GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe September 2025

FONTANA APOTHEKE
Quelle Ihrer Gesundheit

Umfassende Informationen Ihrer FONTANA Apotheke in Heilsbronn

www.fontana-apotheke.de

INHALT

❶ *Titelthema*
JUCKREIZ KANN AUF **KRÄTZE** HINWEISEN

❷ *Artikel*
WENN **KINDER UND FAMILIEN FASTFOOD** LIEBEN

❸ *Serie*
KEINE WIRKUNG OHNE **NEBEN-WIRKUNG**

❹ *Tipp des Monats*
WENN DIE **HÜFTE SCHMERZT**

❺ *Aktiv Werden*
SO HALTEN SIE IHRE **HÜFTE IN SCHWUNG**

Titelthema

Juckreiz kann auf Krätze hinweisen

MILBEN GRABEN SICH IN DIE HAUT EIN

Wer an starkem Juckreiz, Hautrötungen und Papeln (z. B. zwischen den Fingern, unter den Achseln, im Intimbereich) leidet, sollte an die Möglichkeit einer Krätze-Erkrankung denken. Diese wird durch einen Parasiten übertragen, die Skabiesmilbe (Sarcoptes scabiei). Enger Hautkontakt für mindestens fünf bis zehn Minuten erhöht das Infektionsrisiko. Daher steckt man sich in der Regel in der Familie, bei der Pflege oder durch Geschlechtskontakt an. Je mehr Milben sich auf der Hautoberfläche befinden, umso höher ist die Wahrscheinlichkeit einer Ansteckung. Die weiblichen Milben graben sich in die Hautoberfläche ein und legen dort ihre Eier ab. Meist sieht man die Milbengänge wie Linien unter der Haut liegen. Die sogenannte Borkenkrätze ist am ansteckendsten. Hier treten oftmals schuppige, rote, krustige Stellen auf. Ältere und immungeschwächte Menschen sind besonders gefährdet.

Fortsetzung auf Seite 2

SIE SPAREN 45%[2]

Angebot des Monats

IBU-ratiopharm® 400 mg akut
Filmtabletten - 20 Stück

3,98€ statt 7,18 € LVP [1,3]

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Ihre Apothekerin
Asmira Murtez

Liebe Kundinnen und Kunden,

na, wie viele tolle Muscheln vom Strand haben es denn diesmal mit nach Hause geschafft?

Tolle Reise-Mitbringsel erinnern uns noch lange daran, wie schön es im Urlaub war. Mitunter sind auch Souvenirs dabei, auf die man gerne verzichtet hätte. Sonnenbrand etwa, oder eine Erkältung aus dem kalten Ferienflieger.

Gerade nach einer Fernreise sind Magen-Darm-Beschwerden oder bestimmte Hauterkrankungen nicht selten. Achten Sie auf ungewohnte Symptome, die auch erst Wochen nach der Rückkehr auftreten können. Denn einige (bei uns nicht heimische) Infektionskrankheiten haben eine lange Inkubationszeit, zeigen sich also nicht sofort. Halten die Beschwerden an, lassen Sie sich unbedingt ärztlich beraten. Informieren Sie Ihren Arzt dann unbedingt über Ihre zurückliegende Reise.

Auch bei uns in der Apotheke bekommen Sie Unterstützung bei unklaren Beschwerden. Wir beraten Sie individuell und persönlich und stimmen unsere Empfehlungen immer auf Ihre sonstigen Medikamente ab. Für ein sicheres und gutes Gefühl.

Natürlich bieten wir Ihnen – zum Beispiel nach telefonischer Beratung - auch unseren schnellen und unkomplizierten Lieferservice.

Wir sind für Sie da.

