



# GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe April 2024



Umfassende Informationen Ihrer  
**Gibitzenhof Apotheke  
Nürnberg**

**Gibitzenhof**   
Apotheke



Ihre Apothekerin  
**Dita Smejkal**

Liebe Kundinnen und Kunden,

ja, es ist wirklich so weit: Endlich ist der Frühling da! Endlich ist wieder Zeit für Garten, Sonne und Urlaub. Genießen Sie zusammen mit uns diese vielleicht schönste Jahreszeit. Dazu finden Sie in dieser Ausgabe hilfreiche Tipps von uns, wie Sie sich aktiv vor Zecken schützen können - in diesem Jahr besonders wichtig, denn der milde Winter beschert uns womöglich mehr dieser kleinen Tierchen als in anderen Jahren - seien Sie gewappnet!

Gehören Sie zu den Menschen mit Pollen-Allergie? Dann helfen wir Ihnen mit wertvollen Infos weiter, wie Sie den Frühling dennoch in vollen Zügen genießen können - lesen Sie dazu Wissenswertes auf den nächsten Seiten und kommen Sie gerne zu uns in Ihre Apotheke vor Ort. Denn mit speziellen Augentropfen, Anti-Allergie-Nasensprays und auch Tabletten oder Saft trotzen Sie dem „Heuschnupfen“ - wir beraten Sie gerne.

Genießen Sie auch unsere Serviceleistungen rund um Ihr e-Rezept: Wir sprechen umgehend mit Ihrer Praxis bei Unklarheiten, beantworten Ihre Fragen zum Thema e-Rezept, und - last but not least - wir liefern Ihnen auf Wunsch auch alles direkt nach Hause - freundlich, schnell und zuverlässig.

Fragen Sie uns gerne, wir freuen uns auf Sie!

Ihre Dita Smejkal  
und das gesamte Team

## INHALT

1 *Titelthema*

**HOCHSAISON FÜR  
TRÄNENDE NASEN  
UND AUGEN IST DA**

2 *Artikel*

**VOR DEM NÄCHSTEN  
URLAUB  
ZECKENRISIKO  
PRÜFEN**

3 *Was Ihre Apotheke leistet*

**REZEPTUREN  
HERSTELLEN**

4 *Tipp des Monats*

**SO PFLEGEN SIE  
IHRE HAARE SCHÖN**

5 *Rätselspaß*

**SUDOKU**

*Titelthema*

## Hochsaison für tränende Nasen und Augen ist da

### So lindern Sie allergischen Schnupfen

Jetzt im Frühjahr klagen viele Menschen über einen allergischen Schnupfen (Rhinitis), der oft auch eine allergisch bedingte Bindehautentzündung der Augen (Konjunktivitis) mit sich bringt. Die Folge sind tränende Augen, Juckreiz, Rötung, Schwellung sowie Fließschnupfen, Niesanfalle und eine eingeschränkte Nasenatmung. Wenn Nase und Augen beeinträchtigt sind, spricht man von

Rhinokonjunktivitis. Wäre das nicht schlimm genug, fühlt man sich auch allgemein schlapp und müde. Gehen die allergischen Entzündungen auf die unteren Atemwege über, kommt es zu Asthma bronchiale. Besonders wichtig ist daher, die allergische Rhinitis von Anfang an zu behandeln, um diesem sogenannten „Etagenwechsel“ vorzubeugen.

**Fortsetzung auf Seite 2**



## Angebot des Monats

**Neuralgin®**  
Tabletten - 20 Stück

**5,48€** statt 7,58€ 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.*

## REZEPTUREN HERSTELLEN.

Personen mit Arzneistoff-Unverträglichkeiten, Senioren und Kinder sowie Schwerkranke benötigen häufiger eine individuell auf sie abgestimmte Arzneizubereitung, z. B. als Kapseln, Säfte, Lösungen, Salben aus der Apotheke. Diese Herstellung unterliegt besonderen Qualitäts- und Sicherheitsbestimmungen. 13 Millionen eigene Rezepturen stellen Apotheken in Deutschland pro Jahr her. Grundlage sind der Deutsche Arzneimittel-Codex und das sogenannte Neue Rezepturformularium. Alle deutschen Apotheken haben hierauf Zugriff. Immer ist eine kompetente umfassende Beratung für Patienten mit beinhaltet.

