



GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe August 2025

Umfassende Informationen Ihrer
Kreuzstein Apotheke



Ihr Apotheker
Thilo Hanft

Liebe Kundinnen und Kunden,

Sommer, Sonne und lange Nächte im Urlaub. Da kann einem bei der Hitze schon mal schwummrig werden. "Naja", werden Sie jetzt sagen, "klar, kann der Kreislauf da schlapp machen".

Aber haben Sie einmal daran gedacht, dass auch ein Arzneimittel bewirken kann, dass Ihnen schwindelig wird? Wir haben in dieser Ausgabe einmal einige Medikamente zusammengetragen, die oft verschrieben werden und durchaus Schwindel, Kopfschmerzen oder Kreislaufprobleme auslösen können. Gerade im Sommer, wenn wir mitunter mehr schwitzen als trinken, und so unser Flüssigkeitshaushalt durcheinandergeraten kann.

Wir beraten Sie gerne, fragen Sie uns! Eine besondere Leistung bieten wir allen, die täglich fünf oder mehr rezeptpflichtige Medikamente einnehmen: Wir prüfen ganz genau, ob sich Ihre Medikamente untereinander „vertragen“. Wir sagen Ihnen auch im Detail, wie Sie Ihre Medizin am besten einnehmen sollten: Ob mit dem Essen oder davor, ob zusammen oder zeitlich versetzt, und worauf Sie noch achten können, damit es Ihnen richtig gut geht.

Bezahlt wird dieser professionelle Fachservice Ihrer Apotheke von der Krankenkasse, egal ob gesetzlich oder privat. Sprechen Sie uns gerne an.

Wir sind für Sie da.

Ihr Thilo Hanft
und das gesamte Team

INHALT

- 1 *Titelthema*
BELASTUNG DURCH MIKROPLASTIK VERMEIDEN
- 2 *Artikel*
BEI GRAUEM STAR HILFT NUR EINE OP
- 3 *Serie*
KEINE WIRKUNG OHNE NEBENWIRKUNG
- 4 *Tipps des Monats*
SO PRÜFT DER MEDIZINISCHE DIENST DEN PFLEGEGRAD
- 5 *Unser App-Tipp*
GIFTFREI EINKAUFEN MIT DER TOXFOX-APP

Titelthema

Belastung durch Mikroplastik vermeiden

RÜCKSTÄNDE GREIFEN IN HORMONSYSTEM EIN

Mikroplastik-Rückstände aus der Umwelt lassen sich inzwischen auch als Ablagerungen im Körper in unseren Gefäßen und im Gehirn nachweisen. Sie stammen als sogenannte endokrine Disruptoren (disrupt, engl.: „stören“, endokrin, griech.: „nach innen abgebend“) aus Nahrungsmitteln, dem Trinkwasser, Körperpflegeprodukten oder auch Waschmitteln. Phthalate, Phenole, Dioxine, Furane, Parabene, Pestizide, Tenside

sowie per- oder polyfluorierte Alkylsubstanzen (PFAS) gehören zu diesen künstlichen Substanzen, die oft in Kunststoffen für Produkte des täglichen Lebens wie auch in der Medizintechnik, in Feuerschutzmitteln oder im Autobau enthalten sind. Sie befinden sich im Boden, in der Luft und im Wasser.

Fortsetzung auf Seite 2



Angebot des Monats

Lopedium® akut bei akutem Durchfall
Hartkapseln - 10 Stück

3,98€ statt 5,69€ LVP^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt

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.

SCHLAFLOSIGKEIT DURCH MEDIKAMENTE

Viele Arzneimittel haben als Nebenwirkung Schlaflosigkeit, ohne dass Betroffene diese damit in Verbindung bringen. Möglich ist diese Wirkung bei Diuretika (Medikamenten zur Entwässerung), bei Glukokortikoiden, die zur Behandlung von Allergie, Asthma, chronischer Bronchitis und Lungenemphysem eingesetzt werden, bei bestimmten Antidepressiva, Betablockern gegen hohen Blutdruck, einigen Antipsychotika, Antiepileptika, Appetitzüglern, einigen Erkältungsmitteln (vgl. Pseudoephedrin, Koffein) und auch Antibiotika.

DIURETIKA BESSER MORGENS EINNEHMEN

Diuretika haben eine harnfördernde Wirkung und führen dazu, dass man nachts für den Toilettengang öfter das Bett verlassen muss. Daher sollte man tagsüber viel trinken, damit sich die Flüssigkeitsmenge besser über den Tag verteilt. Diuretika können auch den Elektrolythaushalt (vgl. Kalium, Magnesium) durcheinanderbringen, was sich ebenfalls negativ auf den Schlaf auswirken kann. In jedem Fall sollte man den Arzt dazu ansprechen.