Ihre Asmira Murtez und das gesamte Team

UNSER GESUNDHEITSMAGAZIN ALS PDF-DOWNLOAD
JEDEN MONAT AUF

scan mich!

www.fontana-apotheke.de

Serie:

KEINE **WIRKUNG** OHNE **NEBENWIRKUNG**

Medikamente dienen unserer Gesundheit und retten Leben. Doch manchmal treten Nebenwirkungen auf, die wir lieber vermeiden würden. Dennoch gilt: Trotz Nebenwirkungen wirken diese Arzneimittel und helfen uns. Wir möchten Sie in dieser Serie darüber informieren, wie Sie mit ein paar Tipps und Tricks besser damit umgehen können.

WENN ARZNEIMITTEL GERUCH UND GESCHMACK BEEINTRÄCHTIGEN

Viele Menschen klagen über Riechstörungen oder veränderte Geschmackswahrnehmungen. Was Betroffene und ihre Angehörigen oft nicht wissen: Auch Arzneimittel können diese auslösen. Neben Mundtrockenheit und Appetitlosigkeit können die Sinnesorgane beim Riechen und Schmecken in Mitleidenschaft gezogen werden. Der Vorgang ist komplex und die Ursache teilweise nicht bekannt. Rezeptoren in der Nase, Geschmacksknospen im Mund sowie die Weiterleitung der Reize oder auch die Verarbeitung im Gehirn können hierbei beteiligt sein. Manche Wirkstoffe haben auch an sich bereits einen unangenehmen Eigengeschmack.

METALLISCHER GESCHMACK IST LÄSTIG

Im gesunden Zustand können wir fünf Geschmackseindrücke wahrnehmen. Diese sind süß, sauer, salzig, bitter und umami („würzig“). Arzneistoffe wie beispielsweise Keratolytika, Chemotherapeutika, Antihistaminika, Antibiotika und ACE-Hemmer können eine gestörte Geschmackswahrnehmung bewirken. Typisch ist ein metallischer, bitterer, salziger, saurer und süßer Geschmack, der als unangenehm empfunden wird. Anticholinergika hingegen führen oft zu Mundtrockenheit, die die Geschmacksknospen ebenfalls beeinträchtigt. Regelmäßiges Trinken, das Lutschen von Pastillen oder die Anwendung von künstlichem Speichel können hier helfen.

AM BESTEN DEN ARZT AUFSUCHEN

Bei den Geruchsstörungen kommen zahlreiche Wirkstoffe wie Diltiazem, Nifedipin, Methotrexat oder Opioide und Cannabinoide als Auslöser in Betracht. Auch lokal angewendetes Xylometazolin oder Oxymetazolin (vgl. Nasenspray) können sich negativ auswirken und die Funktion der Nasenschleimhaut beeinträchtigen.

Bei anhaltenden Riech- oder Geschmacksstörungen sollte man den Arzt aufsuchen. Manchmal ist es möglich, Medikamente gegen andere auszutauschen, die diese Nebenwirkungen nicht haben.

Wenn Kinder und Familien Fastfood lieben

Immer mehr Kinder in den reichen Industrienationen gelten als unterernährt, obwohl sie normal- oder übergewichtig sind. Der Grund ist eine einseitige Ernährung mit zu vielen Fertigprodukten oder Fastfood. Im Gegensatz zu den Generationen vor uns wird heute in Familien oft nicht mehr selbst gekocht. Stattdessen greift man zu Fertiggerichten, die schnell auf den Tisch kommen. Auch zum Frühstück werden solche Nahrungsmittel bevorzugt. Tagsüber sind Softgetränke bei Jugendlichen beliebt. Die Nährstoffdichte ist sehr gering. Nicht nur Übergewicht, sondern auch Mangelernährung treten auf. Aber Nährstoffe wie beispielsweise Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D sind gerade auch für Kinder und Jugendliche wichtig.