### APOTHEKE NIMMT KONTAKT MIT ARZT AUF

Voraussetzung für die Herstellung ist, dass eine Verschreibung durch den Arzt vorliegt, z. B. im Fall einer speziell zusammengesetzten Hautcreme. Doch auch wenn ein Arzneimittel einmal nicht lieferbar sein sollte, kann dieses nach Rücksprache mit dem Arzt in manchen Fällen in der Apotheke selbst hergestellt werden. Rezepturarzneimittel sind individuell auf den einzelnen Patienten abgestimmt. Generell stehen alle wichtigen Informationen zu Einnahme und Haltbarkeit auf der Verpackung.

### KINDER BENÖTIGEN OFT EIGENE REZEPTUREN

Bei Rezepten für Kinder kommt es manchmal zu der Situation, dass die Medikamente nur in Erwachsenenendosie vorliegen. Kinder und Kleinkinder können diese oft nicht einnehmen (vgl. Alkoholgehalt, Größe etc.). Dann werden Spezialrezepturen nach wissenschaftlichem Standard angefertigt. Eine Besonderheit sind Spezialrezepturen für Patienten, z. B. bei sehr starken Schmerzen oder in der Krebstherapie. Sie sind oft nur wenige Stunden haltbar und müssen individuell und direkt vor der Anwendung hergestellt werden.



*Wir sind  
gerne für Sie da*

Artikel

# Vor dem nächsten Urlaub Zeckenrisiko prüfen

## FSME-IMPfung IST ALS SCHNELLSCHUTZ MÖGLICH

*Der nächste schöne Wanderurlaub in Deutschland naht, doch haben Sie schon an Ihre FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis)-Impfung gedacht? FSME wird durch ein Virus übertragen, das Zecken in sich tragen können. Bei einem Zeckenbiss besteht das Risiko, sich damit zu infizieren. Das Virus befindet sich im Speichel der Zecke. Als Risikogebiet gelten vor allem der Süden Deutschlands, einzelne Gebiete in Niedersachsen, Rheinland-Pfalz und Saarland, aber auch einige europäische Länder sind betroffen.*

### FSME-INFektion LÄUFT IN ZWEI PHASEN AB

Eine FSME-Infektion äußert sich in der Regel in zwei Phasen. Die erste Phase gleicht einer Sommergrippe mit Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen. Dann kann es nach einer Woche Pause zu einer Hirnhautentzündung oder sogar Gehirn- oder Rückenmark-Entzündung kommen. Die Meningitis ist mit hohem Fieber, Kopfschmerzen, steifem Nacken und manchmal auch Lähmungserscheinungen verbunden. Bewusstseinsstörungen, Schluck- und Sprachbeschwerden sind möglich. In seltenen Fällen kann die Erkrankung tödlich sein.

### FSME-IMPFSCHUTZ KANN MEHRERE JAHRE ANHALTEN

Eine FSME-Impfung mit einem Totimpfstoff bietet Schutz gegen diese Symptome. Die ersten beiden Impfungen erfolgen im Abstand von ein bis drei Monaten. Zwei Wochen nach der zweiten Impfung ist bereits ein Schutz für 90 Prozent der Geimpften für die laufende Saison gegeben. Möchte man mehrere Jahre geschützt sein, erfolgt nach fünf oder gegebenenfalls neun bis zwölf Monaten eine dritte Impfung. Ein Schnellschutz kann sogar durch zwei Injektionen im Abstand von zwei Wochen aufgebaut werden. Der Impfschutz sollte, je nach Lebensalter, alle drei bis fünf Jahre aufgefrischt werden. Man kann sich jederzeit impfen lassen. Empfohlen wird im Regelfall das Frühjahr.

### WANDERRÖTE WEIST AUF LYME-BORRELIÖSE HIN

Eine weitere durch Zecken übertragbare Krankheit ist die

Lyme-Borreliose. Hierfür gibt es keine Impfung. Die Erreger kommen in Zecken in ganz Deutschland vor. Bei Infizierten tritt innerhalb von einigen Tagen bis vier Wochen die sogenannte Wanderröte auf, eine ringförmige Hautrötung. Bemerkt man dieses Symptom, sollte man gleich den Arzt aufsuchen, denn Nervenschädigungen, Gelenkentzündungen oder Gesichtslähmungen können durch diesen Erreger verursacht werden. Die Behandlung erfolgt mit Doxycyclin oder Amoxicillin (10 bis 30 Tage).