Oftmals kann eine Umstellung der Medikamente hilfreich sein. Bei Diuretika und stimmungsaufhellenden Antidepressiva sollte man als Einnahmezeitpunkt den Morgen wählen.

BEI GRAUEM STAR HILFT NUR EINE OP



PASSENDE KUNSTLINSE AUSWÄHLEN

Viele Menschen merken ab circa 60 Jahren, dass das Sichtfeld der Augen trüber wird und die Farben dunkler wirken. Ein grauer Schleier scheint auf der Augenlinse zu liegen und auch die Blendempfindlichkeit nimmt zu. Diese Verschlechterung des Sehens wird als Grauer Star (sog. Katarakt) bezeichnet und ist in der Regel altersbedingt. Die gute Nachricht ist, dass er durch einen ambulanten Eingriff von circa 30 Minuten gut behandelt werden kann. Hierbei wird die eigene Augenlinse durch eine künstliche Linse (sog. Intraokularlinse) ersetzt. Man hat heutzutage die Auswahl zwischen monofokalen Linsen - mit Sichtweite auf eine einzige Entfernung -, und bi- und sogar trifokalen Linsen, die ähnlich einer Gleitsichtbrille funktionieren. Auch für die Hornhautverkrümmung gibt es spezielle Linsen.

NÄHRSTOFFVERSORGUNG LÄSST IM ALTER NACH

Die menschliche Augenlinse befindet sich in der hinteren Augenkammer zwischen Iris und Glaskörper. Sie ist von einer Kapsel umgeben und hängt an winzigen Fasern. Da sie selbst ohne Nerven und Gefäße ist, wird sie durch das sie umgebende Kammerwasser mit Nährstoffen versorgt. Durch das zunehmende Alter oder auch Erkrankungen wie Diabetes mellitus oder Stoffwechselstörungen, durch UV-Einstrahlung und Rauchen kommt es zu Ernährungsstörungen, die die Linseneintübung bewirken.

MONOFOKALE ODER MULTIFOKALE LINSEN WÄHLEN

Die Operation und der Austausch der Augenlinse ist die einzig erfolgreiche Behandlungsmethode. Die Linsen, die aus Kunststoff, Acrylaten oder Silikonen bestehen, gibt es als monofokale Linsen für die Nähe, die Ferne oder einen mittleren Sehbereich. Außerdem gibt es Bi- oder Trifokallinsen (Multifokallinsen), die sowohl das Sehen in der Nähe wie der Ferne ermöglichen. Letztere haben den Nachteil einer geringeren Kontraststärke, einer höheren Blendempfindlichkeit und des Sehens von Lichthöfen. Außerdem gibt es Linsen mit Blaufilter zum Schutz der Netzhaut sowie EdoF (Extended Depth of Focus)-Linsen für eine bessere Tiefenschärfe.

DAUERMEDIKAMENTE VORAB MIT DEM ARZT KLÄREN

Die Operation ist ein Routineeingriff. In der Regel wird zunächst nur ein Auge operiert. Einige Zeit vor der OP bespricht man mit dem Augenarzt gegebenenfalls die Einnahme von Dauermedikamenten wie Blutverdünnern und Alpha-Rezeptoren-

blockern. Eventuell müssen diese nach Anweisung des Arztes für kurze Zeit abgesetzt werden. Zur OP-Vorbereitung wird das Auge mit Salben oder Tropfen vorbehandelt. Am Tag des Eingriffs erhält man eine örtliche Narkose (Augentropfen oder Spritze).

KUNSTLINSE ZENTRIERT SICH SELBST

Meist wird bei der OP über einen kleinen Schnitt von vorne nur die Linsenkapsel geöffnet, so dass der Linsenkern zugänglich ist. Die Linse liegt hinter der Pupille und besteht aus mehreren Teilen. Ein Teil der Linse wird verflüssigt und abgesaugt, die seitliche und hintere Linsenkapsel jedoch möglichst im Auge belassen. Danach wird die künstliche Linse eingesetzt und entfaltet. Da sie „Bügel“ hat, befestigt und zentriert sie sich selbst im Linsenkapselsack.

