



GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe September 2026

Umfassende Informationen Ihrer
Kreuzstein Apotheke



Ihr Apotheker
Thilo Hanft

Liebe Kundinnen und Kunden,

auch diesen Monat haben wir uns wieder Gedanken gemacht, welche der vielen Themen und Fragen rund um die Gesundheit Sie interessieren könnten.

Und – was denken Sie? Wir haben uns Ihre Ohren vorgenommen – oder die Ihrer Kinder oder Enkel. Wer gerne ins Schwimmbad geht weiß vielleicht, wie schmerzhaft Ohrenentzündungen sein können. Aber mit unseren Tipps auf diesen Seiten überstehen Ihre Ohren jeden Tauchgang!

Ein anderes Thema ist die Frage: Was passiert, wenn jemand aus meiner Familie plötzlich in eine akute Pflege-Situation kommt? Wo bekomme ich schnelle Hilfe her und vor allem: wo finde ich von jetzt auf gleich die nötigen Informationen?

Schauen Sie gleich in diese Ausgabe: Sie finden wichtige Ratschläge, Telefonnummern und E-Mail-Adressen und außerdem einen QR-Code. Damit Sie im Notfall schnell und vollständig den Überblick finden, wer Ihnen wie und womit helfen kann. Gerne ausschneiden und aufbewahren!

Übrigens: Sie erhalten bei uns in Ihrer Apotheke monatlich verschiedene Hilfsmittel wie Handschuhe oder Desinfektionsmittel im Wert von derzeit 42,- Euro, die wir direkt mit Ihrer Kasse abrechnen.

Fragen Sie uns – wir beraten Sie gerne!

Ihr Thilo Hanft
und das gesamte Team

INHALT

1 Titelthema

OHRENTZÜNDUNG NACH DEM SCHWIMMBAD VORBEUGEN

2 Artikel

PFLEGEBERATUNGSTELEFON GIBT BUNDESWEIT AUSKUNFT

3 Serie

KNOCHEN UND KNORPEL

4 Tipp

OHRENSCHMALZ WIEDER LOSWERDEN

5 Tipp für den Morgen

MORGENROUTINEN SORGEN FÜR ENTSPANNUNG

Titelthema

Ohrenentzündung nach dem Schwimmbad vorbeugen

GUT ABTROCKNEN ODER FÖHNEN

Ob Freibad oder Hallenbad, viele Menschen leiden nach dem Schwimmen an einer schmerzhaften Ohrenentzündung, der sogenannten Schwimmbadotitis (Otitis externa). Manche klagen über Druckgefühl im Ohr oder sogar Hörverlust. Ohrenschmerzen durch Wassereinwirkung kommen nach

dem Baden häufig vor. Bei einer Badeotitis entzündet sich der äußere Gehörgang. Bei Patienten mit Erkrankungen wie Diabetes mellitus oder einem geschwächten Immunsystem kann sich auch eine schwere Form der Otitis entwickeln. Diese sollten daher gleich den Arzt aufsuchen.

Fortsetzung auf Seite 2

SIE SPAREN
37%



Zur Standardtherapie von Angina pectoris und Herzinfarkt

Angebot des Monats

ASS-ratiopharm® PROTECT 100 mg
Tabletten – 100 Stück

3,98 € statt 6,28 € 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.**

SEPTEMBER

Nahrungsergänzungsmittel zur **UNTERSTÜTZUNG VON KNOCHEN UND KNORPELN**

Für Sportler und Personen jeden Alters, die aktiv bleiben möchten, können Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung des Bewegungsapparats eine sinnvolle Ergänzung sein. Hochwertige Präparate enthalten häufig Mikronährstoffe wie Glucosamin, Chondroitin und Hyaluronsäure. Auch Mangan, Zink und Vitamin D sind in vielen Produkten enthalten und tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei. Vitamin C unterstützt eine normale Kollagenbildung und trägt zur normalen Funktion von Knochen und Knorpeln bei. Zusammen mit Selen hilft es außerdem, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Beweglichkeit der Gelenke nimmt ab

Wegen mechanischer Belastungen, altersbedingtem Verschleiß und Autoimmunprozessen kommt es mit der Zeit im Körper zu Schäden am Gelenkknorpel. Diese können Steifigkeit, Druckgefühl und ziehende Schmerzen auslösen. Häufig kommt es zudem zu Entzündungen in der Gelenkkapsel. Als Folge der Veränderungen und des zunehmenden Drucks im Gelenkspalt nimmt die Beweglichkeit der Gelenke immer weiter ab.

