Gesundheitsamt gemeldet werden. Sie können in der Anfangsphase leicht mit Grippe verwechselt werden, da typischerweise Fieber (bis 41 Grad), Schnupfen, Husten, Bindehautentzündung, Hals- und

Kopfschmerzen und ein roter Gaumen auftreten. Erst nach 14 bis 21 Tagen entsteht der typische bräunliche bis rosafarbene Hautausschlag, der sich von Gesicht und Ohren aus über den ganzen Körper verbreitet. Er wird oft mit Röteln verwechselt.

Schwere Komplikationen und dauerhafte Schäden bei Masern

Auch wenn der Hautausschlag nach einer Woche wieder verschwindet, besteht die Gefahr weiterer Infektionen, weil das Immunsystem über mehrere Wochen stark geschwächt ist. Bakterielle Superinfektionen wie Bronchitis, Mittelohrentzündung und Lungenentzündung, aber auch Gehirnhautentzündung können folgen. Kopfschmerzen, Fieber, Bewusstseinsstörungen und Koma können sogar vier bis sieben Tage nach Erscheinen des Hautausschlags auftreten. Bei 10 bis 20 Prozent endet die Gehirnhautentzündung tödlich, 20 bis 30 Prozent tragen Hör- oder Sehschäden davon. Sogar nach sechs bis acht Jahren kann noch eine tödlich verlaufende Entzündung des Gehirns auftreten.

Vorsicht bei nach 1970 Geborenen

Die Masern-Erstimpfung sollte man bei Kindern im Alter von 11 bis 14 Monaten durchführen lassen. Die

Medikamente und Alkohol: Geht das zusammen?

Apotheker warnen vor gefährlichen Nebenwirkungen

„Auf ein Gläschen Wein wird es nicht ankommen“, denkt sich so mancher, wenn er mit seinen Gästen gemütlich im Lokal sitzt. Aber wer regelmäßig Medikamente einnimmt, sollte zuvor seinen Apotheker oder Arzt fragen. Denn viele Medikamente verursachen in Kombination mit Alkohol – auch in geringen Mengen – unerwünschte und sogar gefährliche Nebenwirkungen.

Welche Medikamente vertragen sich nicht mit Alkohol?

Bei Medikamenten stellen sich in Verbindung mit Alkohol je nach Wirkstoff unterschiedliche Begleiterscheinungen ein. Kritisch sind Medikamente, die das Zentrale Nervensystem beeinflussen wie z.B. Antidepressiva, Medikamente gegen Parkinson und Epilepsie sowie Schlaf- und Beruhigungsmittel und rezeptfreie Antiallergika. In Kombination mit Alkohol verstärkt sich deren Wirkung, so dass das Reaktionsvermögen stark eingeschränkt wird.

Der Grund ist, dass sie oft durch das gleiche Leberenzym abgebaut werden. Wegen der erhöhten Blutspiegel kann es sogar bis zur Atemlähmung kommen. Aber auch Antibiotika und Mittel gegen Pilzinfektionen vertragen sich schlecht mit Alkohol.

Vorsicht bei Betablockern oder Paracetamol

Bei anderen Medikamenten wirkt Alkohol genau umgekehrt: Da regelmäßiger Alkoholkonsum die Aktivität der Leberenzyme erhöht, werden manche Medikamente schneller abgebaut, z.B. der Gerinnungshemmer Phenprocoumon oder Betablocker wie Propranolol. Bereits bei einem Alkoholkonsum von einem Viertelliter Wein täglich über ein bis zwei Wochen tritt diese Wirkung ein. Wer regelmäßig Alkohol trinkt, sollte das bekannte Schmerzmittel Paracetamol übrigens gar nicht einnehmen: Der gesteigerte Stoffwechsel führt zu giftigen Abbauprodukten. Es kann zu schweren Leberschäden und sogar Leberausfall kommen.