ÜBERGEWICHTIG UND UNTERERNÄHRT SEIN

FEHLERNÄHRUNG KANN DIE ENTWICKLUNG STÖREN

Die Folge von einseitiger Ernährung kann ein geschwächtes Immunsystem sein. Auch die neurologische Entwicklung kann beeinträchtigt werden. Der Stoffwechsel kann dauerhaft in Mitleidenschaft gezogen sein. So können Muskelmasse, Knochendichte, aber auch die geistige und soziale Entwicklung gestört sein. Die Ernährungswissenschaftler raten dazu, Fast Food, Softdrinks und zuckerhaltige Produkte zu vermeiden. Hingegen sollten Gerichte einen hohen Anteil an Mikronährstoffen haben, wie sie bei frisch verarbeiteten Lebensmitteln vorkommen.

DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG E. V. HAT REZEPTTIPPS

Empfehlenswert sind Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und pflanzliche Öle wie Olivenöl. Der sogenannte Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) bietet einen guten Anhaltspunkt zum Kochen für die ganze Familie. Auch wer berufstätig ist oder im Schichtdienst arbeitet, kann eine gesunde Ernährung umsetzen. Die DGE hat hierzu Empfehlungen herausgegeben, z. B. Hinweise zum sogenannten „Meal prepping“ mit einer Rezeptdatenbank zum Anklicken.

Last not least: Ausreichend Bewegung ist ebenfalls wichtig für die Gesundheit.

DIE DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG (DGE) HAT IHRE ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN AKTUALISIERT UND GIBT AUF IHRER WEBSITE AUCH TIPPS FÜR BERUFSTÄTIGE.

ERNÄHRUNGSKREIS:
WAS SOLLTE ICH ESSEN UND WIEVIEL DAVON?

„MEAL PREPPING“
FÜR BERUFSTÄTIGE

REZEPTE
FÜR BERUFSTÄTIGE

ERNÄHRUNG
FÜR KINDER & JUGENDLICHE

GESUNDE GERICHTE FÜR BERUFSTÄTIGE
REZEPT-BEISPIEL

vegetarisch

Asiatisches Wokgericht mit Cashewkernen & Reis

NÄHRSTOFFE PRO PORTION

424 kcal	Energie
13.3 g	Eiweiß
10.5 g	Fett
63.8 g	Kohlenhydrate
8.1 g	Ballaststoffe
3.48 mg	Vitamin E
546 µg	Vitamin B1
146 µg	Folat
89.9 mg	Vitamin C
82.5 mg	Calcium
85 mg	Magnesium
4.52 mg	Eisen

TIPPS

gibt es auch von der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V.:

Juckreiz kann auf Krätze hinweisen

MILBEN GRABEN SICH IN DIE HAUT EIN

INFEKTIONSKRANKHEIT IST MELDEPFLICHTIG

Bis zum Auftauchen der ersten Symptome können zwei bis fünf Wochen vergehen, so dass man unbemerkt andere anstecken kann. Bei Verdacht auf Krätze sollte man sofort den Arzt aufsuchen. Betroffene Erkrankte dürfen keine Gemeinschaftseinrichtung wie Kindergarten oder Pflegeeinrichtung besuchen und die Infektionserkrankung ist meldepflichtig. Krätze wird mit antiparasitären Salben oder Cremes (vgl. Wirkstoff Permethrin) behandelt, die mehrere Stunden auf der Haut bleiben. Beim Eincremen von Kranken sollte man Handschuhe tragen. Alternativ stehen auch Tabletten zur Verfügung. Die engen Kontaktpersonen sollten gleich mitbehandelt werden. Ohne Therapie kann die Infektion chronisch werden. Dann können in die betroffenen Hautareale auch Bakterien eindringen und zu Entzündungen führen.

TEXTILIEN WASCHEN ODER EINFRIEREN

Handtücher, Bettwäsche und gemeinsam genutzte Kleidung kommen als Übertragungsweg ebenfalls in Frage. Daher sollte man diese Textilien bei mindestens 60 Grad waschen. Alle gemeinsam genutzten Polstermöbel, Teppiche und Matratzen sollte man saugen, Autositze am besten ein paar Tage nicht benutzen. Nicht waschbare Textilien wie Kuscheltiere oder Hausschuhe kann man einige Stunden in einer geschlossenen Tüte im Gefrierschrank lagern. Generell sterben die Milben ohne Hautkontakt nach wenigen Tagen ab. Hinweis: Teebaumöl und Essig sind keine wirksamen Mittel gegen Krätze.