Da Knorpelgewebe keine eigene Blutversorgung besitzt, ist es auf eine gute Versorgung mit Nährstoffen angewiesen. Nahrungsergänzungsmittel enthalten je nach Zusammensetzung beispielsweise Chondroitin, MSM (Methylsulfonylmethan), Glucosamin oder Typ-II-Kollagen und können den Bewegungsapparat gezielt unterstützen.

Gut beraten in Ihrer Apotheke

Welche Nährstoffe und Präparate im individuellen Fall sinnvoll sind, hängt von den persönlichen Bedürfnissen ab. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten – dort finden Sie das passende Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung von Knochen, Knorpeln und Gelenken.

PFLEGEBERATUNGS- TELEFON GIBT BUNDESWEIT AUSKUNFT

FREISTELLUNG VON DER ARBEIT WIRD AUF ANTRAG BEZAHLT

Sind Sie auch betroffen? Ein Pflegefall kann unvermittelt von einem Tag auf den anderen eintreten. Die meisten Pflegefälle werden innerhalb der Familie betreut. Pflegende Angehörige sind dann rund um die Uhr für ihre hilfsbedürftigen Familienmitglieder da. Doch sowohl am Beginn einer Pflegesituation wie auch währenddessen treten viele offene Fragen auf, die Betroffene oft ratlos macht. Was tun, wenn man kurzfristig nicht arbeiten kann? Wie kann man die Pflege finanziell absichern? Wer hilft, wenn man selbst überlastet ist? Deswegen gibt es das Pflegetelefon des Bundesfamilienministeriums. Dies ist eine erste Anlaufstelle zum Pflegezeit- und Familienpflegezeitgesetz. Das Pflegetelefon berät beispielsweise zu einer kurzzeitigen Arbeitsverhinderung, Pflegezeit und Familienpflegezeit. Es vermittelt Anrufende auch zu einer passenden Beratungsstelle.

PFLEGEUNTERSTÜTZUNGSGELD BEANTRAGEN

Was viele nicht wissen: In einer akuten Pflegesituation kann man auf Antrag bis zu zehn Tage bezahlte Freistellung von der Arbeit erhalten, wenn man dem Arbeitgeber unverzüglich eine entsprechende ärztliche Bescheinigung der Krankheitssituation vorlegen kann. Sie soll Pflegegrad 1 entsprechen (eine offizielle Pflegegradfeststellung ist hierzu nicht nötig). Man hat während dieser offiziellen Freistellung besonderen Kündigungsschutz. Die Lohnersatzleistung – das Pflegeunterstützungsgeld – wird von der Pflegekasse des Pflegebedürftigen gewährt.

TELEFONBERATUNG ZUR PFLEGE AUCH IN BAYERN

Das Beratungsteam des Pflegetelefons erreicht man telefonisch unter

030 - 20 17 91 31

Montag bis Donnerstag, zwischen 9:00 und 18:00 Uhr

Oder per E-Mail an

info@wege-zur-pflege.de

Das Angebot des Pflegetelefons ist anonym und vertraulich.

Außerdem gibt es die telefonische Pflegeberatung Bayern, erreichbar unter

0800 - 77 21 111

KOSTENFREI MO-FR 8.00-18.00 UHR
Hier kann sich jeder zu Leistungen, Entlastungsmöglichkeiten und zur Organisation der Pflegesituation beraten lassen. Die Pflegekassen und die privaten Versicherungsunternehmen sind ebenfalls verpflichtet, Auskunft und umfassende Informationen zu erteilen.