AUGENTROPFEN NACH ANWEISUNG ANWENDEN

Nach der OP ist das Auge mit einem Salbenverband abgedeckt. Sollte es zu Schmerzen, Verklebungen, Lichtblitzen, Fremdkörpergefühl, Rötungen oder einer deutlichen Sehverschlechterung kommen, sollte man umgehend den Arzt aufsuchen. Zur Nachbehandlung müssen Augentropfen mehrmals täglich konsequent und über längere Zeit angewendet werden - gegebenenfalls durch Angehörige oder einen Pflegedienst. Die Apotheke kann hierzu beraten.

Nach ungefähr vier Wochen erreicht man das endgültige Operationsergebnis. Bei manchen Patienten kommt es im Laufe der Zeit zu einem sogenannten Nachstar, wenn die hintere Linsenkapsel sich eintübt. Hier ist mittels Laser oder durch eine minimale OP die Behebung des trüben Sehfeldes möglich.

WELCHE KUNSTLINSEN GIBT ES FÜR DIE OP DES GRAUEN STARS?

- Monofokale Linsen (ein einziger Brennpunkt)
- Bi- oder trifokale (multifokale) Linsen (variable Brennpunkte)
- Torische Linsen für Patienten mit Hornhautkrümmung
- Blaufilterlinsen zum speziellen Schutz der Netzhaut
- EDoF (Extended Depth of Focus)-Linsen für besondere Tiefenschärfe

VORBEREITUNG FÜR GRAUE STAR-OP:

- Besprechung mit dem Augenarzt und Auswahl der gewünschten Linse
- Abklärung von Dauermedikamenten beim Arzt, z. B. Diabetes mellitus-Medikamente, Blutverdünner, Alpha-Rezeptorenblocker etc.

NACHBEHANDLUNG:

- Salbenverband (einige Tage)
- Augentropfen (Antibiotika und Glukokortikoide): Anwendung in der Apotheke klären lassen, ggf. Applikationshilfe (Angehörige, Pflegepersonal)
- Nach circa vier Wochen bei monofokaler Linse: Anpassung einer Brille für den nicht abgedeckten Sehbereich



Belastung durch Mikroplastik vermeiden

RÜCKSTÄNDE GREIFEN IN HORMONSYSTEM EIN

IN DER SCHWANGERSCHAFT FÜR DAS KIND GESUNDHEITSSCHÄDLICH

Das Gesundheitsproblem besteht darin, dass diese Stoffe hormonaktive Substanzen enthalten. Sie nehmen Einfluss auf das menschliche Hormonsystem (sog. endokrines System). Während der Schwangerschaft werden hohe Konzentrationen von Schadstoffen im Fruchtwasser wie auch in der Follikelflüssigkeit der Eierstöcke als gesundheitsschädlich angesehen: Hormonaktive Substanzen können die Entwicklung des ungeborenen Kindes beeinträchtigen.

ENTWICKLUNGSSTÖRUNGEN UND ERKRANKUNGEN NEHMEN ZU

Neben Geschlechtshormonen geht es vor allem auch um Schilddrüsenhormone. Diskutiert werden Entwicklungsstörungen, Störungen in der Pubertät sowie Spermienstörungen, außerdem die Bildung hormonabhängiger Tumore wie Brustkrebs, Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus und neurologische Erkrankungen wie Parkinson. Auch Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto-Thyreoiditis sollen

damit in Verbindung stehen. Da die Jodversorgung in der Bevölkerung ohnehin mangelhaft ist, ist die Schilddrüsengesundheit durch die Schadstoffe in Mikroplastik zusätzlich gefährdet.

ALLTAGSPRODUKTE BEWUSST AUSWÄHLEN

Im Alltag sollte man daher darauf achten, möglichst Lebensmittel ohne Plastikverpackung zu wählen. Vor allem das Wasser aus Kunststoffflaschen kann die Aufnahme von Mikroplastik mit sich bringen. Auch Milch in Verbundkartons und Konservendosen sollte man vermeiden. Auf Parabene und ähnliche Stoffe in Körperpflegeprodukten kann man durch das Sichten der Inhaltsstoffe verzichten. Waschmittel mit dem Aufdruck „Blauer Engel“, „ecolabel“ oder „mikroplastikfrei“ sind empfehlenswert. Bei Reinigungsmitteln sollte man auf Inhaltsstoffe wie Polyethylen verzichten. Mikrofasern für die Reinigung kann man durch Baumwolle ersetzen. Kleidung aus Synthetikfasern sollte man möglichst selten waschen, da sie Mikroplastik ins Wasser abgeben.

