



# GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe September 2025

Umfassende Informationen Ihrer  
**Kreuzstein Apotheke**



Ihr Apotheker  
**Thilo Hanft**

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.

Ihr Thilo Hanft  
und das gesamte Team

## INHALT

1 *Titelthema*

**JUCKREIZ KANN  
AUF KRÄTZE  
HINWEISEN**

2 *Artikel*

**WENN KINDER  
UND FAMILIEN  
FASTFOOD LIEBEN**

3 *Serie*

**KEINE WIRKUNG  
OHNE NEBEN-  
WIRKUNG**

4 *Tipps des Monats*

**WENN DIE  
HÜFTE  
SCHMERZT**

5 *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 Borckenkrätze ist am ansteckendsten. Hier treten oftmals schuppige, rote, krustige Stellen auf. Ältere und immungeschwächte Menschen sind besonders gefährdet.

Fortsetzung auf Seite 2



## Angebot des Monats

**IBU-ratiopharm® 400 mg akut**  
Filmtabletten - 20 Stück

**3,98€** statt 7,18€ LVP<sup>1,3</sup>

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.

## 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

## ÜBERGEWICHTIG UND UNTERERNÄHRT SEIN

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.



### 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.



### ERNÄHRUNGS-KREIS:

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.



# 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.

## 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:



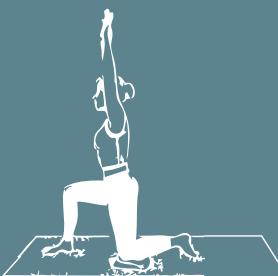
Stellen Sie sich im Vierfüßler-Stand auf den Boden. Strecken Sie ein Bein nach hinten aus, Becken gerade lassen. Dann das gestreckte Bein in der Luft nach vorne bringen, so dass das Knie fast die Nasenspitze berührt (Knie ist gebeugt). Dabei Rundrücken machen. Dann Bein wieder strecken, Rücken und Becken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



**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. - 30.09.2025



**SIE SPAREN 26%**<sup>2</sup>

**GeloRevoice® Halstabletten**  
Lutschtabletten - 20 Stück  
**7,98 €** statt 10,75 € UVP<sup>3,4</sup>



**SIE SPAREN 45%**<sup>2</sup>

**IBU-ratiopharm® 400 mg akut**  
Filmtabletten - 20 Stück  
**3,98 €** statt 7,18 € LVP<sup>1,3</sup>



**SIE SPAREN 22%**<sup>2</sup>

**Salviathymol® N Madaus**  
Tropfen - 50 ml (279,60 € / 1 L)  
**13,98 €** statt 17,98 € LVP<sup>1,3</sup>



**SIE SPAREN 21%**<sup>2</sup>

**Perenterol® forte 250mg**  
Hartkapseln - 20 Stück  
**17,48 €** statt 22,18 € LVP<sup>1,3</sup>



**SIE SPAREN 22%**<sup>2</sup>

**Neuropax-Ratiopharm® forte**  
Kapseln - 40 Stück  
**27,98 €** statt 35,98 € UVP<sup>3,4</sup>



**SIE SPAREN 23%**<sup>2</sup>

**ipalat® Hydro Med akut**  
Lutschpastillen - 32 Stück  
**6,98 €** statt 9,10 € UVP<sup>3,4</sup>



**SIE SPAREN 26%**<sup>2</sup>

**Chlorhexamed® FORTE alkoholfrei**  
Lösung - 300 ml (43,67 € / 1 L)  
**12,98 €** statt 17,56 € LVP<sup>1,3</sup>



**SIE SPAREN 22%**<sup>2</sup>

**HYLO VISION® SAFEDROP® 0,1%**  
Augentropfen - 10 ml (1.048,00 € / 1 L)  
**10,48 €** statt 13,50 € UVP<sup>3,4</sup>



**SIE SPAREN 24%**<sup>2</sup>

**Traumeel S®**  
Creme - 100 g (144,80 € / 1 kg)  
**14,48 €** statt 18,98 € LVP<sup>1,3</sup>

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.

# DEINE APOTHEKE. IMMER ZUR HAND.



Einfache  
Anwendung



E-Rezepte  
einlösen



Same day  
delivery



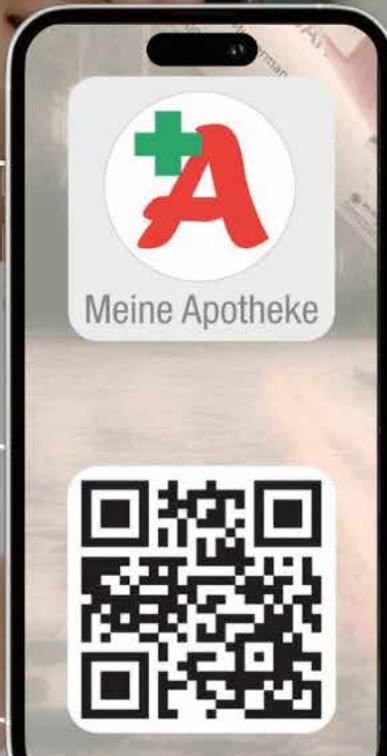
24/7  
verfügbar



Click &  
Collect



Verfügbarkeit  
prüfen



Jetzt App downloaden!

## Unsere Dauertiefpreise



**Aspirin plus C\***  
Brausetabletten – 40 Stück

**17,98€** LVP 22,99€<sup>1,3</sup>



**Ginkobil-ratiopharm® 120mg**  
Filmtabletten – 120 Stück

**59,98€** LVP 92,99€<sup>1,3</sup>



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

**59,98€** UVP 77,40€<sup>3,4</sup>

**Cetirizin-ratiopharm 10 mg** **22,98 €** LVP 39,97 €<sup>1,3</sup>  
Filmtabletten, 100 Stück

**GeloMyrtol® forte** **39,98 €** LVP 51,40 €<sup>1,3</sup>  
Kapseln, 100 Stück

**Prostagutt® duo** **70,98 €** LVP 88,50 €<sup>1,3</sup>  
Kapseln, 200 Stück

**Antistax® extra** **42,98 €** LVP 55,25 €<sup>1,3</sup>  
Venentabletten, 90 Stück

**Magnesium Verla N** **13,98 €** LVP 18,60 €<sup>1,3</sup>  
Dragees, 200 Stück

**Bepanthen® Wund- und Heil-** **15,48 €** LVP 19,78 €<sup>1,3</sup>  
Salbe, 100 g 154,80 €/1 kg

**Ibu-Lysin ratiopharm 400mg\*** **11,98 €** LVP 21,80 €<sup>1,3</sup>  
Filmtabletten, 50 Stück

**orthomol chondroplus** **52,98 €** UVP 67,99 €<sup>3,4</sup>  
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!