### ZECKE VORSICHTIG ENTFERNEN

Nach dem Aufenthalt im Grünen sollte man den ganzen Körper nach Zecken absuchen. Kniekehlen, Achseln, Leiste, Genitalbereich und Haaransatz, Nacken und hinter der Ohrmuschel sind beliebte Zeckenaufenthaltsorte. Bemerkt man eine Zecke, sollte man sie sofort entfernen. Hierzu benutzt man am besten eine spitze Pinzette, Zeckenkarte oder sogenanntes Zeckenlasso aus der Apotheke: Zecke vorsichtig gleichmäßig herausziehen (nicht drehen, kein Öl verwenden). Danach Einstichstelle desinfizieren.

### ZECKENABWEHRSPRAY INS REISEGEPÄCK STECKEN

Zum Abhalten von Zecken bedeckt man im Freien am besten den ganzen Körper mit enganliegender, langer Kleidung. Zusätzlich ist Zeckenabwehrspray (z. B. ätherische Öle) aus der Apotheke empfehlenswert. Es bietet Schutz für mehrere Stunden. **Ihre Apotheke berät sie gerne!**



ZECKENRISIKOGEBIETE  
IN DEUTSCHLAND LAUT  
ROBERT-KOCH-INSTITUT (RKI):



[www.rki.de/DE/Content/InfAZ/F/FSME/Karte\\_Tab.html](http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/F/FSME/Karte_Tab.html)

HÄUFIGE FRAGEN ZU ZECKEN  
UND ANTWORTEN DES RKI:



[www.rki.de/SharedDocs/FAQ/FSME/Zecken/Zecken.html](http://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/FSME/Zecken/Zecken.html)





Titelthema

# Hochsaison für tränende Nasen und Augen ist da

## SO LINDERN SIE ALLERGISCHEN SCHNUPFEN

### **SYMPTOME TRETEN NACH KON-TAKT MIT ALLERGEN AUF**

Eine Variante der allergischen Rhinitis ist Heuschnupfen, die Allergie gegen Pollen und Blütenstaub. Andere Auslöser können Hausstaubmilben, Schimmelpilze und Tierhaare sein. Sowohl die allergische Rhinitis wie die allergische Konjunktivitis gehen auf eine Allergie vom Typ 1 (Soforttyp) zurück. Die Symptome treten umgehend nach Kontakt mit dem Allergen auf. Generell hat vor dem symptomauslösenden Kontakt zuvor schon einmal ein symptomloser Kontakt mit dem betreffenden Allergen stattgefunden. Hierbei wurden IgE (Immunglobulin E)-Antikörper gebildet und große Mengen des Botenstoffs Histamin freigesetzt. Im umliegenden Gewebe kommt es bei erneutem Kontakt zu Symptomen.

### **ANTIALLERGIKA AUS DER APOTHEKE LINDERN SYMPTOME**

Rezeptfreie Antiallergika können dabei helfen, allergische Reaktionen zu verhindern oder abzumildern. Antihistaminika besetzen die Histamin-Rezeptoren im Gewebe, so dass Histamin dort nicht mehr andocken kann. Bei allergischer Rhinokonjunktivitis

kann man in der Apotheke orale Antiallergika wie Bilastin, Cetirizin, Levocetirizin und Loratadin erhalten. Lokal und schnell wirksam sind auch die Stoffe Azelastin, Levocabastin und Ketotifen. Andere Wirkstoffe wie Cromoglicinsäure wirken erst nach ein bis zwei Wochen und können daher vorab eingenommen werden. Glukokortikoide als Nasensprays mit Beclometason, Mometason und Fluticason wirken nach drei bis 36 Stunden, in voller Wirksamkeit erst nach einigen Tagen. Eventuell hilft dann kurzfristig ein Antihistaminikum als Nasenspray.