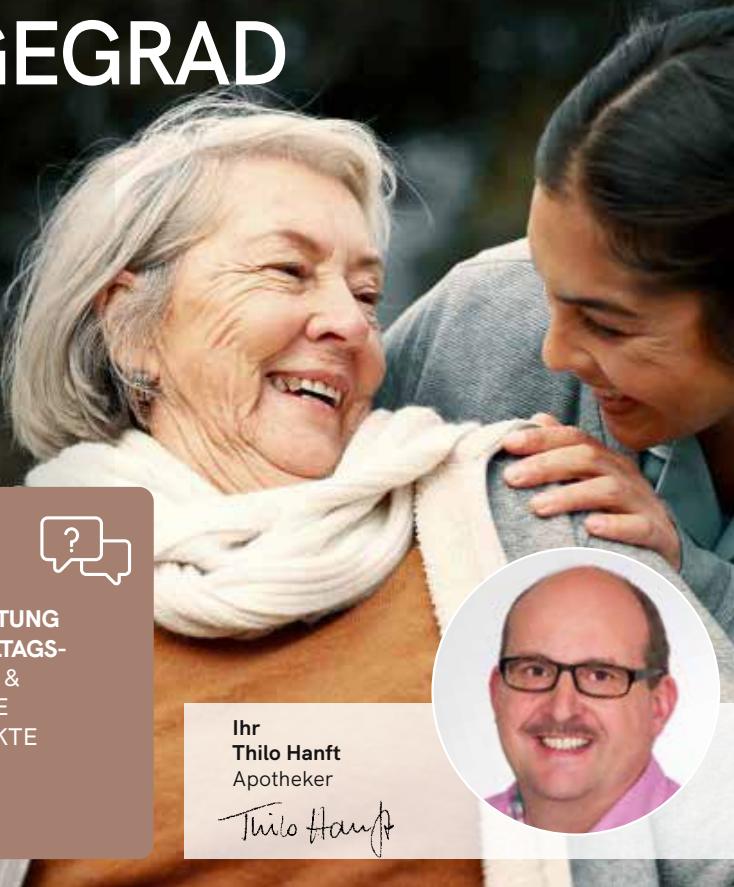
TIPPS ZUR VERMEIDUNG DER SCHADSTOFFAUFNAHME IM ALLTAG:

- Plastikverpackungen von Lebensmitteln vermeiden.
- Glas statt Konservendosen oder Plastik wählen.
- Zubereitungsangaben bei Fertigprodukten beachten (vgl. Temperatur).
- Lebensmittel nur mit lebensmittelzugelassenen Materialien in Kontakt kommen lassen.
- Herstellerangaben für Küchentensilien genau befolgen und beschädigte Behälter austauschen.
- Keine Teflonpfannen benutzen.
- Bei Kosmetika und Reinigungsmitteln Inhaltsstoffe prüfen. Gebrauchsanweisung der Produkte beachten.
- Spielzeug auf CE-Kennzeichnung überprüfen und Gebrauchsanweisung beachten. Achtung, Kleinkinder nehmen Gegenstände in den Mund.
- Kleidung vor dem ersten Tragen waschen.
- Möbel und andere Gegenstände enthalten Kunststoffe, Klebstoffe, Farben, Lacke oder Flammenschutzmittel. Regelmäßig lüften und Staub wischen.
- Bei Reinigungsmitteln oder Farben: Gefahrensymbole und -hinweise beachten. Anwendungsvorschriften beachten (vgl. Handschuhe, Schutzbrille, Atemschutzmaske).

SO PRÜFT DER MEDIZINISCHE DIENST DEN PFLEGEGRAD

Welche Kategorien wichtig sind

Wenn für eine pflegebedürftige Person ein Pflegegrad festgelegt werden soll oder sie höhergestuft werden möchte, kommt der medizinische Dienst persönlich in das häusliche Umfeld. Er wird von der Pflegeversicherung beauftragt und erstellt ein Pflegegutachten entsprechend gesetzlicher Vorgaben. Das Ziel ist, durch Erfragen der individuellen Lebenssituation den Schweregrad der Hilfsbedürftigkeit, den sogenannten Pflegegrad, herauszufinden. Idealerweise sollte bei diesem Termin eine weitere Person anwesend sein, die bereits die Pflege durchführt und die betroffene Person kennt.



