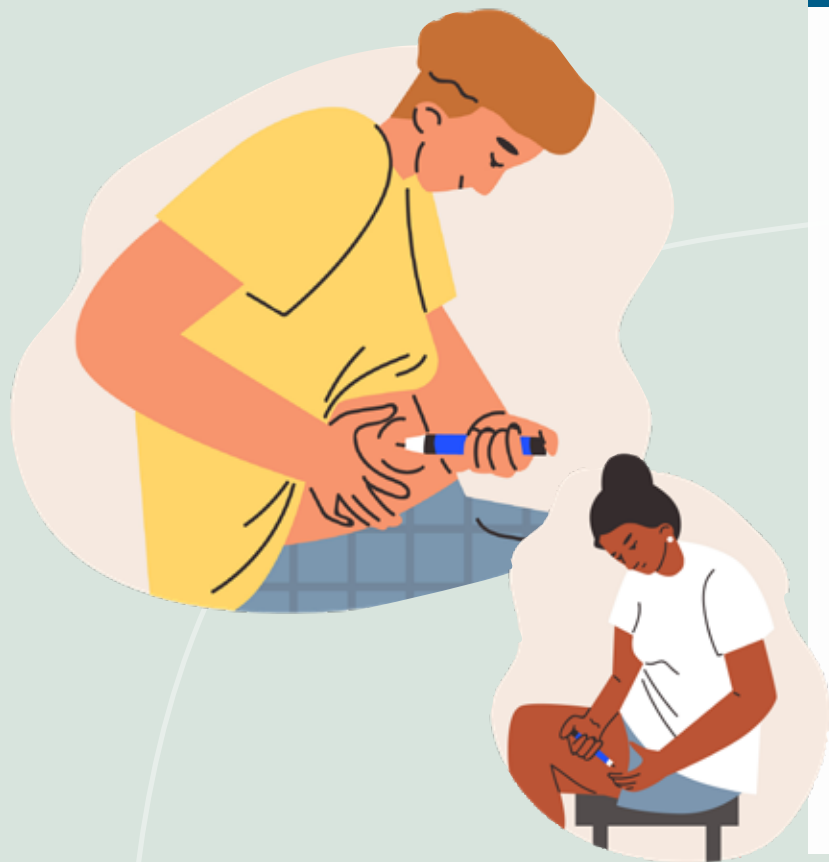




GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe November 2026

Umfassende Informationen Ihrer
Kreuzstein Apotheke

...immer gut beraten!



Ihr Apotheker
Thilo Hanft

Liebe Kundinnen und Kunden,

mittlerweile haben wir uns in der Apotheke daran gewöhnt, dass so manches elektronisch und digital läuft: das E-Rezept ist etabliert, Arzttermine lassen sich am PC organisieren und auch die Krankenkassen zeigen in ihren Apps, was sie draufhaben.

Was sich noch nicht so herumgesprochen hat, sind die so genannten digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA).

Sie kommen über ein Rezept vom Arzt und können dann direkt auf Ihrem PC oder Smartphone laufen. Und: Sie sind **vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) zertifiziert**. Das bedeutet, sie sind absolut zuverlässig, medizinisch erprobt und bringen echte Hilfe.

Blättern Sie doch gleich einmal um und finden Sie richtig gute Tipps zu den DiGAs. Als Abnehm-Programm, zur Raucherentwöhnung oder zur Blutdruckkontrolle – das sind nur einige der schon jetzt erhältlichen DiGAs. Gerade beim Thema Abnehmspritze oder -tablette können Sie die DiGAs nutzen, um nach dem Absetzen des Medikaments weiterhin Ihr Gewicht zu halten. Auch an Menschen mit Pflegegrad oder deren Angehörige ist gedacht: Die Pflegeversicherung bezahlt geprüfte, digitale Anwendungen, die ein möglichst selbstständiges Leben unterstützen.

Und wie immer unser Rat: Besuchen Sie uns in Ihrer Apotheke vor Ort. Wir beraten persönlich, liefern blitzschnell und sind ganz einfach gerne für Sie da.

Bleiben Sie gesund!

Thilo Hanft

Ihr Thilo Hanft
und das gesamte Team

INHALT

- 1 *Titelthema*
ABNEHMSPRITZE – JOJO EFFEKT NACH DEM ABSETZEN?
- 2 *Artikel*
DIGA HELFEN IM ALLTAG
- 3 *Serie*
VITAMIN D3
- 4 *Tipp*
LUNGENKREBS FRÜHZEITIG ERKENNEN
- 5 *App-Tipp*
OVIVA APP – BEI HOHEM BLUTDRUCK UND ZUM ABNEHMEN

Titelthema

Abnehmspritze – Jojo Effekt nach dem Absetzen?