KRÄTZE – WAS MUSS MAN WISSEN?

SYMPTOME?
Juckreiz, Papeln, Rötungen, „Linien" unter der Haut, ggf. schuppige Hautflächen

WO?
Zwischen den Fingern, unter den Achseln, im Intimbereich, bei Kindern auch auf dem Kopf, an den Händen und Füßen

ANSTECKEND?
Ja. Infektionskrankheit

MELDEPFLICHTIG?
Ja

ANSTECKUNGSZEIT?
Zwei bis fünf Wochen (währenddessen ansteckend)

ANSTECKUNG?
Durch engen Hautkontakt über mindestens fünf bis zehn Minuten (z. B. zuhause, in der Pflege), durch Geschlechtskontakt

VORSCHRIFTEN?
Man darf einige Zeit keine Gemeinschaftseinrichtung besuchen

BEHANDLUNG?
Durch antiparasitäre Salbe, ca. 1 Tag Dauer, oder Tabletten (Kontaktpersonen immer mit behandeln)

KONTAKTFLÄCHEN?
Textilien bei 60 Grad waschen oder in die Tiefkühltruhe (Kuscheltiere etc.). Bettwäsche, Handtücher etc. wechseln. Polster und Boden saugen, Autositze einige Tage meiden.

TIPP DES MONATS

Wenn die Hüfte schmerzt

SPORT UND BEWEGUNG KÖNNEN HELFEN

Man steht früh auf und die Hüfte streikt erst einmal? Hüftprobleme entstehen heutzutage meist nicht durch einseitige Belastung, sondern durch das lange Sitzen im Büro. Das Gelenk ist unterfordert. Stimulation und Bewegung sind aber wichtig, um die Gelenkflüssigkeit anzukurbeln, die das Gelenk samt Muskeln, Bändern, Sehnen und Faszien mit Nährstoffen versorgt. Die gute Nachricht: Man kann auch noch in hohem Alter beschwerdefrei sein, denn in der Regel ist nicht das Gelenk das Problem, sondern die es umgebenden Muskeln und Bänder.

WECHSELJAHRE KÖNNEN HÜFTBESCHWERDEN FÖRDERN

Die Hüfte ist das zweitgrößte Gelenk unseres Körpers und verbindet das Becken mit den Oberschenkelknochen. Der Oberschenkelkopf liegt in der Hüftgelenkspfanne und macht die Hüfte so gelenkig und drehbar. Die Muskeln rund um dieses Gelenk spielen eine wichtige Rolle bei der Beweglichkeit. Verschleißerscheinungen können eine Rolle spielen, wenn die Hüfte schmerzt oder morgens steif erscheint. Entzündungen und Bewegungseinschränkungen können die Folge sein. Auch der sinkende Östrogenspiegel in den Wechseljahren kann bei Frauen dazu führen, dass die Gelenke nicht mehr so gut mit Nährstoffen versorgt werden. Denn die schmerzlindernde Wirkung des Östrogens sinkt dann.

BEWEGUNG IST FÜR DIE HÜFTE WICHTIG

Sehr wichtig sind gezielte Bewegung und Sport, um Beschwerden entgegenzuwirken. Im Büro sollte man öfter aufstehen und die Position wechseln. Auch mit einfachen Hüft-Übungen kann man das Kugelgelenk beweglich halten. Ideal sind außerdem Schwimmen und Radfahren mit anschließenden Dehnübungen. Sollten Hüftschmerzen länger anhalten, sollte man zum Arzt gehen.

AKTIV WERDEN

So halten Sie Ihre Hüfte in Schwung

EINFACHE ÜBUNGEN FÜR ZUHAUSE

Mit ein paar Übungen kann man sogar zuhause oder zwischendurch im Büro etwas für das Hüftgelenk tun. Denn Bewegung ist das A und O. Sogar Spannungen und Schmerzen lassen sich so reduzieren.

