



GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Februar 2026

Umfassende Informationen Ihrer
Kreuzstein Apotheke



Ihr Apotheker
Thilo Hanft

Liebe Kundinnen und Kunden,

die Zeit während der Schwangerschaft, die Geburt und die ersten Wochen mit dem Baby zählen zu den aufregendsten Phasen im Leben. Sie sind geprägt von zahlreichen neuen Erfahrungen und Herausforderungen, die oftmals ungewohnt sind.

Um Sie in dieser besonderen Lebensphase zu unterstützen, haben wir in dieser Ausgabe ein spezielles Informationsangebot rund um dieses Thema zusammengestellt. Darin erfahren Sie beispielsweise, wie Sie in der Schwangerschaft fit bleiben oder wie Sie Anfangsschwierigkeiten beim Stillen meistern können.

Gerade zum Thema Stillen finden Sie bei uns zahlreiche Produkte, die Ihnen das Stillen erleichtern. Dazu gehören spezielle Kühlkompressen, Brusthütchen (in der richtigen Größe!), moderne Milchpumpen mit Zubehör sowie spezielle Sauger.

Natürlich finden Sie bei uns auch alles für Ihr Baby. Wir beraten Sie gerne zur Hautpflege im Windelbereich und empfehlen Ihnen optimale Kälteschutz-Cremes, damit die Haut Ihres Babys auch bei winterlichen Ausflügen mit dem Kinderwagen bestens geschützt ist. Natürlich bringen wir Ihnen auch alles nach Hause, denn wir wissen, wie stressig die erste Zeit doch sein kann.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und hoffen, dass Sie hilfreiche Anregungen für sich und Ihr Baby finden.

Thilo Hanft

Ihr Thilo Hanft
und das gesamte Team

INHALT

1 Titelthema

**SO KANN MAMA
ENTSPANNT
STILLEN**

2 Artikel

**MEDIKAMENTE
IN DER SCHWAN-
GERSCHAFT - WAS
IST ERLAUBT?**

3 Serie

**SCHWANGER-
SCHAFTS-VITAMINE**

4 Tipp des Monats

**SPORT UND
SCHWANGER-
SCHAFT PASSEN
GUT ZUSAMMEN**

5 Podcast Tipp

**SPORT IN DER
SCHWANGER-
SCHAFT HÄLT FIT**

Titelthema

So kann Mama entspannt stillen

STILLHILFSMITTEL SIND IN DER APOTHEKE ERHÄLTlich

Viele frischgebackene Mütter sind verunsichert, wenn das Stillen am Anfang nicht so funktioniert, wie sie es in den sozialen Medien gesehen haben. Die vielen Informationen im Internet lösen häufig Ängste aus, etwas falsch zu machen. Hinzu kommen oft Kommentare der älteren Generation, die mit den aktuellen Empfehlungen

nicht zusammenpassen. Was tun? Erst einmal heißt es: Entspannen! Anfängliche Stillprobleme sind sehr häufig und werden mit der Zeit meist besser. Man sollte nicht gleich aufgeben oder panisch werden, sondern sich beraten lassen.

Fortsetzung auf Seite 2



bei akuter Bronchitis und Sinusitis

Angebot des Monats

GeloMyrtol® forte
Weichkapseln - 20 Stück

11,48 € statt 15,20 € LVP^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt

Im Jahr 2026 informieren wir Sie jeden Monat über ausgewählte **Nahrungsergänzungsmittel aus unserer Apotheke.**

FEBRUAR

SCHWANGER-SCHAFTS VITAMINE

Die Zeit vor, während und nach einer Schwangerschaft ist nicht nur spannend, sondern auch eine echte Herausforderung. Es ist wichtig, nun mit wertvollen Nährstoffen gut versorgt zu sein. Alle essenziellen Vitamine und Spurenelemente spielen hierbei eine Rolle. Deshalb ist es empfehlenswert, als Ergänzung zur gesunden Ernährung nicht nur Folsäure, sondern auch weitere wichtige Mikronährstoffe zu sich zu nehmen.