NACH DEM ABSETZEN
NIMMT MAN WIEDER ZU

Viele Menschen mit Übergewicht oder Adipositas setzen seit einiger Zeit auf die neuen „Abnehmspritzen“ mit Wirkstoffen wie Tirzepatid oder Semaglutid. Semaglutid ist jetzt neu auch als Tabletten erhältlich. Beide Wirkstoffe, sogenannte GLP1-

Rezeptoragonisten greifen direkt in die hormonelle Steuerung im Gehirn ein und dämpfen das Hungerzentrum. Zusätzlich verlängern sie die Verweildauer der Nahrung im Verdauungstrakt, so dass sich das Sättigungsgefühl erhöht. Dadurch bewirken diese Abnehmspritzen tatsächlich in der Regel eine Gewichtsreduktion.

Nach neuesten Studien führen sie aber nach dem Absetzen zu einer erneuten Gewichtszunahme – ähnlich wie bei herkömmlichen Diäten.

Warum ist das so?

Fortsetzung auf Seite 2



SIE SPAREN
35%²

bei Gedächtnis- und
Konzentrationsstörung

Angebot des Monats

Gingium® 120 mg
Filmtabletten – 120 Stück

59,98 € statt 92,99 € 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.**

NOVEMBER

VITAMIN D3

Im Winterhalbjahr reicht die Strahlungsintensität der Sonne in unseren Breitengraden nicht für eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung des Körpers aus. Aber auch in den Sommermonaten kann es zu einem Vitamin-D-Mangel kommen, wenn man sich zu wenig in der Sonne aufhält. **Wer älter als 55 Jahre ist, sich überwiegend in geschlossenen Räumen bewegt, Medikamente einnimmt, die die Vitamin D-Versorgung beeinflussen, sowie auch Schwangere, Veganer und Vegetarier sollten ihren Vitamin D-Status überprüfen lassen.** Dies ist sowohl beim Arzt wie auch in der Apotheke möglich. Die Messung des Vitamin-D-Status wird durch einen Bluttest an der Fingerkuppe durchgeführt (circa 15 Minuten Dauer).

Körper kann Vitamin D-Bedarf nicht über die Ernährung decken

Vitamin D ist eine Gruppe fettlöslicher Vitamine, die der Körper mit Hilfe von Sonnenlicht selbst bilden kann. Lebensmittel enthalten nur wenig Vitamin D, so dass die Versorgung allein über die Ernährung, z. B. durch den Verzehr von Fisch, nicht ausreichend ist. Bei einem Vitamin D-Mangel kann es sinnvoll sein, zusätzlich Nahrungsergänzungsmittel zu sich zu nehmen. Denn Vitamin D trägt zur Erhaltung gesunder Knochen, zu einer normalen Muskelfunktion, zur Erhaltung gesunder Zähne und zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Am besten in der Apotheke beraten lassen

Vitamin-D-Präparate sind in unterschiedlichen Dosierungen und Darreichungsformen, beispielsweise als Kapseln oder Tropfen, erhältlich. Welche Dosierung und welches Präparat sinnvoll sind, hängt unter anderem vom individuellen Bedarf und dem Vitamin-D-Status ab.

WIR BERATEN SIE GERNE PERSÖNLICH BEI UNS IN DER APOTHEKE UND HELFEN IHNEN BEI DER AUSWAHL DES PASSENDEN PRÄPARATS

DiGA helfen im Alltag

Digitale Gesundheitsanwendung



SO ERHALTEN SIE GESUNDHEITS-APPS AUF REZEPT

Immer mehr Menschen nutzen im Alltag Gesundheits-Apps auf dem Smartphone, z. B. für sportliche Aktivitäten, bei psychischen Erkrankungen oder zum Abnehmen. Doch viele wissen nicht, dass sie diese sogenannten Digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA) auch auf Kassenrezept kostenfrei erhalten können. Denn mit dem Digitale-Versorgung-Gesetz (DVG) ist ein neuer Leistungsanspruch auf Versorgung mit DiGA eingeführt worden.

DIGA KANN MAN AUCH ALLEIN NUTZEN

Ob Blutzuckerüberwachung oder Blutdrucktagebücher, die DiGA gelten als Medizinprodukte und sind daher auch von Ärzten zu verordnen. Sie helfen dabei, Krankheiten zu erkennen oder zu behandeln. Typische Krankheitsfelder sind Diabetologie, Gynäkologie, Kardiologie, Logopädie, Psychotherapie oder Physiotherapie. Man kann sie auch auf dem Tablet, Laptop oder PC benutzen und allein oder zusammen mit einem Therapeuten verwenden.