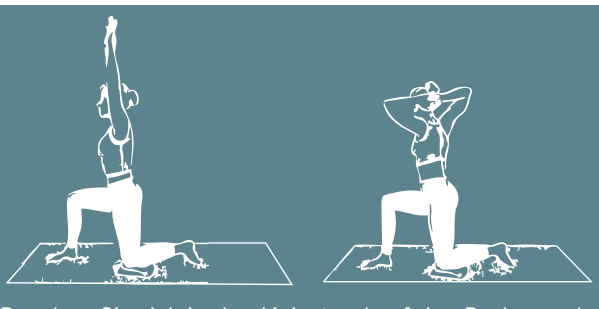
1. HÜFTE STRECKEN UND BEUGEN:

Stellen Sie sich im Vierfüßler-Stand auf den Boden. Strecken Sie ein Bein nach hinten aus, Becken gerade lassen. Dann das gestreckte Bein in der Luft nach vorne bringen, so dass das Knie fast die Nasenspitze berührt (Knie ist gebeugt). Dabei Rundrücken machen. Dann Bein wieder strecken, Rücken und Becken gerade halten. Alles circa 10-mal auf jeder Körperseite wiederholen.

2. HÜFTDREHBARKEIT VERBESSERN:

Auf dem Rücken auf den Boden legen. Ein Bein strecken, das andere Bein oben halten, so dass Hüfte und Knie im rechten Winkel sind. Nun das gebeugte Bein im Winkel nach außen bewegen. Dann Bein wieder zurückbewegen. Dabei leicht über die Körpermitte hinweg beugen und wieder zurück in die Ausgangsposition bringen. Alles circa 8-mal pro Körperseite wiederholen.

3. HÜFTBEUGER DEHNEN:



Begeben Sie sich in den Kniestand auf den Boden und stellen Sie dann ein Bein im rechten Winkel auf (das andere Knie bleibt am Boden). Arme schulterbreit nach oben strecken, dann Hände hinter dem Kopf verschränken, Gewicht leicht nach vorne verlagern und den Oberkörper zur Seite des aufgestellten Beins drehen. Anschließend zurück in die Ausgangsposition drehen. Alles circa 10-mal pro Körperseite wiederholen.

FONTANA APOTHEKE
Quelle Ihrer Gesundheit

FONTANA Apotheke
Apothekerin
Asmira Murtez e.K.

Fürther Straße 29
91560 Heilsbronn

Tel. 09872 - 95 72 72-0
Fax 09872 - 95 72 72-9

info@fontana-apotheke.de
www.fontana-apotheke.de

BLEIBEN SIE AUF DEM LAUFENDEN:

Öffnungszeiten: Mo-Fr 8.00 – 18.30 Uhr & Sa 8.00 – 13.00 Uhr

Kostenlose Parkplätze stehen Ihnen vor der Apotheke zur Verfügung

NÜTZLICHE RUFNUMMERN

Rettungsdienst 112
Ärztl. Bereitschaftsdienst 116 117
Giftnotruf 089 - 19240
Apotheken-Notdienst 0800 - 00 - 22 833

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.

Unsere Monatsangebote

gültig vom 01. - 30.09.2025

SIE SPAREN 26%[2]

GeloRevoice® Halstabletten
Lutschtabletten – 20 Stück
7,98 € statt 10,75 € UVP[3,4]

SIE SPAREN 45%[2]

IBU-ratiopharm® 400 mg akut
Filmtabletten – 20 Stück
3,98 € statt 7,18 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 22%[2]

Salviathymol® N Madaus
Tropfen – 50 ml (279,60 € / 1 L)
13,98 € statt 17,98 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 21%[2]

Perenterol® forte 250 mg
Hartkapseln – 20 Stück
17,48 € statt 22,18 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 22%[2]