### **TIPPS FÜR ALLERGIEBETROFFENE**

Man sollte das betreffende Allergen meiden oder den Kontakt weitgehend reduzieren. Bei einer Pollenallergie bedeutet dies, den Aufenthalt im Freien einzuschränken, Fenster und Türen geschlossen zu halten, vor dem Schlafen Haare zu waschen und zu duschen und Straßenkleidung nicht im Schlafzimmer abzulegen.

### **REZEPTFREIE WIRKSTOFFE GEGEN ALLERGISCHE SYMPTOME:**

#### Wirkeintritt nach drei bis 36 Stunden:

Glukokortikoide  
z. B. Beclometason, Mometason, Fluticason (Nasensprays)

#### Wirkeintritt nach ein bis zwei Wochen:

Cromoglicinsäure  
(Nasensprays, Augentropfen, Inhalationslösungen)

#### Wirkeintritt nach zehn bis 30 Minuten:

##### Tabletten:

Bilastin, Cetirizin, Loratadin, Levocetirizin, Desloratadin

##### Sofort wirksam:

Azelastin  
(Nasensprays, Augentropfen)  
Levocabastin  
(Nasensprays, Augentropfen)  
Ketotifen  
(Augentropfen)

# So pflegen Sie Ihre Haare schön

## Auf gesunde Ernährung achten

Volles kräftiges oder dünnes Haar? Als dünn gelten Haare mit einem Durchmesser von weniger als 0,04 mm. Haarausfall kann genetisch, altersbedingt, aber auch hormonell verursacht sein, z. B. während Schwangerschaft oder Wechseljahren. Medikamente, stoffwechselbedingte Krankheiten, Schilddrüsenstörungen oder Stress können ebenfalls die Ursache sein.

### SILIZIUMSPIEGEL BEACHTEN

Wenn Krankheiten sowie Eisenmangel ausgeschlossen sind, sollte man die Ernährung überprüfen. Der für Haut, Knochen und Haare bedeutsame Siliziumspiegel nimmt im Alter ab. Man kann den Mineralstoff Silizium auch als Nahrungsergänzungsmittel einnehmen. Eisen, Selen, Zink, Calcium, bestimmte Proteine, ungesättigte Fettsäuren sowie die Vitamine A, B und E sind ebenfalls wichtig.

### MILDE HAARSHAMPOOS VERWENDEN

In Haarpflegeprodukten sind oft chemische Haarfarben, Tenside und andere Stoffe enthalten, die die Haarwurzeln reizen. Empfehlenswert für eine gesunde Kopfhaut sind milde ph-neutrale Pflegeprodukte. Auch eine durchblutungsfördernde Kopfhautmassage kann hilfreich sein. Lassen Sie sich gern in Ihrer Apotheke zur Auswahl des richtigen Shampoos beraten.



Ihre Frau Melzer

# SUDOKU

Das Raster ist mit den Zahlen 1 bis 9 aufzufüllen. In jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem 3x3 Quadrat dürfen die Zahlen 1 bis 9 nur einmal vorkommen. Viel Spaß!

	3		2	8				
6			9	5				2
8							5	7
		5	3		1			
	6			9				1
			7		4	9		
	7	2						5
	9			7	5			6
				1	2			4

Kategorie: Mittel

7			4		5			
		6					2	
5								6
1		9	6	7				2
	8			5				9
	7			9	4	6		1
2								9
		1					4	
			5		3			2

Kategorie: Schwer

ZUR AUFLÖSUNG DREHEN

9	6	4	5	8	3	1	7	2
8	3	1	9	2	7	4	6	5
2	5	7	1	4	6	8	3	9
3	7	5	2	9	4	7	8	1
6	8	2	3	5	1	7	9	4
1	4	9	6	7	8	5	2	3
4	1	6	8	3	9	2	5	7
7	2	3	4	6	5	9	1	8

3	5	6	8	1	2	7	4	9
4	7	2	6	3	9	1	8	5
6	1	9	8	4	7	5	2	3
2	1	3	7	6	4	9	5	8
7	6	4	5	9	8	3	1	2
9	8	5	3	2	1	4	6	7
8	2	9	1	4	6	5	7	3
6	4	7	9	5	3	8	2	1
5	3	1	2	8	7	6	9	4

© www.raetselschmiede.de

**Gibitzenhof**  
Apotheke

Gibitzenhof Apotheke  
Apothekerin  
Dita Smejkal e.K.