ZU FOLGENDEN THEMENFELDERN AUS DEM ALLTAG STELLT DER MEDIZINISCHE DIENST FRAGEN:



- | | | |
|---|--|---|
| 1. MOBILITÄT | 4. SELBSTVERSORGUNG | 6. GESTALTUNG DES ALLTAGS-LEBENS & SOZIALE KONTAKTE |
| 2. KOGNITIVE & KOMMUNIKATIVE FÄHIGKEITEN | 5. BEWÄLTIGUNG VON & SELBSTÄNDIGER UMGANG MIT KRANKHEITS- ODER THERAPIEBEDINGTEN ANFORDERUNGEN & BELASTUNGEN | |
| 3. VERHALTENSWEISEN & PSYCHISCHE PROBLEMLAGEN | | |

Ihr
Thilo Hanft
Apotheker

Thilo Hanft



UNSER APP-TIPP



GIFTFREI EINKAUFEN MIT DER TOXFOX-APP



UNSICHTBAR, ABER GEFÄHRLICH:

Viele Alltagsprodukte enthalten Schadstoffe, die mit Erkrankungen wie Krebs oder Unfruchtbarkeit in Verbindung gebracht werden. Der **BUND** hat mit dem ToxFox eine App entwickelt, die Verbraucher*innen hilft, Kosmetik- und Alltagsprodukte auf Schadstoffe zu prüfen.



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. - 31.08.2025



SIE SPAREN 26%²

Voltaren Schmerzgel forte 23,2 mg/g
Gel - 180 g (144,33€/1 kg)

25,98 € statt 34,90 € LVP^{1,3}



SIE SPAREN 23%²

Neuralgin® extra Ibu-Lysinat 400 mg
Filmtabletten - 20 Stück

8,48 € statt 10,98 € LVP^{1,3}



SIE SPAREN 35%²

Gingium® 120 mg
Filmtabletten - 120 Stück

59,98 € statt 92,99 € LVP^{1,3}



SIE SPAREN 31%²

Reisetabletten-ratiopharm® 50 mg
Tabletten - 20 Stück

3,98 € statt 5,78 € LVP^{1,3}



SIE SPAREN 23%²

Buscopan® PLUS
Filmtabletten - 20 Stück

10,98 € statt 14,28 € LVP^{1,3}



SIE SPAREN 24%²

Vitamin B-Komplex-ratiopharm®
Kapseln - 60 Stück

18,98 € statt 24,97 € UVP^{3,4}



SIE SPAREN 21%²

MediGel® Wund- und Heilgel
Gel - 20 g (324,00€/1 kg)

6,48 € statt 8,23 € UVP^{3,4}



SIE SPAREN 23%²

Soventol® Hydrocortisonacetat 0,5%
Creme - 15 g (565,33€/1 kg)

8,48 € statt 10,97 € LVP^{1,3}



SIE SPAREN 30%²

Lopedium® akut bei akutem Durchfall
Hartkapseln - 10 Stück

3,98 € statt 5,69 € 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.-31.08.2025** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Pro Person nur ein Gutschein.

DEINE APOTHEKE. IMMER ZUR HAND.



Einfache
Anwendung



E-Rezepte
einlösen



Same day
delivery



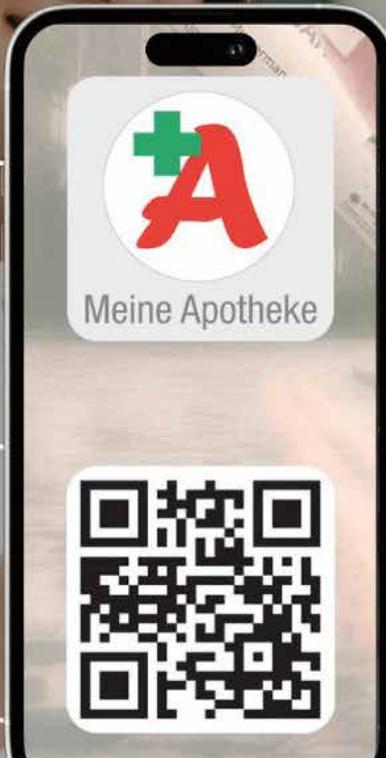
24/7
verfügbar



Click &
Collect



Verfügbarkeit
prüfen



Jetzt App downloaden!

Unsere Dauertiefpreise



SIE SPAREN
43%²

Cetirizin-ratiopharm® 10mg
Filmtabletten - 100 Stück

22,98€ LVP 39,97 €^{1,3}



SIE SPAREN
25%²

Magnesium Verla® N
Dragées - 200 Stück

13,98€ LVP 18,60 €^{1,3}



SIE SPAREN
22%²

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

15,48€ LVP 19,78 €^{1,3}

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

GeloMyrtol® forte **39,98 €** LVP 51,40 €^{1,3}
Kapseln, 100 Stück

Prostagutt® duo **70,98 €** LVP 88,50 €^{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

orthomol chondroplus **52,98 €** UVP 67,99 €^{3,4}
Kombipackung, 1 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!