Folgende Nährstoffe – auch als Kombipräparat in der Apotheke erhältlich – sind sinnvoll:

Folsäure trägt zur normalen Blutbildung und Zellteilung bei und verhindert Neuralrohrdefekte beim Baby

Jod wird für die Entwicklung der kindlichen Schilddrüse und des Gehirns benötigt (bei Schilddrüsenerkrankungen sollte man den Arzt fragen)

Vitamin D stärkt die normale Funktion des Immunsystems und spielt eine Rolle bei der Zellteilung

Vitamin B1, Vitamin B2 und Biotin spielen eine wesentliche Rolle beim Energiestoffwechsel und Nervensystem

Vitamin B6, Vitamin B12, Niacin und Pantothersäure tragen zu einer Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei

Vitamin C und Selen sind wichtig für eine normale Funktion des Immunsystems

Eisen wird zur ausreichenden Bildung von roten Blutkörperchen benötigt, denn während der Schwangerschaft steigt das Blutvolumen der Mutter an

Zink ist wichtig für die Eiweißsynthese und die Zellteilung

Omega -3- Fettsäuren tragen zur normalen Entwicklung des Gehirns und der Augen des Babys bei

Um sich sicher zu fühlen, ist es ratsam, sich in der Schwangerschaft und Stillzeit in der Apotheke vor Ort beraten zu lassen.

Artikel



MEDIKAMENTE IN DER SCHWANGERSCHAFT – WAS IST ERLAUBT?

Gut beraten mit Arzt und Apotheke

Auch während der Schwangerschaft können gesundheitliche Beschwerden auftauchen. Viele Schwangere klagen über Schwangerschaftsübelkeit, Blasenentzündung, Vaginalpilz, Erkältung oder Schmerzen. **Bei jeder Art von gesundheitlichen Problemen sollte zunächst die Ursache geklärt werden. Hierbei hilft das Gespräch mit Arzt oder Apotheke.** Auch die Einnahme von rezeptfreien wie rezeptpflichtigen Medikamenten, Nahrungsergänzungsmitteln und pflanzlichen Arzneimitteln sollten zunächst mit dem Arzt besprochen werden. Denn Medikamente können über die Plazenta in den Blutkreislauf des Babys gelangen und dieses schädigen.

NICHT EINFACH KOPFSCHMERZTABLETTEN EINNEHMEN

In der Regel gilt, dass man in der Schwangerschaft auf die Einnahme von Medikamenten verzichten sollte, solange es möglich ist – scheinbar harmlose frei verkäufliche Arzneimittel können Wirkstoffe enthalten, die für Schwangere ungeeignet sind. Kopfschmerzen treten jedoch relativ häufig auf. **Bevor Medikamente eingenommen werden, sollten sich Schwangere unbedingt ärztlich beraten lassen. Auch die Apotheke kann hier erste Anlaufstelle sein: Apotheker:innen helfen einzuschätzen, welche Mittel in Frage kommen könnten, welche Dosierungen sicher sein können und wann ärztliche Abklärung notwendig ist.** So lässt sich gemeinsam der passende und sichere Weg finden. Denn auch das Risiko einer Fehl- oder Frühgeburt ist gegeben, wenn dauerhaft ungeeignete Wirkstoffe eingenommen werden.

CHRONISCHE ERKRANKUNGEN VOR DER SCHWANGERSCHAFT ABKLÄREN LASSEN

Wer aufgrund chronischer Grunderkrankungen wie Asthma, Diabetes oder Bluthochdruck schon vor der Schwangerschaft dauerhaft Medikamente einnimmt, sollte möglichst schon vor Beginn der Schwangerschaft mit dem behandelnden Arzt sprechen. Dieser entscheidet, ob und wie die Therapie fortgesetzt wird.