APPS SIND SICHERHEITS- UND QUALITÄTSGEPRÜFT

DiGA-Apps sind beim Bundesamt für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) in einem öffentlichen Verzeichnis online aufgelistet. Man kann in der Liste auch gezielt nach Krankheiten suchen. Vor der Zulassung der Apps als Medizinprodukte prüft das Bundesamt in einem gesetzlich vorgeschriebenen Verfahren, ob eine App nachweislich einen medizinischen Nutzen hat und auch, ob die Anwendung für Patienten sicher ist. Das amtliche CE-Kennzeichen garantiert die Sicherheit und Qualität nach EU-Bestimmungen.

ARZT KANN DIGA UND ZUBEHÖR VERORDNEN

Man kann sich eine DiGA-App entweder vom Arzt verschreiben lassen oder bei der Krankenkasse selbst beantragen. Der Arzt schreibt den Namen der App sowie die Anwendungsdauer auf das Rezept. Eventuell zusätzlich notwendige Ausrüstung, z. B. einen Pulsmesser, notiert der Arzt ebenfalls auf dem Rezept. Diese wird dann auch von der Krankenkasse erstattet. Das Rezept reicht man bei der Krankenkasse ein.

ARZTBRIEF MIT DIAGNOSE SELBST EINREICHEN

Falls man die App direkt selbst bei der Krankenkasse beantragen möchte, ist dies ebenfalls möglich. Allerdings muss man dazu einen Arztbrief, auf dem eine Diagnose steht, mit einreichen. Die Krankenkasse prüft den Antrag und bewilligt dann die Kostenübernahme, wenn alle Bedingungen erfüllt sind. Man erhält einen Freischaltcode, um die App kostenlos im App-Store herunterladen zu können. Praxis-Tipp: Patienten können therapierelevante Daten wie beispielsweise Blutzuckerwerte als Datenauszug für ihren Arzt erstellen. Bei vielen DiGA ist es möglich, Daten in die eigene elektronische Patientenakte einzustellen.

NEUE DIPa UNTERSTÜTZT PFLEGEBEDÜRFTIGE PERSONEN

Neu ist auch ein Anspruch pflegebedürftiger Personen, die zu Hause gepflegt werden, auf Versorgung mit digitalen Pflegeanwendungen (DiPA) und ergänzenden Unterstützungsleistungen. DiPA können von der pflegebedürftigen Person oder kooperierenden Angehörigen, sonstigen ehrenamtlich Pflegenden oder ambulanten Pflegeeinrichtungen genutzt werden, um Pflegebedürftige in ihrer Selbstständigkeit zu unterstützen. Diese Leistung erfolgt durch die Pflegeversicherung.

Mehr Infos finden Sie hier

Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte listet die DiGA in einem Verzeichnis mit Filterfunktion für Krankheitsbilder auf:



Das Aktionsbündnis Patientensicherheit informiert über DiGA mit einer Checkliste:



Die Stiftung Gesundheitswissen erläutert, woran man seriöse Gesundheitsinformationen erkennt:





Abnehmspritze

JOJO EFFEKT NACH
DEM ABSETZEN?

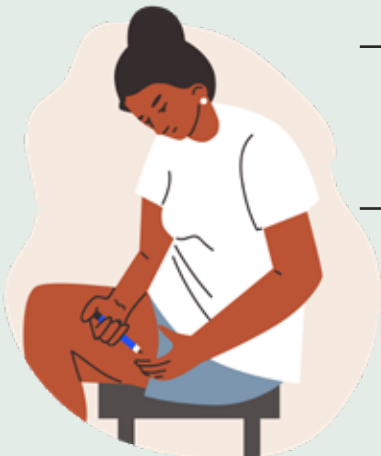
**Abnehmspritze –
muss man sie
lebenslang
anwenden?**

Das Gewicht nach dem Absetzen einer Abnehmspritze zu halten ist extrem schwierig. Selbst dann, wenn Patienten eine konsequente Ernährungsumstellung vornehmen. Klinische Studien zeigen, dass der Körper nach dem Absetzen biologisch gegensteuert. Betroffene nehmen im Durchschnitt innerhalb eines Jahres ca. 60% des verlorenen Gewichts wieder zu. Adipositas ist eine chronische Erkrankung.