Neuropax-Ratiopharm® forte
Kapseln – 40 Stück
27,98 € statt 35,98 € UVP[3,4]

SIE SPAREN 23%[2]

ipalat® Hydro Med akut
Lutschpastillen – 32 Stück
6,98 € statt 9,10 € UVP[3,4]

SIE SPAREN 26%[2]

Chlorhexamed® FORTE alkoholfrei
Lösung – 300 ml (43,67 € / 1 L)
12,98 € statt 17,56 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 22%[2]

HYLO VISION® SAFEDROP® 0,1%
Augentropfen – 10 ml (1.048,00 € / 1 L)
10,48 € statt 13,50 € UVP[3,4]

SIE SPAREN 24%[2]

Traumeel S®
Creme - 100 g (144,80 € / 1 kg)
14,48 € statt 18,98 € 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. 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

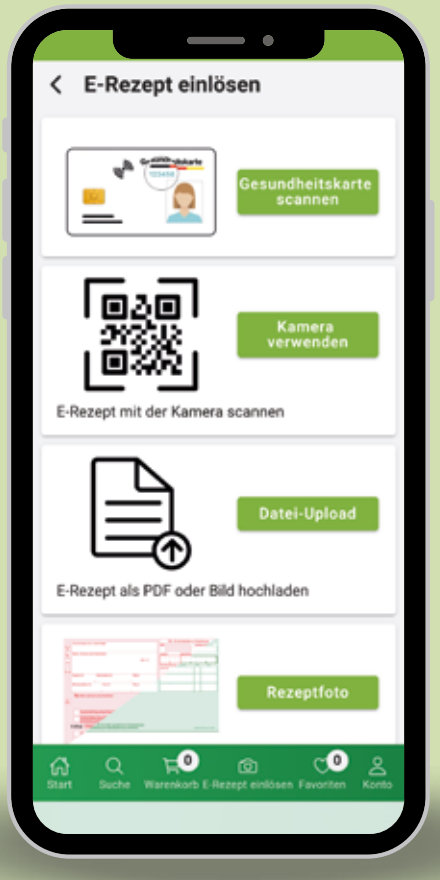
20%

Gültig vom **01.–30.09.2025** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.
Pro Person nur ein Gutschein.

JETZT E-REZEPTE ÜBER UNSERE APP EINLÖSEN!

So funktioniert's:

1. **App herunterladen**
2. **eRezept digital übermitteln**
3. **Medikamente bequem bestellen**



QR-Code scannen und App aufs Handy laden!

Unsere Dauertiefpreise

Aspirin plus C*
Brausetabletten – 40 Stück
17,98€ LVP 22,99€ [1,3]

Ginkobil-ratiopharm® 120 mg
Filmtabletten – 120 Stück
59,98€ LVP 92,99 € [1,3]

Crataegutt® 450 mg
Herz-Kreislauf-Tabletten – 200 Stk.
59,98€ UVP 77,40€ [3,4]

Cetirizin-ratiopharm 10 mg Filmtabletten, 100 Stück	22,98 €	LVP 39,97 € [1,3]
GeloMyrtol® forte Kapseln, 100 Stück	39,98 €	LVP 51,40 € [1,3]
Prostagutt® duo Kapseln, 200 Stück	70,98 €	LVP 88,50 € [1,3]
Antistax® extra Venentabletten, 90 Stück	42,98 €	LVP 55,25 € [1,3]
Magnesium Verla N Dragees, 200 Stück	13,98 €	LVP 18,60 € [1,3]
Bepanthen® Wund- und Heil-Salbe, 100 g	15,48 € (154,80 €/1 kg)	LVP 19,78 € [1,3]
Ibu-Lysin ratiopharm 400 mg* Filmtabletten, 50 Stück	11,98 €	LVP 21,80 € [1,3]
orthomol chondroplus Kombipackung, 1 Stück	52,98 €	UVP 67,99 € [3,4]

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!