Erste Ansprechpartner für leichte gesundheitliche Beschwerden wie Husten, Verdauungsbeschwerden, Erkältung, Sodbrennen oder Übelkeit finden Schwangere auch in ihrer Apotheke vor Ort.

Was tun bei Erkrankungen in der Schwangerschaft und Stillzeit?

Immer erst den Arzt oder die Apotheke aufsuchen und Therapie abklären

Medikamente, pflanzliche Arzneimittel oder Hausmittel nur anwenden, wenn ärztlich oder pharmazeutisch abgesprochen

Vorsicht ist auch bei Tees, pflanzlichen Wirkstoffen (vgl. Ingwer) und bestimmten Kräutern angeraten



So kann Mama entspannt stillen



BEI STILLSCHWIERIGKEITEN HILFE HOLEN

Es gibt viele verschiedene Stillpositionen, die eine Mutter für sich ausprobieren kann. Bei allen Schwierigkeiten oder Schmerzen ist es wichtig, sich umgehend Hilfe zu suchen statt diese „auszuhalten“. Ob es sich um eine (beginnende) Brustentzündung handelt, psychische Erschöpfungszustände oder mangelnde Gewichtszunahme des Babys: Erste Ansprechpartner sind Arzt, Hebamme und Stillberatung. Letztere werden von der Krankenkasse bezahlt und sind (zeitlich begrenzt) kostenfrei.

STILLKISSEN KÖNNEN MÜTTER UNTERSTÜTZEN

Die ersten Stunden und Tage nach der Geburt sind eine große Umstellung und erschöpfen Mütter oft sehr. Nach der Entlassung sind sie zuhause auf sich selbst gestellt und müssen den Tagesrhythmus mit dem Baby erst lernen. Neben dem unterbrochenen Schlafrythmus treten häufig auch Schwierigkeiten beim Stillen auf. Wichtig ist, für sich auszuprobieren, welche Stillposition gut funktioniert. Hilfsmittel wie Kissen, zusammengerollte Tücher oder spezielle Stillkissen können die Mutter unterstützen, - ob im Bett, auf dem Sofa oder einem bequemen Stuhl.

BEQUEME STILLPOSITION FINDEN

Vor dem Stillen sollte man noch auf die Toilette gehen und sich eventuell eine Zeitschrift und ein Getränk oder einen Snack bereitstellen. Das Baby sollte beim Stillen stabil liegen und der Kopf und Nacken abgestützt werden. Auch die Wirbelsäule sollte nicht verdreht sein. Das Baby sollte so liegen, dass es die Brustwarze leicht erfassen kann. Als Stillpositionen sind viele verschiedene Haltungen möglich, die alle ohne Anspannung durchgeführt werden sollten, sei es in klassischer Wiegehaltung, im Bett liegend oder in anderen Variationen (siehe Auflistung rechts).

KEINEN ALKOHOL TRINKEN

Die häufig kursierenden „Ernährungsweisheiten“, dass stillende Mütter bestimmte Nahrungsmittel meiden sollten, sind wissenschaftlich nicht belegt. Allerdings sollten sie selbst ausprobieren, ob sich Symptome wie „wunder Po“ oder verstärkte Koliken beim Baby durch das Weglassen bestimmter Lebensmittel bessern. Alkohol ist für stillende Mütter tabu, da dieser in die Muttermilch übergeht und das Kind schädigt. Beim Kaffeegenuss sollte man zwei Tassen täglich nicht überschreiten.

BEI SCHMERZEN UND RÖTUNGEN ARZT AUFSUCHEN

Kommt es zu wunden Brustwarzen, Schmerzen, Rötungen oder gar einer Verhärtung der Brust, sollte man sich umgehend ärztliche Hilfe und Beratung holen. Eine unbehandelte Brustentzündung (Mastitis) kann lebensbedrohlich werden. Im akuten Fall wird der Arzt Antibiotika und Schmerzmittel verschreiben, die auch für das Kind gut verträglich sind. Ansonsten empfiehlt es sich, die Brustwarzen mit einer speziellen Creme aus der Apotheke gut zu pflegen. Dort sind auch weitere Hilfsmittel wie z. B. Stillhütchen, Kühlkompressen und Stilleinlagen erhältlich.