INFORMATIONEN ZUM PFLEGETELEFON:



WICHTIG

OHRENSCHMERZEN KÖNNEN VIELE URSACHEN HABEN.

Halten sie länger an, treten Fieber, Hörverlust, starker Schwindel oder Ausfluss aus dem Ohr auf, sollte immer ärztlicher Rat eingeholt werden.

OHRENENTZÜNDUNG NACH DEM SCHWIMMBAD VORBEUGEN

OHRENSTÖPSEL KÖNNEN HELFEN

Nach dem Baden sollte man die Ohren gründlich abtrocknen. Wenn man merkt, dass sich noch Wasser im Ohr befindet, kann man versuchen, dieses durch das Neigen des Kopfes zur Seite und gleichzeitiges Hüpfen aus dem Ohr zu „schleudern“. Hilft dies nicht, kann man das Ohr mit einem Föhn auf unterster Stufe aus circa 30 Zentimeter Entfernung föhnen. Wer nach dem Duschen oder Schwimmen öfter an Wasserteilnahme im Ohr leidet, sollte beim Baden spezielle Ohrenstöpsel verwenden, die die Flüssigkeit im Ohr aufnehmen und das Eindringen des Wassers verhindern.

KRANKHEITSKEIME KÖNNEN EINDRINGEN

Wenn einmal Wasser im Ohr verbleibt, kann dies dazu führen, dass sich die Haut des äußeren Gehörgangs aufweicht. Der natürliche Schutzfilm im Gehörgang kann sich auflösen und Krankheitskeime können eindringen. So kann es zu einer schmerzhaften Entzündung kommen. Gleichzeitig kann Juckreiz auftreten, und Berührungen können unangenehm sein. Der Gehörgang kann anschwellen, so dass man auch weniger hört. Es kann sogar zu Ausfluss und Rötung kommen. Erste Hilfe sind Schmerzmittel wie Ibuprofen. Man sollte jedoch bei Ohrenschmerzen den HNO-Arzt aufsuchen. Auch wenn man das Wasser im Ohr nicht beseitigen kann, sollte man zum Arzt gehen.

WAS HILFT BEI WASSER IM OHR?

Ohrentropfen oder Ohrenspray aus der Apotheke

WAS TUN BEI OHRENSCHMERZEN NACH DEM SCHWIMMBADBESUCH?

Schmerzmittel wie Ibuprofen einnehmen und Ohrenarzt aufsuchen.

WIE KANN MAN VORBEUGEN?

1. Im Schwimmbad Ohrenstöpsel tragen
2. Nach dem Baden Ohren föhnen (circa 30 cm Abstand)
3. Wasser durch Hüpfen (Kopf auf eine Seite geneigt) „herausschleudern“

WEITERE MÖGLICHE URSACHEN VON OHRENSCHMERZEN

MÖGLICHE URSACHE

MITTELOHRENTZÜNDUNG

BELÜFTUNGSSTÖRUNG DES OHRES (Z. B. BEI SCHNUPFEN)

DRUCKUNTERSCHIEDE (Z. B. BEIM FLIEGEN ODER TAUCHEN)

TYPISCHE ANZEICHEN

Starke Ohrenschmerzen, häufig im Zusammenhang mit einer Erkältung, manchmal Fieber oder Hörminderung

Druckgefühl, Knacken oder Knistern im Ohr, vorübergehende Hörminderung

Plötzliche Ohrenschmerzen nach einer starken Druckveränderung, manchmal eingeschränktes Hören

WAS TUN?

Ärztlich abklären lassen – besonders bei Kindern oder starken Beschwerden.

Meist harmlos und vorübergehend. Kurzfristige Anwendung von abschwellenden Nasensprays. Hält die Beschwerde an oder werden die Schmerzen stärker, sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Beschwerden beobachten. Bei starken Schmerzen oder anhaltender Hörminderung ärztlich untersuchen lassen.