Bei Krebs- und Rheumamedikamenten Alkohol besser meiden

In Verbindung mit Alkohol wird auch eine Nebenwirkung des Krebs- und Rheumamedikaments Methotrexat verstärkt: Der Umbau von Leberzellen in funktionsloses Bindegewebe. Die Folge kann eine Leberzirrhose nach nur wenigen Jahren sein! Und noch ein wichtiger Hinweis: Wenn Sie aufgrund akuter Erkrankungen zusätzlich zu Ihren regulären Medikamenten alkoholhaltige Tropfen, Säfte oder Salben benutzen möchten, lassen Sie dies vorab in der Apotheke abklären.



zweite Impfung sollte bis Ende des 2. Lebensjahrs abgeschlossen sein (frühestens vier bis sechs Wochen nach der ersten Impfung). Wer nach 1970 geboren wurde und nicht geimpft ist oder aber nur einmal geimpft wurde oder seinen Impfstatus nicht kennt, sollte sich impfen lassen. Bei ordnungsgemäß geimpften Kindern hält der Schutz ein Leben lang

Ist die Masernimpfung gefährlich?

Gegen Masern wird mit Lebendimpfstoff geimpft, bei dem die Viren stark abgeschwächt worden sind. Es können nach der Impfung leichte Nebenwirkungen wie z.B. Schmerzen an der Impfstelle, Fieber, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Hautausschlag oder Abgeschlagenheit auftreten. Erwachsene klagen manchmal auch über Muskel- und Gelenkschmerzen. Bei ca. fünf Prozent der Geimpften treten sogenannte „Impfmasern“ auf, die nicht ansteckend sind. Sie gehen mit kurzem Fieber und leichtem Hautausschlag einher. Schwere Komplikationen sind äußerst selten.

Der Impfkalender gibt über alle Standardimpfungen Auskunft

Wer sich allgemein informieren möchte, welche Impfung bei ihm möglicherweise aufgefrischt

werden sollte, sollte am besten einen Blick auf den Impfkalender werfen. Diesen gibt das Robert-Koch-Institut jährlich aktuell heraus (vgl. www.rki.de). Hier werden die Personengruppen Säuglinge, Kinder, Jugendliche und Erwachsene getrennt den empfohlenen Impfungen zugeordnet und es wird erklärt, wann eine Auffrischung nötig ist. Am einfachsten lässt man sich dies aber in der Apotheke erläutern.

Impfpass-Check in der Apotheke

Die Apotheke kann durch einen Impfpass-Check Ihren aktuellen Impfstatus erkennen. Geprüft werden die von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlenen Standard- und Auffrischungsimpfungen. Diese sind Diphtherie, Hepatitis B, HPV (Gebärmutterhalskrebs), Influenza (Grippe-Virus), Masern, Mumps, Röteln, Meningokokken, Pertussis (Keuchhusten), Pneumokokken, Poliomyelitis (Kinderlähmung), Tetanus (Wundstarrkrampf) und Varizellen (Windpocken).

Zu speziellen Impfungen für Reisen, bestimmte Berufsgruppen, chronische Erkrankungen sowie vor einer Schwangerschaft kann die Apotheke ebenfalls weiterhelfen.

Gesundheitstipp des Monats

Blutzucker selbst richtig messen

Typische Fehler, die man vermeiden sollte...

Die Blutzuckerselbstkontrolle ist nicht nur bei Typ-1-Diabetikern wichtig, sondern wird auch

beim Typ-2-Diabetes zunehmend als sinnvoll angesehen. Studien zeigen, dass Patienten, die ihren Blutzucker selbst messen, bessere Therapieerfolge und weniger Komplikationen zu verzeichnen haben.

Hierbei sollten Typ-2-Diabetiker beachten, dass sie nicht nur einmal täglich zum Beispiel morgens nüchtern messen, sondern am besten einmal pro Woche ein Tagesprofil erstellen. Hierfür misst man einmal nüchtern morgens, dann vor jeder Hauptmahlzeit und jeweils zwei Stunden danach und noch einmal am späten Abend, d.h. achtmal. Details klärt man am besten mit seinem Arzt.