MILCHPUMPE IN DER APOTHEKE AUSLEIHEN

Wer Probleme mit dem Stillen hat und einmal eine Stillmahlzeit überbrücken möchte, beispielsweise aufgrund von Schmerzen, kann sich auf ärztliches Rezept (Frauenarzt) kostenfrei eine Milchpumpe aus der Apotheke ausleihen (Brustwarze vorher ausmessen). Oft wird diese auch eingesetzt, um die Milchproduktion anzuregen. Hierzu lässt man sich am besten von der Hebamme beraten.



➔ Welche Stillpositionen bieten sich an?

1. **Viele Mütter beginnen im Krankenhaus, in Rückenlage zu stillen.** Das Baby wird nahe der Brust auf dem Bauch der Mutter aufgelegt und bewegt sich selbst in Richtung der Brustwarze („Breast Crawl“).
2. **Die „klassische“ Haltung ist die seitliche Wiegehaltung:** Hier sitzt die Mutter aufrecht, das Baby liegt seitlich, Bauch an Bauch zur Mutter, auf einem Unterarm und wird so an Kopf und Nacken gestützt. Das Baby sollte den Mund auf Höhe der Brustwarzen haben (nicht zu hoch). Mit dem anderen Arm umgreift die Mutter das Baby beziehungsweise hat diesen Arm frei.
3. **Kreuzhaltung:** Diese Position ist umgekehrt zur Wiegehaltung. Das Kind liegt auf dem entgegengesetzten Unterarm, welcher Nacken und Schultern stützt. Mit der freien Hand kann man die Position justieren.
4. **Seitenlage im Liegen, z. B. nachts im Bett:** Mutter und Baby liegen nebeneinander, Bauch an Bauch.
5. **Manche Mütter stillen ihre Babys im sogenannten „Hoppe-Reiter-Sitz“,** besonders, wenn diese schon größer sind. Das Baby sitzt mit aufrechtem Kopf und aufrechter Wirbelsäule und wird so gehalten.
6. **Vier-Füßler-Stand:** Die Mutter begibt sich z. B. im Bett in den Vier-Füßler-Stand und das Kind liegt unter ihr in Rückenlage auf dem Bett. So kann es die Brustwarzen fassen. Wenn die Mutter an einer schmerzenden Brustentzündung oder einem verstopften Milchkanal leidet, empfindet sie diese Position oft als entlastend.

Zu weiteren Stillpositionen sollte man sich von einer Hebamme oder Stillberaterin beraten lassen. Stillhilfen und pflegende Cremes für die Brustwarzen sind in der Apotheke erhältlich. Eine Milchpumpe kann man sich auf ärztliches Rezept kostenlos in der Apotheke ausleihen (*Brustwarzendurchschnitt vorher ausmessen; Kautio ist zu hinterlegen*).



SPORT UND SCHWANGERSCHAFT PASSEN GUT ZUSAMMEN

DIE VORTEILE LIEGEN AUF DER HAND

Sport in der Schwangerschaft ist gesund: Körperliche Beschwerden sind geringer, die Geburt verläuft komplikationsfreier, und auch nach der Geburt ist die Vorbeugung einer Wochenbettdepression deutlich wirksam.