**Warum Bewegung
und Kalorien-
reduktion
allein nicht
reichen:**

Mit folgenden langfristigen Strategien ist es möglich, das Gewicht zu halten:

- DIE DOSIS WIRD EXTREM LANGSAM REDUZIERT (KEIN ABRUPTES ABSETZEN!): dadurch wird der plötzliche und extreme Hunger reduziert.
- GEZIELTES KRAFTTRAINING UND MUSKELAUFBAU parallel zur Ernährungsumstellung: Schützt vor Muskelabbau und hält den Grundumsatz hoch.
- PROTEINREICHE ERNÄHRUNG mit mindestens 1 bis 1,2 g Eiweiß pro kg Körpergewicht: Das sättigt maximal und unterstützt den Muskelaufbau.
- NIEDRIGE ERHALTUNGSDOSIS: Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, ob eine dauerhafte Minimaldosis sinnvoll ist. Adipositas erfordert oft eine lebenslange Therapie.



**Was hilft
beim Abnehmen
wirklich?**

SPRECHEN SIE MIT
IHREM HAUSARZT ZU
FOLGENDEN THEMEN:

Oviva App auf Rezept
verordnen lassen
(wird von der Kranken-
kasse erstattet)

Ernährung umstellen

Viel trinken
(zuckerfrei)

Viel Bewegung in
den Alltag einbauen

Ausdauersport
treiben

Krafttraining
starten

Ausreichend
schlafen

Entspannungs-
methoden lernen

BEI LEICHEM
ÜBERGEWICHT:



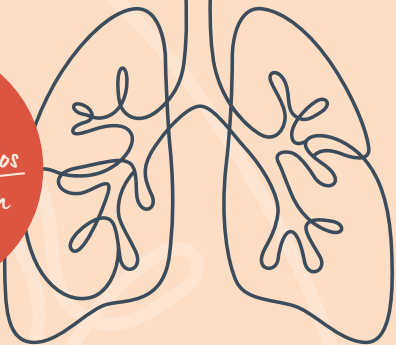
LUNGENKREBS FRÜHZEITIG ERKENNEN

Lungenkrebs trifft nicht nur Raucher, aber dennoch gibt es nun ein neues gesetzliches Programm zur Früherkennung von Lungenkrebs bei Personen, die lange Jahre geraucht haben. Leider bleibt die Erkrankung lange symptomlos. Wenn es zu Husten, Atemnot und Gewichtsverlust kommt, ist die Krankheit bereits fortgeschritten. Der größte Vorteil des neuen Lungenkrebs-Screenings besteht laut internationalen Studien darin, dass Lungenkrebs frühzeitig festgestellt und behandelt werden kann.

TABAKKONSUMENTEN KÖNNEN PROFITIEREN

Versicherte zwischen 50 und 75 Jahren mit mindestens 25 Jahren Tabakkonsum haben Anspruch auf das Lungenkrebs-Screening. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten, wenn der Rauchstopp nicht länger als zehn Jahre zurückliegt. Außerdem müssen mindestens 15 sogenannte Packungsjahre vorhanden sein (Hinweis: Ein Packungsjahr entspricht einer Packung Zigaretten – 20 Stück – pro Tag über ein Jahr.)

In wenigen
Minuten kostenlos
Bescheid wissen



KURZE COMPUTERTOMOGRAPHIE GIBT AUFSCHLUSS

Die Untersuchung besteht aus einer jährlichen Niedrigdosis Computertomographie der Lunge, die nur wenige Minuten dauert. Ansprechpartner ist der Hausarzt, der bei Vorliegen der Kriterien eine Überweisung an eine radiologische Praxis ausfertigt. Ist das Ergebnis unauffällig, erfolgt der nächste Termin nach circa einem Jahr. Zeigt sich eine Auffälligkeit, prüft eine zweite Fachperson die Aufnahmen. Anschließend wird entschieden, ob eine frühere Folgekontrolle genügt oder zusätzliche Tests nötig sind.

Ihr
Thilo Hanft
Apotheker

Thilo Hanft



APP-TIPP

Oviva App – bei hohem Blutdruck und zum Abnehmen



EINFACH DIGA VOM ARZT
VERSCHREIBEN LASSEN

Bei hohem Blutdruck sollten immer die Ernährung und der Lebensstil umgestellt werden – ob mit oder ohne zusätzliche Medikamente. Die **Oviva Direkt Bluthochdruck App** ist eine zugelassene DiGA mit – nach eigener Aussage – wissenschaftlich belegter Wirkung auf Blutdrucksenkung und Gewichtsreduktion. Denn Bluthochdruck und Übergewicht gehen oft Hand in Hand. Bei hohem Blutdruck werden die Kosten der App von der Krankenkasse übernommen, wenn der Arzt die App verordnet.