Telefon: 0911 - 41 33 30  
Fax: 0911 - 41 80 230

Gibitzenhofstraße 103  
90443 Nürnberg

info@gibitzenhofapotheke.de  
www.gibitzenhofapotheke.de

Öffnungszeiten: Mo - Fr 8.30 - 18.00 Uhr & Sa 9.00 - 13.00 Uhr

### NÜTZLICHE RUFNUMMERN

Rettungsdienst 112

Ärztl. Bereitschaftsdienst 116 - 117

Zahnärztl. Notdienst 0911 - 58 88 83 55

Giftnotruf 089 - 19240



# Unsere Monatsangebote

gültig vom 01. - 30.04.2024



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

**Allegra® Allergietabletten**

Tabletten - 20 Stück

**8,98 €** statt 11,97 € LVP<sup>1,3</sup>



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

**Neuralgin®**

Tabletten - 20 Stück

**5,48 €** statt 7,58 € LVP<sup>1,3</sup>

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



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

**Voltaren Schmerzgel forte 23,2mg/G**

Gel - 180 g (144,33 € / 1 kg)

**25,98 €** statt 33,64 € LVP<sup>1,3</sup>



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

**Vividrin® Azelastin**

Kombipackung - 1 Stück

**14,98 €** statt 18,98 € LVP<sup>1,3</sup>



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

**Allergodil akut FORTE 1,5mg/ml**

Nasenspray - 15 ml (1.495,00 € / 1 L)

**10,98 €** statt 14,95 € LVP<sup>1,3</sup>



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

**Lasea®**

Weichkapseln - 14 Stück

**10,98 €** statt 14,65 € LVP<sup>1,3</sup>



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

**NasenDuo Nasenspray**

Nasenspray - 10 ml (548,00 € / 1 L)

**5,48 €** statt 7,50 € LVP<sup>1,3</sup>

Beim Kauf  
von 2 Packungen  
erhalten Sie ein  
**10er Röhrchen  
GeloRevoice gratis**



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

**GeloRevoice® Halstabletten**

Lutschtabletten - 20 Stück

**7,98 €** statt 10,40 € UVP<sup>3,4</sup>



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

**Prospan® Hustenliquid**

Flüssigkeit - 105 ml od. 21x5 ml (71,24 € / 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.-30.04.2024** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Pro Person nur ein Gutschein.

# Unser Service für Sie



## SCHÜSSLER SALZE

Gesund bleiben und gesund werden. Der sanfte Weg der Mineralsalze. Schüssler-Salze helfen dem Körper sich selbst zu helfen. So können die **Selbtheilungskräfte schonend mobilisiert** werden.

Wir beraten Sie gerne bei der Auswahl des richtigen Salzes.

## PFLANZLICHE HEILMITTEL

Natur hilft heilen – Doch nicht überall wo natürliche und pflanzliche Heilkraft auf der Packung steht, ist auch genügend Wirkstoff enthalten. Nur bei uns erhalten Sie hochwertige geprüfte Arzneimittel.



## Unsere Dauertiefpreise



**Aspirin plus C\***  
Brausetabletten - 40 Stück

**15,48€** LVP 21,99€<sup>1,3</sup>



**Cetirizin-ratiopharm® 10mg**  
Filmtabletten - 100 Stück

**22,98€** LVP 39,19 €<sup>1,3</sup>



**Ginkobil-ratiopharm® 120mg**  
Filmtabletten - 120 Stück

**59,98€** LVP 92,99 €<sup>1,3</sup>

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

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

**GeloMyrtol® forte** **35,98 €** LVP 49,90 €<sup>1,3</sup>  
Kapseln, 100 Stück

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

**Bepanthen® Wund- und Heil-** **14,98 €** LVP 19,39 €<sup>1,3</sup>  
Salbe, 100 g  
149,80 €/1 kg

**Antistax® extra** **38,98 €** LVP 52,97 €<sup>1,3</sup>  
Venentabletten, 90 Stück

**Crataegutt® 450 mg** **57,98 €** UVP 74,40 €<sup>3,4</sup>  
Herz-Kreislauf-Tabl., 200 Stück

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