Ihr
Thilo Hanft
Apotheker

Thilo Hanft

DIESE REGELN GILT ES BEIM TRAINING ZU BEACHTEN:

- 1. Man sollte im moderaten Bereich trainieren, je nach Trainingszustand und Alter mit einer Herzfrequenz von circa 125 bis 155 Schlägen pro Minute.
- 2. Bis zu sieben Mal pro Woche je 60 Minuten Training ist für Schwangere möglich.
- 3. Nach Rücksprache mit dem Arzt kann man als geübte Läuferin auch joggen. Sportarten mit Stößen, Schlägen, Wucht und Sturzrisiko sollte man ganz meiden.
- 4. Im Fitnessstudio kann man nach Rücksprache mit dem Arzt im moderaten Bereich trainieren. Dies gilt auch für das Krafttraining – allerdings hier mit geringen Belastungen.
- 5. Sporteinsteigerinnen sollten Sportarten wie Walking, Radfahren, Aquafitness, Pilates oder sanfte Gymnastik wählen.
- 6. Nach der Geburt kann man nach Rücksprache mit Arzt und Hebamme mit dem Rückbildungstraining beginnen. Der Beckenboden ist allerdings erst nach sechs bis neun Monaten wieder voll belastbar.

Podcast Tipp



Sport in der Schwangerschaft hält fit

Weitere Informationen unter:
<https://www.dshs-koeln.de/sport-und-schwangerschaft>

PODCAST NIMMT SCHWANGEREN DIE ANGST VOR BEWEGUNG

Eine Schwangerschaft ist mit vielen körperlichen Veränderungen verbunden. Dies kann Verunsicherung bezüglich Sport und Bewegung auslösen. Marion Sulprizio, Wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Deutschen Sporthochschule Köln, erklärt in einem Podcast, welche Rolle der Sport vor, während und nach einer Schwangerschaft einnimmt.

Darf man während der Schwangerschaft Sport treiben? Wie hoch darf der Puls sein? Darf man joggen? Darf man im Fitnessstudio trainieren? Gibt es bei Bauchmuskelübungen etwas zu beachten? Welche Sportarten sind empfehlenswert? Warum sollten Schwangere sogar Sport treiben? Diese und viele andere Fragen werden beantwortet.

GESUNDHEIT PUR!



Der Podcast „FIT DURCH DIE SCHWANGERSCHAFT - BEWEGT EUCH, MAMAS“ ist auf den gängigen Podcast-Portalen zu finden.



Kreuzstein Apotheke
Apotheker Thilo Hanft e.K.
Coburger Straße 70
96486 Lautertal

Tel. 0800 - 96 486 00 (freecall)
Tel. 09561 - 85 91 - 0
Fax 09561 - 85 91 - 11

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 7.30 - 18.30 Uhr
Mi 7.30 - 18.00 Uhr
Sa 8.30 - 12.00 Uhr

NÜTZLICHE RUFNUMMERN
Rettungsdienst 112
Ärztl. Bereitschaftsdienst 116 117
Zahnärztl. Notdienst 0921 - 76 16 47
Giftnotruf 089 - 19240
Apotheken-Notdienst
0800 - 00 - 22 833 (fest) / 22833 (mobil)

Unsere Monatsangebote

gültig vom 01. - 28.02.2026

bei Entzündung
der Atemwege



SIE SPAREN
26%²

Bronchipret® Tropfen

Fluid – 100 ml (169,80 €/1 L)

16,98 € statt 22,88 € LVP^{1,3}

bei leichten bis
mäßigen Schmerzen



SIE SPAREN
27%²

Thomapyrin® CLASSIC Schmerztabletten

Tabletten – 20 Stück

6,48 € statt 8,82 € LVP^{1,3}

befreit die Nase
bei Schnupfen



SIE SPAREN
25%²

Otriven 0,1% ohne Konservierungsstoffe

Dosierspray – 10 ml (448 €/1 L)

4,48 € statt 5,96 € LVP^{1,3}

bei Muskel- und
Gelenkschmerzen



SIE SPAREN
28%²

Dicloxforte 20 mg/g Gel

Gel – 100 g (144,80 €/1 kg)

14,48 € statt 19,99 € LVP^{1,3}

enthält alle
fünf B Vitamine



SIE SPAREN
23%²

Vitamin B-Komplex-ratiopharm

Kapseln – 60 Stück

19,98 € statt 25,79 € UVP^{3,4}

bei Allergie und
Heuschnupfen



SIE SPAREN
24%²

MOMETAHEXAL® Heuschnupfenspray

Nasenspray – 18 g (943,33 €/1 kg)