NICHT MIT
WATTESTÄBCHEN
BEHANDELN

Auch wenn die meisten Menschen **Ohrenschmalz** (Cerumen) unschön finden, erfüllt es in Wahrheit einen **sinnvollen Zweck**. Es dient der **Selbstreinigung** und besteht aus Schweiß, Talg und Inhaltsstoffen wie Cholesterin, Peptiden und Bitterstoffen. **Es bindet Schmutzpartikel und sorgt für Feuchtigkeit im Ohr**. Durch Flimmerhärchen wird es nach und nach aus dem Gehörgang abtransportiert.

HÖRVERMÖGEN
OFT BEEIN-
TRÄCHTIGT

Manche Menschen klagen jedoch über **zu viel Ohrenschmalz oder unangenehmen Hörverlust**, weil dieses den Gehörgang verstopft. Da Verletzungsgefahr am Trommelfell besteht, sollte man **niemals zu mechanischen Reinigungsmitteln greifen**, auch nicht zu den beliebten Wattestäbchen. Man kann damit das Ohrenschmalz noch weiter in den Gehörgang schieben, so dass ein Ohrenschmalzpfropf entsteht. Es können dann auch Schmerzen auftreten.

OHRENTROPFEN
KÖNNEN
OHRENSCHMALZ
AUFLÖSEN

Leidet man akut an **leichtem Juckreiz oder kleineren Ohrenschmalz-Ablagerungen**, können **Ohrentropfen oder Ohrensprays** auf Basis von Wasser, Alkohol oder Öl helfen. Am besten wendet man sie im Liegen auf der Seite an: Ohrmuschel etwas nach hinten oben ziehen und dann eintropfen. Nach kurzer Zeit und Massage des Knorpels den Kopf zur anderen Seite drehen und herauslaufende Flüssigkeit mit einem Tuch auffangen. Lassen Sie sich am besten dazu in der Apotheke beraten. **Sollte diese Behandlung nicht effektiv sein, sollte man den Ohrenarzt aufsuchen. Er kann das Ohr professionell reinigen und spülen.**

OHRENSCHMALZ
WIEDER LOSWERDEN

Ihr
Thilo Hanft
Apotheker





TIPP FÜR DEN MORGEN



SO STARTEN SIE FIT IN DEN ARBEITSTAG

Morgenroutinen sorgen für Entspannung

Unser Gehirn liebt Routinen, denn sie sparen Energie. Auch Morgenroutinen helfen dabei, ohne zusätzlichen Stress in den Tag zu starten und fit am Arbeitsplatz zu erscheinen. Probieren Sie es aus!

1. **Stellen Sie den Wecker** genau auf die gewünschte Weckzeit und stehen Sie beim Klingeln sofort auf.

2. **Legen Sie** am Morgen Ihr **Handy** erst einmal beiseite

3. **Direkt nach dem Aufstehen** ein Glas **lauwarmes Wasser** (mit etwas Zitronensaft) trinken

4. **Kälte-Kick:** Die Dusche für die letzten 30 Sekunden auf ganz kalt stellen.

5. **Meditation am Morgen** klärt den Geist und reguliert die Emotionen nachweislich.

6. **Grübel-Gedanken** am Morgen rund um den Tagesplan sollte man lieber gleich aufschreiben.
7. **Frühstück nicht auslassen:** Körper und Geist brauchen Nährstoffe wie in Vollkorn, Hafer, Eiweiß und Früchten.

8. **Bewegung am Morgen macht fit:** Wer keinen Frühsport machen möchte, integriert seine Bewegung in den Arbeitsweg.

9. **Planen Sie ausreichend Zeit** für den entspannten Weg zur Arbeit ein.

10. **Wer mit dem Auto fährt,** kann entspannenden Podcasts, Hörbüchern oder Musik lauschen.