Tipps zum richtigen Messen des Blutzuckers

Für die schmerzarme Messung sind Finger und Ohrläppchen (hier Verdickungsgefahr) am besten geeignet. Grundsätzlich müssen die Hände trocken und sauber sein (nicht eincremen). Vorheriges

Waschen, Abtrocknen und Hände reiben fördert die Durchblutung und ist daher günstig. Das Desinfizieren der Einstichstelle ist unnötig und es darf auch keinesfalls Desinfektionsmittel mit dem Teststreifen in Berührung kommen. Vor jeder Anwendung sollte man die Lanzetten zur Blutgewinnung wechseln, da sie schnell stumpf werden. Wichtig ist auch die richtige Aufbewahrung der Teststreifen: Die nicht benutzten bzw. nicht verwendeten Teststreifen gehören in die geschlossene Dose.

Am Schluss müssen die Messergebnisse unbedingt dokumentiert werden. Hierfür eignet sich am besten ein Diabetikertagebuch, das Sie bei Ihrem Arzt oder gleich bei uns in der Apotheke erhalten.



Karin Schneider

Karin Schneider (PTA)

Möchten Sie mehr über dieses Thema erfahren? Dann besuchen Sie uns, wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung.



17.-21.10.2011

Venen-Gesundheitstage

In Ihrer FONTANA Apotheke – die Venen-Aktiv-Apotheke

Venen-Check mittels LRR-Methode

Wann: Vom 17.10.-21.10.2011

Kosten: Gebühr 2,00€, anrechenbar auf Nordic-Walking-Kurse



Aktionsrabatt
20%

auf das gesamte Stützstrumpfsortiment der Firma Belsana

Für Ihre Gesundheit und Fitness: 4 Nordic-Walking-Kurse

Nordic-Walking-Trainer und Kursleiter:

Björn Fischer, lizenziertes Fitnessstrainer DSSV

Wann: Mittwoch, 19.10.2011

Dauer: je ca. 1,5 Std.

Kurse:

- "Schnuppergruppe 1" für Einsteiger 10:00 - 11:15 Uhr
- "Hobbygruppe 1" für Fortgeschrittene 11:15 - 12:30 Uhr
- "Schnuppergruppe 2" für Einsteiger 13:00 - 14:15 Uhr
- "Hobbygruppe 2" für Fortgeschrittene 14:15 - 15:30 Uhr

Kosten: Gebühr je 5,00€

NW-Stöcke können kostenlos ausgeliehen werden



Um Anmeldung bzw. Terminvereinbarung wird gebeten
Persönlich oder Freecall 08000 - 366 82 62

Unser Duft des Monats

Unsere Eigenkreationen „Entspannung pur“ und Massageöl „Lichtblick“

Sie fühlen sich angespannt, sind unruhig oder können wegen Ängsten und Sorgen nicht einschlafen?

Wir haben eine pflanzliche Lösung mit ätherischen Ölen für Ihre Duftlampe oder Ihren Duftstein entwickelt.

Die Mischung „Entspannung pur“ enthält u. a. Lavendel, Honigextrakt und Neroli und hilft Ihnen, wieder zu Ihrer inneren Mitte zu finden.

Der Duft vermittelt Selbstvertrauen, beruhigt, wirkt nervenstärkend, hilft unterstützend bei Depressionen und sorgt für einen entspannten, harmonischen Schlaf.

Probieren Sie auch unser pflegendes Massageöl „Lichtblick“ zur Entspannung mit ausgleichender und nervenstärkender Wirkung. Einfach Brust, Nacken oder Rücken damit einreiben und leicht einmassieren.



Oktober

Mit freundlicher Unterstützung von

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Impressum

© Copyright/Herausgeber: apodirekt GmbH, Rednitzhembach. Konzept & Umsetzung: gruenklee – kommunikation.design, Nürnberg. 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.



FONTANA Apotheke
Apothekerin
Regina Brewitzer
Fürther Straße 29
91560 Heilsbronn

Tel. 09872 - 95 72 72 - 0
Tel. 08000 - 366 82 62 (freecall)
Fax 09872 - 95 72 72 - 9
info@fontana-apotheke.de
www.fontana-apotheke.de
Öffnungszeiten:
Mo-Fr 8.00 – 18.30 Uhr
Sa 8.00 – 13.00 Uhr

Nützliche Rufnummern

- Rettungsdienst: 19 112
- Ärztl. Bereitschaftsdienst: 01805 - 19 12 12
- Giftnotruf: 0911 - 39 82 451
- Apotheken-Notdienst: 0800 - 00 - 22 833