16,98 € statt 22,24 € LVP^{1,3}

bei akuter Bronchitis
und Sinusitis



SIE SPAREN
24%²

GeloMyrtol® forte

Weichkapseln – 20 Stück

11,48 € statt 15,20 € LVP^{1,3}

bei Halsschmerzen und
Schluckbeschwerden



SIE SPAREN
26%²

Dorithricin® Halstabletten Classic + Waldbeere

Lutschtabletten – 20 Stück

9,48 € statt 12,79 € LVP^{1,3}

zur unterstützenden Therapie
viraler Erkältungskrankheiten



SIE SPAREN
26%²

Meditonsin® Extract

Tabletten – 20 Stück

11,98 € statt 16,18 € 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
15% Rabatt auf einen Artikel Ihrer Wahl

15%

Gültig vom **01. - 28.02.2026** auf einen
Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen
verschreibungspflichtige Arzneimittel,
gesetzliche Zuzahlungen oder bereits
rabattierte Artikel. Nicht mit anderen
Rabattaktionen kombinierbar.
Pro Person nur ein Gutschein.

DEINE APOTHEKE. IMMER ZUR HAND.



Einfache
Anwendung



E-Rezepte
einlösen



Same day
delivery



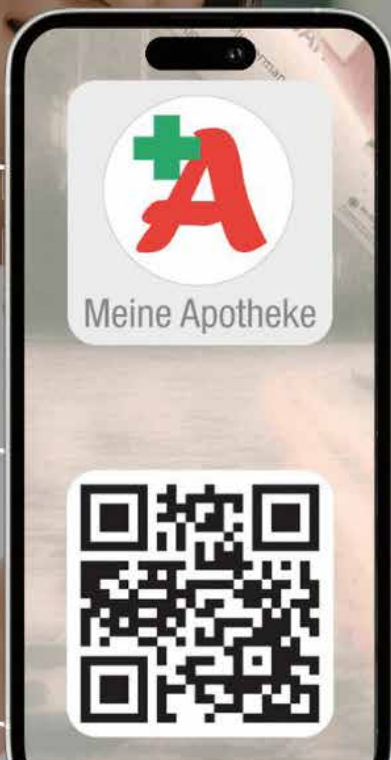
24/7
verfügbar



Click &
Collect



Verfügbarkeit
prüfen



Jetzt App downloaden!

Unsere Dauertiefpreise



Cetirizin-ratiopharm® 10mg
Filmtabletten - 100 Stück

22,98€ LVP 39,97 €^{1,3}



orthomol chondroplus
Kombipackung - 1 Stück

52,98€ UVP 67,99€^{3,4}



Bepanthen®
Wund- und Heilsalbe
Salbe - 100 g (154,80 € / 1 kg)

15,48€ LVP 19,78 €^{1,3}

Ginkobil-ratiopharm® 120mg **59,98 €** LVP 92,99 €^{1,3}
Filmtabletten, 120 Stück

Magnesium Verla N **13,98 €** LVP 18,99 €^{1,3}
Dragees, 200 Stück

Prostagutt® duo **72,98 €** LVP 90,95 €^{1,3}
Kapseln, 200 Stück

Antistax® extra **42,98 €** LVP 55,25 €^{1,3}
Venentabletten, 90 Stück

Aspirin plus C* **17,98 €** LVP 22,99 €^{1,3}
Brausetabletten, 40 Stück

Crataegutt® 450 mg **59,98 €** UVP 77,40 €^{3,4}
Herz-Kreislauf-Tabl., 200 Stück

Ibu-Lysin ratiopharm 400mg* **11,98 €** LVP 21,80 €^{1,3}
Filmtabletten, 50 Stück

GeloMyrtol® forte **42,98 €** LVP 52,90 €^{1,3}
Kapseln, 100 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!