11. **Und wenn es einmal frühmorgens doch nicht so funktioniert: Nicht aufgeben.**

...immer gut beraten!



kreuzstein
apotheke

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. – 30.09.2026

Schmerzgel,
zur Schmerzlinderung

SIE SPAREN
23%²



Voltaren Schmerzgel forte 23,2mg/g
Gel – 180 g (149,89 €/1 kg)
26,98 € statt 34,90 € LVP^{1,3}

bei leichten bis
mäßigen Schmerzen

SIE SPAREN
27%²



Thomapyrin® CLASSIC
Tabletten – 20 Stück
6,48 € statt 8,82 € LVP^{1,3}

Pflanzlich, bei ersten Anzeichen
und während einer Erkältung

SIE SPAREN
23%²



Imupret® N Dragees
Tabletten – 50 Stück
11,98 € statt 15,49 € LVP^{1,3}

Bei akutem Durchfall und
zur Vorbeugung

SIE SPAREN
23%²



Perenterol® forte 250mg
Hartkapseln – 20 Stück
16,98 € statt 22,18 € LVP^{1,3}

bei leichten Entzündungen des Zahn-
fleisches und der Mundschleimhaut

SIE SPAREN
25%²



Salviathymol® N MADAUS
Tropfen – 50 ml (269,60 €/1 Liter)
13,48 € statt 17,98 € LVP^{1,3}

bei trockenen
Augen

SIE SPAREN
26%²



THEALOZ DUO®
Augentropfen – 10 ml (1248,00 €/1 Liter)
12,48 € statt 16,95 € UVP^{3,4}

zur Abschwellung der
Nasenschleimhaut

SIE SPAREN
30%²



Nasenspray ratiopharm® Erwachsene 0,1%
Nasenspray – 10 ml (398 €/1 Liter)
3,98 € statt 5,69 € LVP^{1,3}

zum Schutz der Mund und
Rachenschleimhaut

SIE SPAREN
24%²



GeloRevoice® versch. Sorten
Lutschtabletten – 20 Stück
8,48 € statt 11,10 € UVP^{3,4}

Zur Standardtherapie von Angina
pectoris und Herzinfarkt

SIE SPAREN
37%²



ASS-ratiopharm® PROTECT 100 mg
Tabletten – 100 Stück
3,98 € statt 6,28 € 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. – 30.09.2026** 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



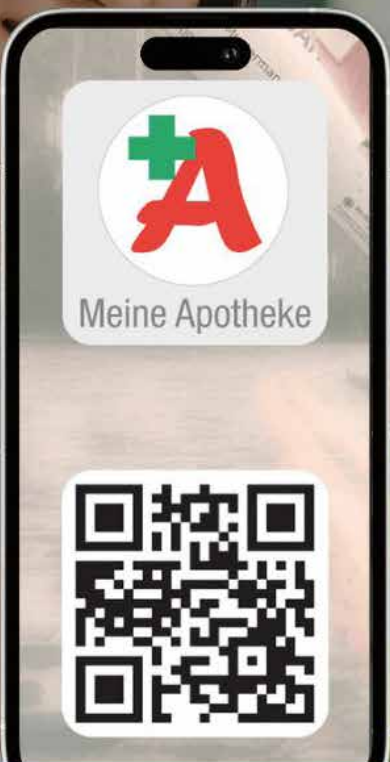
24/7
verfügbar



Click &
Collect



Verfügbarkeit
prüfen



Jetzt App downloaden!

Unsere Dauertiefpreise

bei Magnesium-
mangelzuständen

SIE SPAREN 26%²

Magnesium Verla® N
Dragées - 200 Stück

13,98€ LVP 18,99 €^{1,3}

Beschwerden beim Wasser-
lassen & einer gutartigen
Prostatavergrößerung

SIE SPAREN 20%²

Prostagutt® duo
Kapseln - 200 Stück

72,98€ LVP 90,95 €^{1,3}

enthält wichtige Mikro-
nährstoffe für Knorpel
und Knochen

SIE SPAREN 22%²

orthomol chondroplus
Wichtige Mikronährstoffe
für Knorpel und Knochen.¹

52,98€ UVP 67,99 €^{3,4}

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

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

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

Antistax® extra **42,98€** LVP 55,99 €^{1,3}
Venentabletten, 90 Stück

Crataegutt® 450 mg **61,98€** UVP 79,75 €^{3,4}
Herz-Kreislauf-Tabl., 200 Stück

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