Die Inhalte der **Oviva Direkt Bluthochdruck App** bestehen aus Selbstkontrolle (z. B. Messdaten notieren), Lebensstilanpassung (personalisierte Aufgaben), Lerninhalten (z. B. zu Bewegung, Ernährung), Chatmöglichkeit (bei Fragen) und Verlaufskontrolle (z. B. mit dem Arzt).

➔ **Erster Ansprechpartner zur Verordnung der App per Rezept ist der Hausarzt.**



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. – 30.11.2026

löst den Schleim,
erleichtert das Abhusten

SIE SPAREN 25%²



MUCOSOLVAN® Hustensaft 30mg/5 ml
Lösung – 100 ml (89,80 €/1 Liter)

8,98 € statt 11,97 € LVP^{1,3}

bei Gedächtnis- und
Konzentrationsstörung

SIE SPAREN 35%²



Gingium® 120 mg
Filmtabletten – 120 Stück

59,98 € statt 92,99 € LVP^{1,3}

zur Wundheilung bei
Kratzwunden & Schürfwunden

SIE SPAREN 25%²



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

6,48 € statt 8,59 € UVP^{3,4}

Gut versorgt mit allen
8 B-Vitaminen

SIE SPAREN 23%²



Vitamin B-Komplex- ratiopharm
Kapseln – 60 Stück

19,98 € statt 25,79 € UVP^{3,4}

stark gegen Husten und
akute Bronchitis

SIE SPAREN 27%²



Bronchipret® Tropfen
Fluid – 100 ml (174,80 €/1 Liter)

17,48 € statt 23,99 € LVP^{1,3}

Befreit
die Nase

SIE SPAREN 26%²



Otriven 0,1% ohne Konservierungsstoffe
Dosierspray – 10 ml (448 €/1 Liter)

4,48 € statt 6,03 € LVP^{1,3}

Pflanzliche
Erkältungstabletten

SIE SPAREN 26%²



Meditonsin® Extract
Tabletten – 20 Stück

11,98 € statt 16,18 € LVP^{1,3}

äußere Anwendung bei Erkältungs-
krankheiten der Luftwege

SIE SPAREN 25%²



Transpulmin® Erkältungsbalsam
Creme – 40 g (187 €/1 kg)

7,48 € statt 9,96 € LVP^{1,3}

Bei Sinusitis und Bronchitis mit Husten,
Schnupfen, Druckkopfschmerz

SIE SPAREN 24%²



GeloMyrtol® forte
Weichkapseln – 20 Stück

11,48 € statt 15,20 € 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. – 30.11.2026** 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



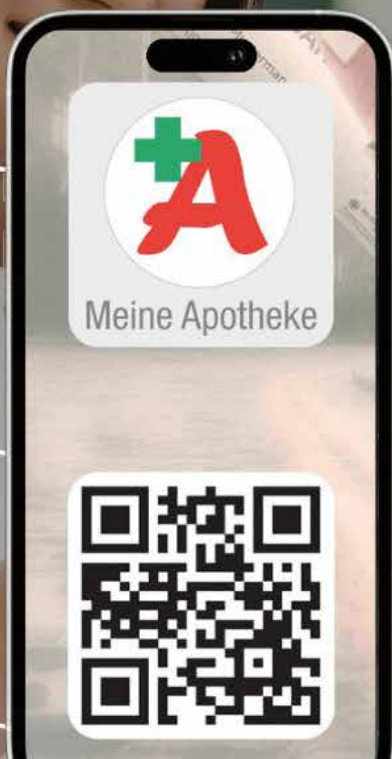
24/7
verfügbar



Click &
Collect



Verfügbarkeit
prüfen



Jetzt App downloaden!

Unsere Dauertiefpreise



orthomol chondroplus
Kombipackung – 1 Stück

52,98€ UVP 67,99€^{3,4}



Crataegutt® 450mg
Herz-Kreislauf-Tabletten – 200 Stk.

66,98€ UVP 79,75€^{3,4}



IBU-LYSIN-ratiopharm® 400mg*
Filmtabletten – 50 Stück

11,98€ LVP 21,80€^{1,3}

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

Femibion 2 Schwangerschaft **56,98€** UVP 71,99€^{3,4}
Kombipackung 2 x 56 Stück

Prostagutt® duo **75,98€** LVP 93,95€^{1,3}
Kapseln, 200 Stück

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

Cetirizin-ratiopharm 10 mg **22,98€** LVP 40,79€^{1,3}
Filmtabletten, 100 Stück

Antistax® extra **42,98€** LVP 56,94€^{1,3}
Venentabletten, 90 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!